

DR DAVID O'HARE

JE NE VEUX PLUS FUMER

grâce à la cohérence cardiaque

Sans prise de poids
Sans médicaments
Sans stress

THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS

DR DAVID O'HARE

JE NE VEUX PLUS FUMER

grâce à la cohérence cardiaque

Sans prise de poids
Sans médicaments
Sans stress

THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS

JE NE VEUX PLUS FUMER GRÂCE À LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Dr David O'Hare

SOMMAIRE

[JE NE VEUX PLUS FUMER](#)

[FAIRE OU ÊTRE](#)

[ÊTRE OU NE PAS ÊTRE... FUMEUR](#)

[ILLÉGITIME](#)

[LES BASES](#)

[PRÉAMBULE](#)

[LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME](#)

[LA NICOTINE](#)

[LA RESPIRATION](#)

[LA COHÉRENCE CARDIAQUE](#)

[LA MÉTHODE](#)

[NE PLUS FUMER 365](#)

[PRÉPARATION](#)

[ÉTAPE 1 : LE 365](#)

[ÉTAPE 2 : LE CALMEXPRESS](#)

[ÉTAPE 3 : LA DÉSENSIBILISATION](#)

[ÉTAPE 4 : L'INSTANT DÉCISION](#)

[LA MÉTHODE EN BREF](#)

[LE RETRAIT DE LA NICOTINE](#)

[FLOPS & CLOPS](#)

[TROUVER DE L'AIDE](#)

COURANTS ASCENDANTS

Collection dirigée par David O'Hare

Du même auteur

Maigrir par la cohérence cardiaque, Thierry Souccar Éditions, 2008.

Intuitions, Thierry Souccar Éditions, 2011 (avec Jean-Marie Phild).

Cohérence cardiaque 365, Thierry Souccar Éditions, 2012.

5 minutes le matin, Thierry Souccar Éditions, 2013.

Dans la même collection

Les 3 émotions qui guérissent, Emmanuel Pascal, Thierry Souccar Éditions, 2011.

Libération émotionnelle EFT, Jean-Michel Gurret, Thierry Souccar Éditions, 2013.

Conception graphique et réalisation :
Catherine Julia (Montfrin)
Photos couverture : ©Shutterstock, DR
Illustrations : ©David O'Hare et Idée Graphic (Toulouse)
ISBN : 978-2-36549-090-0
Dépôt légal : 4^e trimestre 2013
Imprimé par Qualibris/Imprimerie France Quercy
à Mercuès (France)
© Thierry Souccar Éditions, 2013
www.thierrysouccar.com
Tous droits réservés

JE NE VEUX PLUS FUMER

Vous ne le voulez plus mais vous ne le pouvez pas. L'autre titre aurait pu être *Je veux ne plus fumer*, pas tout à fait la même chose, toujours la volonté ou son absence, dans les deux cas ce livre est pour vous.

Une guerre civile s'est déclarée dans votre cerveau. Votre volonté de redevenir un non-fumeur dans un camp, l'incapacité d'y arriver dans l'autre. Deux forces qui vous dépassent. Vous avez introduit un virus dans l'informatique de vos circuits neuronaux lorsque vous avez fumé votre première cigarette. Vous auriez pu dire dès le début : « je ne veux pas fumer », mais vous ne saviez pas.

Nous savons tous qu'il ne faut pas ouvrir les courriels inconnus ou douteux mais les titres de messages alléchants ou intrigants font que nous tombons tous dans le panneau un jour ou l'autre, un virus prend alors le contrôle de votre ordinateur.

Nous savons tous qu'il ne faut pas toucher à la première cigarette...

La nicotine est un virus informatique, ce sont quelques lignes de code biologique et l'information traitée est détournée au profit de l'intrus malveillant. La nicotine tripote les codes informatiques que sont les neurotransmetteurs, des lignes de code neurochimiques qui devraient véhiculer les émotions : les messages circulant entre votre corps et votre cerveau, les informations de plaisir, d'alarme, de calme, de veille ou de récompense. Tous ces messages sont détournés à votre insu mais avec votre autorisation naïve préalable lorsque vous avez fumé cette première cigarette¹. Je pourrais même parier que celle-ci n'était pas si plaisante que ça, vous avez dû vous forcer à vous habituer à l'inhalation âpre et irritante. Ensuite, la nicotine s'est très rapidement chargée de vous faire croire qu'elle était agréable, puis stimulante, puis nécessaire, puis impérative, puis inextricable et un jour, peut-être, fatale.

Lorsque vous avez fumé votre première cigarette, vous avez signé un « échec en blanc », vous n'avez jamais imaginé le prix qui serait apposé sur le chèque.

Votre première cigarette a été une très mauvaise inspiration, elle pourrait être la cause de votre expiration et vous le savez. Savoir n'est pas toujours pouvoir ni prévoir.

Ce guide est une méthode de nettoyage antiviral et de reprogrammation de vos circuits neuronaux. C'est une ambition que je revendique pour vous. Vous avez la possibilité de reprendre le pouvoir.

¹ Cigarette : tout au long du livre j'utiliserai le nom de ce vecteur de tabac car il représente plus de 90 % des fumeurs. Il va sans dire que la méthode s'applique à toutes les formes de tabac inhalé ou non inhalé.

FAIRE OU ÊTRE

Réfléchissez à votre objectif aujourd'hui, celui qui vous pousse à lire ce livre. Est-ce : « arrêter de fumer » ?

Réfléchissez encore car « arrêter de fumer », vous savez le faire.

À moins que vous n'enchaîniez les cigarettes sans pauses, vous arrêtez déjà de fumer de nombreuses fois par jour. Vous arrêtez tous les soirs et recommencez le lendemain matin. Vous y arrivez et vous en avez l'expérience. Vous savez beaucoup mieux que moi comment arrêter de fumer, je n'ai rien à vous apprendre.

Arrêter de fumer n'est pas un objectif d'apprentissage. Je ne joue ni sur les mots ni sur les intentions. Un objectif est une pensée projetée dans l'avenir et elle s'exprime par des mots. Si les mots de votre objectif ne sont pas clairs, le résultat de la reprogrammation ne le sera pas. Ce n'est pas difficile d'arrêter de fumer, des objectifs plus plausibles seraient : « ne pas fumer », « ne pas refumer », ou « ne plus fumer ».

J'aimerais que vous me lisiez très attentivement. Les lignes qui suivent sont importantes pour comprendre le principe de base et les mots qui vont soutenir votre reprogrammation.

Un mot est un code. Une reprogrammation est une succession de mots et de codes. Vous allez modifier une partie de votre cerveau inconscient ; les mots employés sont importants.

- Fumer est un geste, une *action*, c'est FAIRE, c'est un comportement. Cette action se traduit par un verbe.

- Fumeur, non-fumeur, ex-fumeur, ce sont des *états*, c'est ÊTRE. Ils se traduisent par un nom.

Un programme et une reprogrammation ne peuvent concerner que **des actions**.

Ce sont des processus et des enchaînements de verbes qui doivent aboutir à un nouvel état avec un nouveau nom. Il faut faire pour être. Pour atteindre un état, quel qu'il soit, il faut modifier l'action qui y conduit.

Prenons un exemple simplissime : je suis assis, c'est un état. Je voudrais être debout, dans un autre état, je dois donc faire quelque chose : me lever. Je me lève, c'est une action. Le programme qui m'a fait passer de l'état assis à debout est un verbe : je me lève. Le programme cesse lorsque le nouvel état est atteint.

Arrêter de fumer est une action, elle est définie par un verbe. Cette action est accomplie lorsque vous tirez la dernière bouffée d'une cigarette unique, que vous l'éteignez et que vous la jetez. Vous n'avez pas besoin de refaire l'apprentissage de cette programmation, vous avez l'expérience d'autant d'arrêts à votre actif que de cigarettes que vous avez allumées jusqu'à ce moment. Arrêter de fumer ne sera pas l'objet de ce livre parce que vous savez le faire sans aucun problème.

Ne plus fumer, ce n'est pas simplement arrêter de fumer, c'est tout un processus. C'est le passage d'un état à un autre. De *fumeur* (état), je veux devenir *non-fumeur* (état). C'est une suite d'opérations qui se succèdent dans le temps avec un ordre précis qui vont le permettre. Il y a une préparation, un début, une suite de programmes plus ou moins longs ou complexes et une fin. Cette fin, c'est de devenir un non-fumeur et de ne pas avoir à recommencer le processus.

Ce matin, j'ai consulté le site amazon.fr pour connaître le nombre de livres en français qui

contiennent la locution « arrêter de fumer »². Le résultat ne m'a pas vraiment surpris : 341 titres. Lorsque la recherche est effectuée avec le terme « fumer », ce sont 1 839 ouvrages qui sont proposés ! 341 livres disponibles sur ce seul site de vente comportent ce titre exactement. Deux livres^{3,4} seulement comportent le titre « ne plus fumer » dont l'un n'est plus disponible. C'est donc dans cette voie que je conduirai notre collaboration, la voie du processus pour ne plus fumer.

J'espère que vous comprenez où je veux en venir : si dans votre esprit vous cherchez à apprendre à « arrêter de fumer », je crois qu'il y a un malentendu et cela entraîne des « mal attendus » et des fausses espérances. 341 livres sont à votre disposition !

Poussons plus loin mon raisonnement par une question.

Est-ce que « ne pas fumer » et « ne plus fumer » sont des verbes ? Est-ce que *ne pas faire* quelque chose est une action ? Est-ce un comportement ? Ma réponse est NON même si dans l'énoncé il y a un verbe. « Ne pas fumer » est un état. « Ne plus fumer » est un état. C'est comme « être debout » ou « être assis ».

C'est là que réside l'importance de la méthode que je propose. Étant donné qu'il est impossible de programmer un état sans passer par l'action qui y conduit, vous ne pourrez pas vous programmer directement à « ne pas fumer » ou à « ne plus fumer » sans modifier la programmation qui mène à ces états.

La méthode de ce livre se base sur la programmation d'une suite de comportements dont le but est d'arriver à « ne pas fumer » et finalement, « ne plus fumer ».

Quelle est, selon vous, l'action qui fait passer de l'état de non-fumeur à celui de fumeur ?

Prenez le temps de réfléchir. Je répète : quelle est l'action qui fait passer de l'état de non-fumeur à celui de fumeur ?

Réponse : *l'action de fumer une seule cigarette.*

Une seule cigarette met fin à l'état de non-fumeur et introduit l'état de fumeur. C'est sur cette cigarette-là que se porte toute la reprogrammation proposée dans ce livre.

De fumeur (état) vous allez programmer des actions pour devenir « quelqu'un qui ne fume pas » puis « quelqu'un qui ne fume plus⁵ ».

Ces actions utiliseront en grande partie l'action de respirer pour modifier la programmation des neurotransmetteurs, pour gérer le stress et l'action d'allumer ou de ranger la prochaine cigarette. Celle par qui tout a commencé, recommence ou se terminera.

² Référence : www.amazon.fr recherche avec le groupe de mots « arrêter de fumer » faite le 15 septembre 2013.

³ Antoine, Bernard. *Le Désir de ne plus fumer*, éditions Delville, 2012.

⁴ Clauzel, Isabelle. *Ne plus fumer*, Retz, 2005.

⁵ Rendez-vous à la page 17 si vous voulez savoir pourquoi je n'ai pas dit : « vous allez devenir un non-fumeur. »

ÊTRE OU NE PAS ÊTRE... FUMEUR

Il n'y a pas de mot pour qualifier notre état face à la cigarette à la naissance. On naît et on est non-fumeur. Comment s'appelle un non-fumeur de naissance ? Il n'a pas de nom autre que son prénom et celui de sa famille. Cette virginité tabacologique mériterait bien une appellation.

Un nouveau-né ne sait pas lire, il naît non-lecteur, il est analphabète. L'école de la lecture le rend lecteur à vie. On pourrait dire alphabète, c'est moins classe. Personne ne peut désapprendre à lire⁶. Un lecteur le reste à vie, qu'il lise ou qu'il ne lise pas. Il ne peut pas passer devant une affiche, un journal écrit dans sa langue sans que son cerveau ne se mette automatiquement en marche en suivant le processus qu'il a mis en place par l'apprentissage de la lecture. La vue d'une lettre, d'un mot et le processus s'enclenche, les lettres et les mots sont des déclencheurs d'un processus programmé.

Physiologiquement et psychologiquement, je suis intimement persuadé que l'apprentissage de la « fumure » (on dit bien lecture pour un lecteur) ou de la « fumerie » si vous préférez (tueur et tuerie) est indélébile de la même façon.

Vous réagirez toujours à des déclencheurs. Des années après votre dernière cigarette, il y aura toujours des tentatives de lecture de signaux qui autrefois vous faisaient fumer, la programmation cherchera toujours à se réactiver. La virginité face au tabac a été emportée après les premières cigarettes.

Combien faut-il lire de mots pour devenir un lecteur sachant lire ? Je ne sais pas. Ce que je sais, c'est qu'il faut environ cent cigarettes pour devenir un fumeur sachant fumer. Certainement beaucoup moins de cigarettes pour devenir fumeur que de mots pour devenir lecteur. Les principes de programmation mentale sont souvent irréversibles, la bicyclette en est un autre exemple. La conduite automobile, les apprentissages de votre profession, le calcul, toutes ces programmations sont des boucles mentales qui se mettent à tourner dès que vous êtes en présence d'un stimulus. Ces programmations ont simplement besoin d'une remise en situation pour s'activer. Les cercles peuvent être vertueux ou vicieux, ils tournent – en révolutionnant votre vie vers le haut ou vers le bas – mais ils tournent.

Vous ne pourrez pas désapprendre à fumer complètement mais vous pourrez ne plus fumer.

Vous ne redeviendrez probablement jamais un non-fumeur, vous serez un ex-fumeur, ça n'a pas trop de panache.

Vous gagnerez à devenir un fumeur qui ne fume plus, c'est plus glorieux. Imaginez votre fierté à pouvoir dire : « je ne fume plus », c'est au présent, c'est maintenant et l'avenir est ouvert. Imaginez-vous disant : « j'ai arrêté de fumer », c'est du passé, beaucoup moins de mérite. Imaginez-vous avec la phrase : « je suis non-fumeur », et après ? Quelle gloire ? Nous sommes tous nés ainsi.

Votre mission, si vous l'acceptez : **être un fumeur qui ne fume plus**. Voulez-vous ne plus fumer et être ce fumeur-là ?

Je veux être un fumeur qui ne fume plus !

C'est pour que vous puissiez prononcer fièrement cette phrase que j'ai écrit ce livre en toute illégitimité.

⁶ Sauf dans quelques très exceptionnels cas de maladie neurologique.

ILLÉGITIME

Je n'avais pas la légitimité pour écrire ce livre, ce n'était pas une raison pour ne pas l'écrire. Je n'ai jamais fumé une seule cigarette de ma vie, même pas une fois. Cela paraît tellement surprenant aujourd'hui, c'est ma petite bouffée de fierté : première illégitimité.

Ce n'est pas parce que je n'ai jamais fumé que je ne suis pas concerné. Non concerné mais consterné : 80 % de mes enfants et beaux-enfants fument malgré le contre-exemple qu'ils ont eu avec moi : seconde illégitimité.

C'est à ne rien comprendre, enfants, gendres et belles-filles de médecin obstinément non-fumeur, irrémédiablement fier de ses enfants, de leurs conjoints et de ses petits-enfants, j'avoue ne pas comprendre.

Les mises en garde, les informations, les supplications et les négociations n'ont jamais fonctionné pour les fumeurs, j'ai pourtant essayé désespérément avec les miens. Les photographies horribles que l'on voit sur les paquets de cigarettes n'ont pas vraiment rebuté les fumeurs. On s'habitue, on se désensibilise et on fume pour se désensibiliser davantage.

J'ai moi-même essayé cette technique avec ma propre famille il y a une quinzaine d'années. Je venais de découvrir un paquet de cigarettes dans la chambre de l'une de mes filles encore jeune adolescente. Une énorme tristesse m'avait alors envahi. J'ai pris un feutre noir et j'ai dessiné sur son paquet de cigarettes, un cercle pour un visage, deux points pour des yeux d'où coulaient des larmes. Pas un mot, pas de signature.

Ma fille a été profondément bouleversée, elle en parle encore aujourd'hui avec émotion. Elle fume pourtant toujours et je suis pour toujours triste, les larmes n'ont pas suffi, l'alarme non plus. L'émotion ne suffit pas, la peur non plus ; ni celle que j'ai voulu inculquer à mes enfants ni la mienne qui est de perdre l'un d'eux d'un cancer tabaco-induit, car cela arrivera d'après les statistiques. Effrayant : 40 % de risque pour 80 % d'enfants et de collatéraux, c'est vraisemblablement au moins un, ou une, ou plus si on a une grande famille, ce qui est mon cas. Le tabac m'endeuillera un jour et j'ai peur.

Pour un fumeur sur quatre, l'espérance de vie est inférieure à 65 ans. La perte d'espérance de vie pour un fumeur ayant commencé jeune est de vingt ans. J'étais jeune quand mes enfants sont nés et je n'ai jamais fumé, il est donc statistiquement vraisemblable et dramatiquement terrifiant que j'assiste aux obsèques de l'un de mes propres enfants et de l'un de leurs conjoints laissant mes petits-enfants orphelins. Voilà mon avenir, ma peur et ma légitimité. Comment appelle-t-on un père qui perd un enfant ? Je ne vois que le mot « désespéré ».

Cette peur, c'est mon cancer, celui qui me ronge et me terrifie. Médecin, je pense avoir sauvé ou prolongé de nombreuses vies en trente ans de carrière. Je n'aurais donc pas réussi à sauver celle de l'un de mes enfants, d'un père ou d'une mère de mes petits-enfants ? Ni l'exemple, ni les paroles, ni les mises en garde, rien n'aura-t-il donc fonctionné ?

Ce livre, je l'écris pour qu'aucun de mes petits-enfants ne fume jamais. Ils seront aussi peut-être plus persuasifs que moi auprès de leurs parents. Je voudrais qu'ils n'aient jamais à pleurer un parent ou un enfant parti en fumée.

Ce livre, je l'écris aussi pour vous, fumeur ou, comme moi non-fumeur, spectateur impuissant du

comportement inexplicablement destructeur de quelqu'un que vous aimez de tout votre cœur.

J'ai essayé de comprendre et d'explorer des approches différentes à celles brandies jusqu'à ce jour et qui n'ont pas fait leurs preuves. L'addiction au tabac ne se comprend pas, elle est physiologique, ancrée dans la chimie des neurotransmetteurs et des apprentissages.

J'ai fait le choix de ne jamais fumer. Un choix libre assumé et maintenu pendant plus de soixante ans, j'ai conservé ma liberté. Mes enfants et tous les fumeurs ont fait le choix de fumer leur première cigarette et les quelques suivantes en toute liberté. Ensuite, pris au piège, ils n'ont plus choisi : on ne choisit pas d'être un fumeur ou de le rester, on l'est par la force de deux phénomènes externes :

- le manque d'information au départ, cela va même au-delà du manque d'information, c'est de la désinformation et de l'intoxication. Je ne parle pas de l'information concernant les risques liés au tabac et à ses composants, risques qui sont repoussés dans le temps et qu'on pense pouvoir esquiver, je parle du risque certain de dépendance à la nicotine inévitable ;

- un phénomène physico-chimique : l'addiction à la nicotine.

Je dédie ce livre à Cristel, Muriel, Michaël, Carol Ann, Vincent, Sébastien, Thierry, Lisa, Hervé, Nadine, Flora, Malo, Olivier, Charlotte, à tous les futurs, à notre futur⁷. Je voudrais tant que cette liste s'allonge et ne soit pas tronquée par votre absence redoutée.

Je nous souhaite une longue et belle vie, en famille, libre et libérée.

Avec tout mon amour,

PAPA, (PAPILI OU DADOU SELON LA GÉNÉRATION).

⁷ Je n'ai, bien sûr, pas indiqué qui étaient les fumeurs, ils le savent. Je n'accuse pas, je n'excuse pas, j'exhorte et j'espère.

LES BASES

PRÉAMBULE

Avant de jouer, à n'importe quel jeu, il faut en connaître les bases et les règles. C'est parfois fastidieux ; nous n'aimons pas lire les modes d'emploi ou les règles du jeu mais c'est un passage obligé pour que tout le monde joue à la même chose et que la partie soit intéressante. Je présente donc ici les règles et les bases de l'enjeu actuel, celui qui nous concerne : votre vie.

Je ne vous conseille pas de sauter ce chapitre même si l'envie vous démange, vous pouvez le lire en diagonale maintenant et vous y pencher d'une façon plus « verticale » plus tard.

Vous avez été privé de liberté par le tabac, par sa chimie et l'impact qu'il a sur votre physiologie, sur le fonctionnement automatique de votre système nerveux et de ses composants. La compréhension de la méthode que je vous propose passe par des explications simples, basiques et élémentaires du fonctionnement de votre corps et comment vous avez été piégé par la chimie d'un des plus puissants produits neurotoxiques qui soit : la nicotine.

Pouvez-vous imaginer que l'humanité ne fasse rien si, à chaque année qui passe disparaissaient tous les habitants d'une ville de 5 millions d'âmes (Madrid, Détroit, Saint-Pétersbourg ou Atlanta), vaporisés par un produit neurotoxique plus puissant que le gaz sarin, il ne tuerait pas instantanément mais dans d'horribles souffrances après plusieurs années ? Pouvez-vous imaginer trois Boeing 747 ou trois Airbus A380 qui s'écraseraient tous les jours entraînant dans la mort tous leurs passagers ? Ces passagers sauraient qu'ils ont un risque sur deux que cela leur arrive et ils achèteraient pourtant des paquets entiers de billets tous les jours depuis des années pour prendre ces avions... Et encore, ce dernier exemple ne concerne que l'équivalent des fumeurs pour les États-Unis ; pour le monde entier ce serait quatre paquebots *Titanic* tous les jours qui sombreraient corps et âme, engloutis dans des vagues de fumée, et tous volontaires, sains de corps et d'esprit paraît-il.

Les comparaisons morbides, les photographies choc, les phrases à l'emporte-pièce s'envolent dans la fumée de l'indifférence car le neurotoxique cité plus haut s'est insinué dans vos connexions neuronales. Il a détourné votre jugement, vos choix et votre libre arbitre en modifiant les règles du jeu à son avantage.

Pour le tabac, tous les jeux de la planète deviennent un jeu d'échecs où meurent le roi et la reine, où s'écroulent les tours, où le beau cavalier tousse, crache et s'essouffle, où tous les pions sont des fous d'avoir voulu jouer à ce jeu sans en connaître la règle faussée à la base : échec et mat. Fumer, c'est le passage à tabac inéluctable de votre volonté.

Laissez-moi donc, au moins une fois, vous donner le manuel des règles du jeu de la vie pour que vous puissiez comprendre comment nous allons repiper le jeu à votre avantage et revenir à la programmation initiale dont la nature vous avait pourvu à la naissance. Damer enfin le pion au tabac, redevenir reine, redevenir roi.

Ce n'est pas la nicotine qui tue, ce sont les 4 000 composés chimiques toxiques bourrés dans chaque cigarette. La nicotine est là avec pour seule règle du jeu : fumer une autre cigarette. La nicotine est un produit neurotoxique. Elle mime les effets de composés biologiques essentiels. Elle détourne vos décisions pour inhaler toujours davantage les produits associés qui, eux, vous tueront.

La nicotine vous tuerait si vous absorbiez en une fois sa dose létale (mortelle), mais pas par

cancer, insuffisance respiratoire, ou accident vasculaire, par paralysie respiratoire et musculaire, convulsions, coma et arrêt cardiaque en quelques minutes. La dose létale de la nicotine est de 60 mg pour un adulte environ. Sachant qu'il y a entre 6 et 17 mg de nicotine dans chaque cigarette, faites le compte : il y a assez de nicotine dans cinq à dix cigarettes pour vous tuer instantanément. Heureusement pour l'humanité, il n'y a que 1 mg environ qui est absorbé à chaque cigarette.

Les doses de nicotine sont calculées au plus juste pour avoir les effets neurotoxiques de dépendance et d'accoutumance et pour que ce soient les produits cancérigènes et autres goudrons et ammoniacs qui l'accompagnent qui jouent le rôle de bourreau à petit feu. C'est très subtil, scientifiquement et sciemment programmé par les manufacturiers du tabac soutenus par tous les ministères des Finances louchant sur les redevances. Chaque cigarette contient la juste dose de nicotine pour que vous restiez en vie le temps de trouver d'autres générations d'acheteurs à accrocher et qui vous succéderont.

À de très nombreuses reprises je vous dirai que le tabac est paradoxal, les effets souvent contraires et inattendus. À la fois plaisir et désagréable, relaxante et stimulante, amie réconfortante et mortelle ennemie, la nicotine joue sur tous les tableaux et mime les effets des hormones, des émotions et des sensations pour vous tromper. C'est ce qui fait sa force et sa perversité.

C'est pour tout cela que j'aimerais vous présenter **les règles du jeu** pour ne plus être désarmé ; les armes, je vous les fournirai au fur et à mesure lorsque vous aurez compris comment elles fonctionnent.

La vie, la vôtre, la mienne et, généralement, celle de tous les êtres vivants est **automatique** et se maintient sans intervention volontaire de notre part. Le seul but de la vie est de vivre et de poursuivre ce but par la reproduction. Tous les organismes vivants sont équipés d'un système automatique qui permet sa survie et la reproduction.

Chez les vertébrés, dont nous faisons partie, ce système s'appelle **le système nerveux autonome**. C'est un énorme système très complexe qui régule la totalité des fonctions automatiques de vie, de protection, de défense, de gestion de l'énergie et de reproduction. La très grande majorité des fonctions du système nerveux autonome se fait sans aucun contrôle possible par la volonté.

Lorsque vous avez commencé à fumer, le tabac et la nicotine qu'il contient ont modifié la programmation de votre système nerveux autonome à votre désavantage. Ce système indépendant de votre volonté a subi un détournement qu'il sera très difficile à contrer par la seule volonté parce que ce système est autonome et verrouillé justement.

Nous étudierons, dans un premier temps, le système nerveux autonome et les seules fonctions que vous avez déprogrammées sans le savoir. Ce sera plus facile de comprendre comment nous allons reprogrammer le système, faire un *reset*⁸. Nous verrons ensuite assez succinctement le fonctionnement cardiaque et respiratoire, tous les deux appartenant au système nerveux autonome ; ils seront les outils de la reprogrammation.

⁸ Commande de remise à zéro, disponible sur la plupart des appareils électroniques.

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

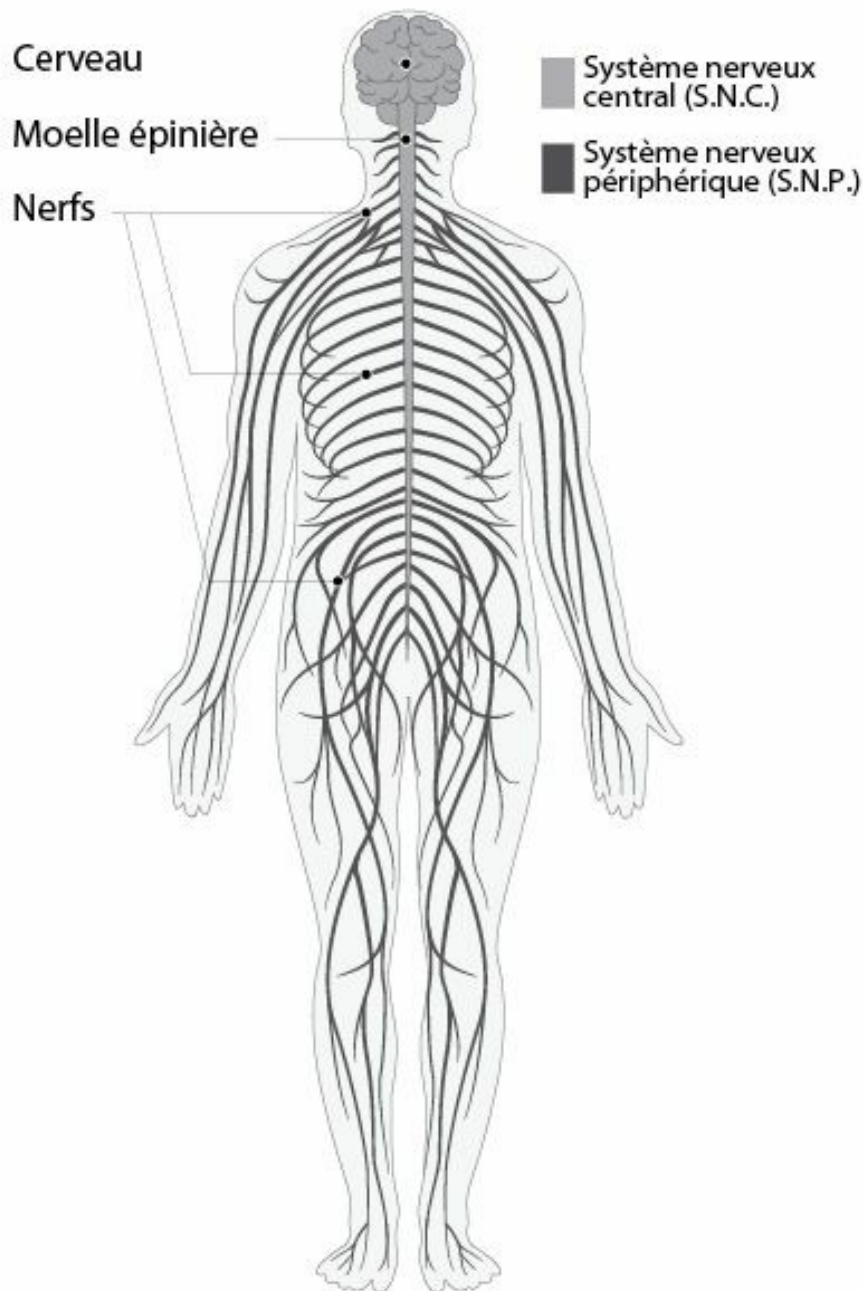
Il est aussi appelé système nerveux végétatif, système neurovégétatif, ou système nerveux involontaire. C'est la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques, non soumises à la volonté. Il contrôle les muscles lisses (digestion, vaisseaux sanguins), les muscles cardiaques et la majorité des glandes. Si quelque chose fonctionne en dehors de votre volonté, lorsque vous dormez ou que vous n'y pensez pas, il y a de fortes chances que ce soit grâce à votre système nerveux autonome. Les sensations, les émotions, la douleur et, plus généralement, toutes les informations entre votre corps et le cerveau transitent par votre système nerveux autonome.

Le système nerveux autonome est aussi responsable de la mobilisation et de la gestion de l'énergie. Énergie sans laquelle nous ne serions pas des êtres animés, des animaux.

Le système nerveux au complet comprend :

- le système nerveux central (cerveau + moelle épinière) ;
- le système nerveux périphérique (tout ce qui n'est pas dans le système nerveux central), celui-ci comprend :
 - le système nerveux volontaire (les muscles et le mouvement) ;
 - le système nerveux autonome (celui qui nous intéresse).

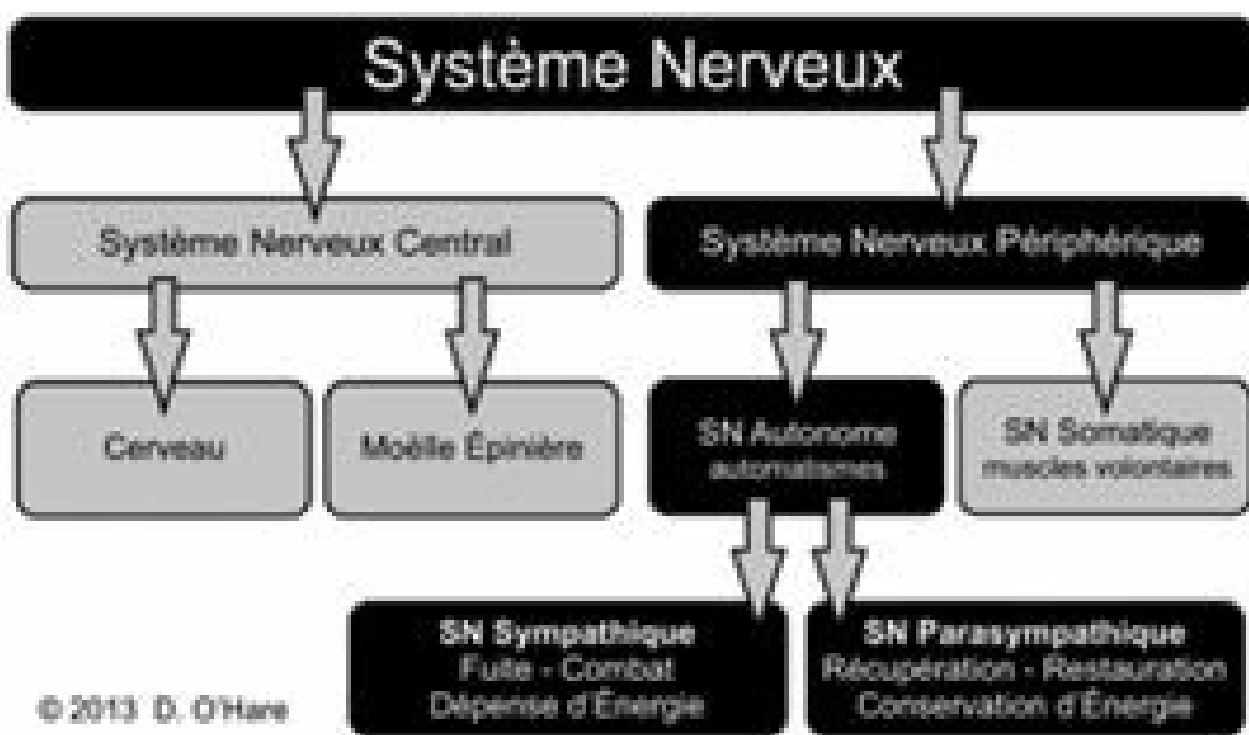
Le système nerveux



Nous allons maintenant continuer à explorer le système nerveux autonome.

Le système nerveux autonome comprend deux branches principales⁹ :

- le système nerveux sympathique ;
- le système nerveux parasympathique.



Sympathique et parasympathique sont des systèmes nerveux appelés antagonistes, c'est-à-dire qu'en général, lorsque l'un stimule un organe, l'autre l'inhibe. Ces deux branches participent à toutes les régulations automatiques du corps humain.

À chaque fois que j'écrirai le système nerveux sympathique stimule ceci ou cela, vous pouvez être certain que le système nerveux parasympathique fait le contraire et inversement.

LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

Le système nerveux sympathique¹⁰ est responsable de la mobilisation de l'énergie pour l'état de **fuite** et de **combat**, il est responsable de la mise en état d'alerte pour toute activité physique et intellectuelle. Il est constamment actif et participe à l'adaptation en temps réel aux changements environnementaux. C'est le système nerveux sympathique qui est mis en action lors de la réaction de stress.

J'aime bien expliquer que le B-A-BA du système nerveux sympathique, c'est de se **battre** ou de se **barrer**. Le système nerveux sympathique est aussi responsable de l'état d'immobilisation par la peur, se **barricader**. En anglais, ce système est connu pour être celui des trois « F » : *to fight* (se battre), *to flee* (s'enfuir), *to freeze* (s'immobiliser). Certains auteurs ont ajouté une quatrième fonction physiologique « sympathique » en quatre lettres débutant aussi par la même lettre en anglais : *to f- - -*.

Le système nerveux sympathique stimule tous les organes nécessaires à l'état d'alerte, de fuite et de combat. Il inhibe ou ralentit tout ce qui n'est pas indispensable à cette mobilisation de l'énergie. Le système nerveux sympathique est un gestionnaire de l'énergie nécessaire à l'adaptation à l'environnement.

Le système nerveux sympathique contrôle une grande partie des activités inconscientes (autonomes) du corps humain. Par exemple, l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire. Le système nerveux sympathique a également des effets sur les cellules et certains organes grâce à l'action de substances qu'il fabrique lui-même : les neurotransmetteurs. Ce sont des substances chimiques destinées à transmettre une information nerveuse à distance. Le neurotransmetteur le plus connu du système nerveux sympathique est l'**adrénaline**. Il en existe beaucoup d'autres, ils seront détaillés plus loin car c'est sur ces neurotransmetteurs justement qu'agit... la nicotine que j'appelle

un *neurotrans-menteur*.

Voici un résumé des principales actions du système nerveux sympathique. Réfléchissez un peu et vous pourriez les déduire à partir de n'importe quel organe, il suffit de penser : « *que se passe-t-il dans cet organe lorsque j'ai peur, lorsque je suis stressé, lorsque je dois m'enfuir ou me battre ?* » C'est le système nerveux sympathique qui est responsable de la stratégie.

- Accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire

Pour apporter plus d'énergie aux muscles sous la forme d'oxygène et de sucre.

- Augmentation de la pression artérielle

En serrant toutes les artères (vasoconstriction), le système nerveux sympathique augmente la pression pour envoyer plus de sang aux extrémités. Pensez au tuyau d'arrosage que vous serrez pour avoir plus de pression et arroser plus loin.

- Libération de sucre dans le sang à partir des réserves

Toujours pour fournir davantage d'énergie aux muscles.

- Dilatation des vaisseaux musculaires volontaires

Au détriment des vaisseaux non musculaires et des muscles non volontaires qui sont serrés.

- Augmentation de la transpiration

Pour permettre de réguler l'augmentation de la température causée par le travail musculaire, comme un radiateur d'automobile.

- Blocage de la digestion

Elle n'est pas indispensable à la fuite ou au combat, elle est donc inhibée. L'énergie est dirigée en priorité vers les muscles et le cerveau.

D'ailleurs, vous avez la bouche sèche lorsque vous êtes stressé. La salive ça fait partie de notre système digestif.

- Augmentation de la coagulation du sang

C'est aussi un mode de protection, lors de la fuite ou du combat, le risque de blessures est plus important, il vaut mieux coaguler plus vite.

Pouvez-vous maintenant comprendre pourquoi le stress chronique favorise l'hypertension artérielle et les accidents cardiaques ou vasculaires ? Resserrement des artères, augmentation de la pression et augmentation de la coagulation.

- Le tremblement

C'est l'effet de la mise sous tension des muscles pour réagir le plus rapidement possible.

Et ainsi de suite. Pratiquement tous les organes sont touchés par le système nerveux sympathique lorsque le corps est mis en mode fuite ou combat, stress ou menace. Bien sûr, cette liste est beaucoup plus longue en réalité mais je désire rester simple et sympathique à vos yeux pour ne pas vous perdre en route ou que vous vous mettiez en mode « fuite ou combat » vis-à-vis de moi.

LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

Le système nerveux parasympathique est responsable de la mise en état de **repos**, de **réparation** et de **récupération**, après ou en prévision du prochain épisode de fuite ou de combat. Il est constamment actif et participe à l'adaptation en temps réel aux changements environnementaux. C'est le système nerveux parasympathique qui permet la digestion (reconstitution de l'énergie), la récupération et la réparation (préparation aux prochains épisodes de fuite ou de combat), le repos (récupération physique), la relaxation (récupération musculaire), la détente (récupération mentale) mais aussi

l'apprentissage et la mémorisation.

J'aime bien expliquer que le système nerveux parasympathique c'est les « R » : réparation, restauration, récupération, régénération, repos, remémoration, réflexion, etc.

Le système nerveux parasympathique inhibe ou ralentit tout ce qui n'est pas indispensable à ces objectifs. Le système nerveux parasympathique est un gestionnaire de l'énergie nécessaire à l'adaptation à l'environnement. C'est la conservation de l'énergie.

Le neurotransmetteur le plus connu du système nerveux parasympathique est l'**acétylcholine**.

Voici un résumé des principales actions du système nerveux parasympathique. Réfléchissez un peu et vous pourriez les déduire à partir de n'importe quel organe, il suffit de penser « que se passe-t-il dans cet organe lorsque le danger est passé et que je suis au repos ? » Le système nerveux parasympathique a systématiquement les effets contraires de ceux du système nerveux sympathique étudié plus tôt.

- Ralentissement de la fréquence cardiaque et respiratoire
- Réduction de la pression artérielle
- Reconstitution des réserves de sucre sous forme de graisse
- Relance de la digestion

Vous avez certainement remarqué lors d'un massage agréable que votre ventre commence à gargouiller, c'est que vous êtes passé en mode parasympathique et que la digestion peut repartir, le danger est passé.

Vous commencez à saliver.

- Normalisation de la coagulation du sang
- Relâchement musculaire
- Clarté mentale et meilleures prises de décisions

Et ainsi de suite. Pratiquement tous les organes sont touchés par le système nerveux parasympathique lorsque le corps n'est plus en mode fuite ou combat.

L'ALTERNANCE SYMPATHIQUE/PARASYMPATHIQUE

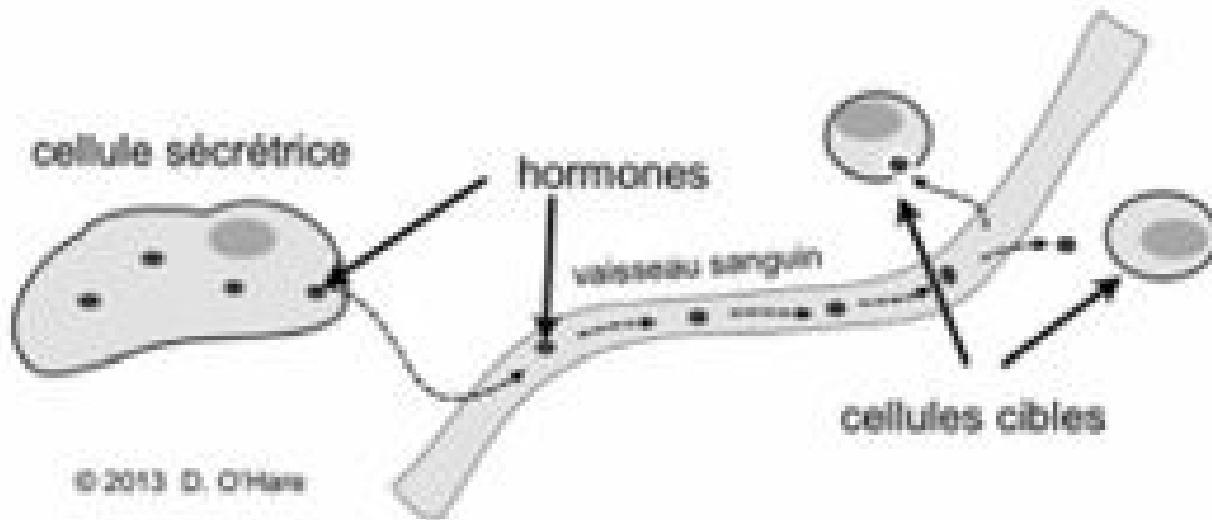
Jour et nuit, de façon totalement inconsciente, le système nerveux autonome alterne entre ces deux systèmes pour gérer en temps réel, instantanément, toutes les régulations automatiques nécessaires à la survie. Ces deux modes sont antagonistes mais ils assurent une parfaite stabilité de notre adaptation à l'environnement. Pensez à une automobile sans accélérateur (sympathique) : elle ne quittera jamais le garage. Pensez à une automobile sans frein (parasympathique) : elle ne franchira pas le premier virage. Ces deux commandes sont antagonistes et indispensables à la régulation de la vitesse d'une automobile pour l'adapter aux dangers et aux méandres de la route.

LES NEUROTRANSMETTEURS

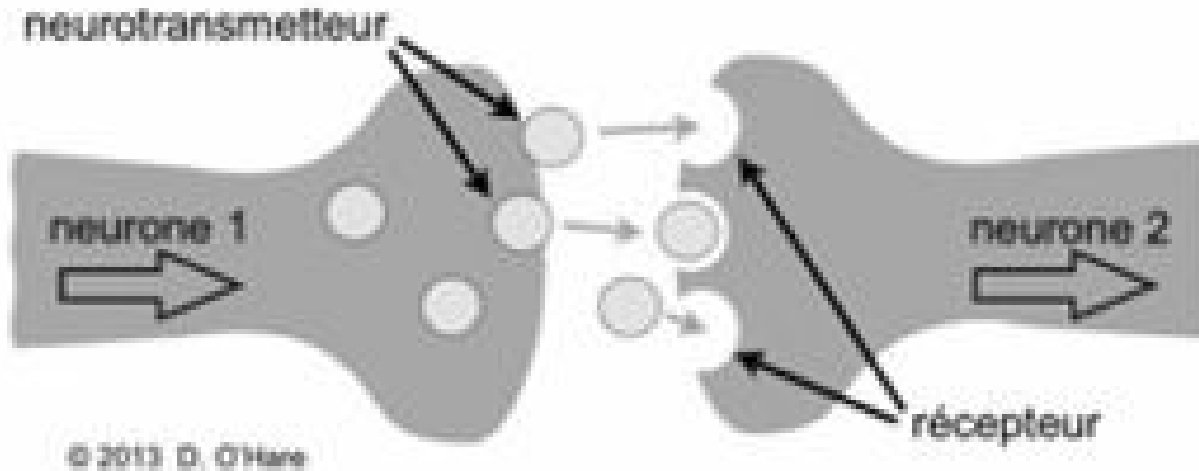
Ce court chapitre consacré aux neurosciences a une importance capitale pour comprendre le mode de fonctionnement pervers de la nicotine et la méthode que je vous propose. Nous allons substituer à l'action de la nicotine une action obtenue par la respiration seule, sans aucun danger celle-là.

Avant d'aller plus loin et puisque je présenterai aussi certains neurotransmetteurs et certaines hormones, quelques définitions simples sont nécessaires. Neurotransmetteurs, hormones et neurohormones, vous rencontrerez ces trois dénominations et cela peut prêter à confusion car certains produits peuvent être l'un et l'autre à la fois. Je vais tenter d'être le plus clair possible.

- **Neurotransmetteur** : c'est une substance chimique sécrétée par un **neurone**¹¹ et destinée à transmettre une information à un autre neurone. C'est une transmission d'information de neurone à neurone. L'information qui parcourt les neurones et les nerfs est électrique mais elle devient chimique entre les neurones.
- **Hormone** : c'est une substance chimique sécrétée par une **glande** qui est véhiculée à distance par le sang pour transmettre une information. C'est une transmission des cellules sécrétrices d'une glande vers des cellules cibles à distance.



- **Neurohormone** : c'est une substance chimique sécrétée par un **neurone** destinée à transmettre une information à distance. C'est la transmission de neurone vers des cellules cibles à distance.



La noradrénaline est à la fois une hormone et un neurotransmetteur. L'œstrogène est une hormone qui peut aussi avoir une action à distance sur les neurones, la biologie est complexe. Dans la suite de cet ouvrage, je ferai surtout référence à des neurotransmetteurs et à certaines hormones dont j'expliquerai le rôle et les interactions au fur et à mesure.

Adrénaline

Adrénaline et noradrénaline ont des effets semblables, l'adrénaline est uniquement une hormone et la noradrénaline, son précurseur chimique, est à la fois neurotransmetteur et hormone. La noradrénaline est libérée par les glandes surrénales¹² et par les nerfs du système nerveux sympathique¹³. La noradrénaline (et l'adrénaline) joue un rôle primordial dans l'excitation, l'orientation vers les stimuli, l'attention sélective, la vigilance, les émotions, l'état de veille, l'apprentissage. Elle est libérée lors d'un stress.

Tous les effets du système nerveux sympathique sont induits par la noradrénaline et l'adrénaline.

Cortisol

Le cortisol est une hormone sécrétée par les glandes surrénales. Il est responsable de la mobilisation de l'énergie pour la fuite ou le combat, il est donc lui aussi au service du système nerveux sympathique. Le cortisol est l'hormone principale du stress chronique. Son excès est responsable de tous les effets néfastes du stress.

En résumé : adrénaline et cortisol sont deux éléments essentiels du système nerveux sympathique (fuite ou combat). L'adrénaline, c'est une force tactique au court terme ; le cortisol, c'est plus une force stratégique pour le long terme.

Acétylcholine

L'acétylcholine est un neurotransmetteur, l'un des plus importants du système nerveux autonome. Il est le principal vecteur du **système nerveux parasympathique**¹⁴. Il a donc les effets inverses de ceux de l'adrénaline. Tout ce qui **n'est pas** nécessaire à la fuite ou au combat concerne l'acétylcholine.

L'acétylcholine est un puissant modulateur de nombreuses autres hormones (neuromodulateur). Elle intervient dans les processus d'apprentissage et de mémorisation.

DHEA

La déhydroépiandrostérone est une hormone sécrétée par les glandes surrénales, le cerveau et les ovaires. C'est un précurseur de la testostérone et des œstrogènes. La DHEA est un antagoniste du cortisol, c'est-à-dire qu'elle sert de régulateur en contrebalançant les effets du cortisol. La DHEA a donc des effets de stimulation du système nerveux parasympathique. La DHEA a des puissants effets anti-veillesissement (le système parasympathique, c'est la réparation, la restauration et le renouvellement). La DHEA est nécessaire pour la mémorisation et l'apprentissage. Des niveaux faibles de DHEA sont retrouvés dans des maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer, le diabète, la dépression, etc.

En résumé : acétylcholine et DHEA sont deux éléments essentiels du système nerveux parasympathique (repos, réparation, récupération). L'acétylcholine, c'est pour une action immédiate, la DHEA c'est pour une action plus prolongée. Ah ! Que le corps humain est bien équilibré !

À RETENIR

La noradrénaline est le neurotransmetteur principal du système nerveux sympathique (fuite, combat) et l'acétylcholine celui du système nerveux parasympathique (repos, réparation, récupération).

Dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur mais aussi une neurohormone. C'est le précurseur de l'adrénaline et de la noradrénaline que nous venons d'évoquer quelques lignes plus haut. La dopamine est donc à ranger dans les neurotransmetteurs du système nerveux sympathique. Au niveau du cerveau, la dopamine, neurotransmetteur, joue un rôle primordial dans la motivation et la récompense. Elle est sécrétée comme récompense après des expériences comme la nourriture, l'amour et des stimuli neutres qui ont été associés avec du plaisir.

C'est aussi elle qui est responsable des addictions et des accoutumances ; par exemple : la cocaïne et les amphétamines amplifient les effets de la dopamine en démultipliant la motivation et la

compulsion à rechercher une nouvelle dose.

Au niveau périphérique, la dopamine, neurohormone, a des effets beaucoup plus complexes qui peuvent être soit du type sympathique soit du type parasympathique et en particulier une dilatation des artères.

La sérotonine

Nous terminons notre tour d'horizon des hormones et des neurotransmetteurs par la sérotonine. Il s'agit à la fois d'un neurotransmetteur et d'une hormone.

Son rôle est complexe, principalement lié à la régulation du cycle circadien (jour/nuit) et de l'humeur. Un faible taux de sérotonine est associé à la dépression et à l'humeur maussade (de nombreux anti-dépresseurs stimulent l'augmentation du niveau de sérotonine). La sérotonine est aussi liée aux comportements alimentaires et sexuels. La sérotonine est impliquée dans la régulation de la douleur, de l'agressivité.

[9](#) Il existe également le système nerveux entérique, le « cerveau de l'intestin » qui n'est pas concerné par notre propos, il sera donc laissé à ses automatismes digestifs.

[10](#) On devrait écrire « orthosympathique » mais personne ne le fait, ce sera donc « sympathique » tout court.

[11](#) Neurone : c'est la cellule nerveuse.

[12](#) Glandes surrénales : petites glandes situées sur les reins (sur rénale).

[13](#) Système nerveux sympathique : voir page 36.

[14](#) Système nerveux parasympathique : voir page 39.

LA NICOTINE

Et que vient donc faire la nicotine dans cette galerie de portraits ? Je l'appellerai le *neurotrans-menteur*.

Au départ ce sont les plantes qui l'ont inventé, c'est un redoutable insecticide.

Ces plantes sont les solanacées qui comptent environ 2 700 espèces dont la pomme de terre, la tomate, l'aubergine, les piments, les pétunias, les daturas et des plantes très toxiques ou psychotropes, la belladone, la mandragore, la morelle et le tabac. Cette famille botanique rassemble ainsi d'excellents légumes et des poisons très violents.

La nicotine est un moyen de défense contre les herbivores et les insectes, c'est un neurotoxique puissant, qui est apaisant à très faible dose, stimulant à dose modérée et mortel à dose élevée.

Tout est paradoxal et biphasique dans la nicotine, tous ses effets ont deux phases où se succèdent les stimulations et les insensibilisations.

EFFETS PARADOXAUX DE LA NICOTINE

Les tomates n'ont pas à rougir du moyen de défense qu'elles ont inventé : la nicotine est très élaborée, elle s'assure le pouvoir sur le système nerveux central, sur le système nerveux autonome et sur le système nerveux somatique en multipliant les points d'impact.

C'est à la fois très complexe et lumineusement simple. Il suffit de mimer l'effet d'un neurotransmetteur majeur pour l'organisme : **l'acétylcholine**.

C'est ce que fait la nicotine, elle est donc un acétylcholinomimétique.

L'imposture biochimique

La caractéristique d'un imposteur c'est de prendre la place de quelqu'un, de faire croire qu'on en a les caractéristiques ou les capacités sans vraiment les avoir. La nicotine est un imposteur, en faisant croire qu'elle a les caractéristiques de l'acétylcholine, elle en déclenche certains effets *parasympathiques* à faible dose et certains effets *sympathiques* à forte dose.

• **Premier problème** : c'est que cet imposteur n'est pas sous le contrôle du système nerveux autonome ; la nicotine n'est pas auto-régulée comme l'est l'acétylcholine. La régulation dépend alors de l'apport en nicotine fumée. Sans cette régulation, il y a saturation en pseudo-actéylcholine, le corps se défend et compense le déséquilibre en augmentant sa production d'hormones sympathiques. D'où le déséquilibre et les effets sympathiques de la nicotine à forte dose.

Lorsque le fumeur fume, il sature tous ses récepteurs en quelques secondes : effet stimulant *sympathique*. Peu à peu le niveau de nicotine baisse et les effets de relaxation s'installent : effet *parasympathique*. C'est un mensonge ! Toute la régulation du système nerveux autonome n'est plus automatique mais sous la seule influence des cigarettes successives qui stimulent puis relaxent. Des montagnes russes émotionnelles et physiques, c'est ça le montage rusé de la nicotine.

• **Deuxième problème** : l'acétylcholine, la vraie, est éliminée très rapidement. Les récepteurs sont libérés instantanément pour permettre une adaptation efficace, en temps réel. La nicotine, la fausse acétylcholine, prend la place et la garde beaucoup plus longtemps. Ce n'est plus une simple prise de pouvoir transitoire, c'est une dictature chimique inamovible. Seule une révolution peut en venir à

bout : cesser de fumer.

• **Troisième problème** : tout ne serait pas si grave s'il n'y avait pas la dépendance. Elle est aussi, malheureusement pour les fumeurs, totalement sous le contrôle de l'acétylcholine et donc de son imposteur, nous le verrons dans quelques paragraphes.

Au niveau des organes

La nicotine a les mêmes effets que l'adrénaline et le cortisol, effet rapide sur la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire, la tension artérielle par constriction¹⁵ des artères. C'est un rush de vie, une impression de présence vitale éphémère, une bouffée stimulante, mode shoot, mode scout : toujours prêt et alerte.

Comment cela s'explique au niveau physiologique ? La glande surrénale est très sensible au niveau d'acétylcholine car elle est chargée de la compenser en permanence.

La partie centrale, médullaire de cette glande (la médullosurrénale) est la principale sécrétrice d'adrénaline¹⁶ : lorsque l'acétylcholine augmente, cette glande docile réagit directement et fabrique l'adrénaline pour compenser.

La partie périphérique, corticale, de cette glande, l'écorce (la corticosurrénale) est le fournisseur en cortisol¹⁷ pour tout le corps. Il est sous la dépendance de neurotransmetteurs, appelés catécholamines, qui sont stimulés par l'acétylcholine au niveau du cerveau.

C'est ainsi que l'acétylcholine et son imposteur influent directement sur le système nerveux sympathique, brièvement pour la première, durablement pour le second.

La nicotine est un **stresseur chimique**. Elle induit les mêmes effets et les mêmes conséquences que le stress chronique : maladies cardio-vasculaires, vieillissement prématuré, hypertension artérielle, détérioration de la peau, épaissement du sang, problèmes de coagulation, troubles digestifs avec diarrhée et/ou constipation, maladies rénales, diabète et autres maladies métaboliques, troubles du système immunitaire, baisse de la libido et des hormones sexuelles, hypercholestérolémie, réduction des facultés mentales, troubles de la mémoire et de l'attention, difficultés à prendre des décisions, insomnie, migraines et la liste peut s'allonger.

Au niveau du cerveau

C'est également complexe, mais je vais simplifier au maximum, être à la limite du simpliste, c'est suffisant pour comprendre.

En bloquant les récepteurs d'acétylcholine, la nicotine augmente, en réaction, la sécrétion d'autres neurotransmetteurs ou hormones dont la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine. Cet effet est très rapide, inférieur à sept secondes, soit la première bouffée d'une cigarette. La stimulation est intense, elle augmente l'impression d'alerte et de présence (noradrénaline), donne une impression de plaisir et de bonne humeur relative (sérotonine) et stimule le centre de la récompense (dopamine). L'impression d'euphorie est immédiatement suivie par une impression de relaxation en raison de l'effet mimétique de l'acétylcholine.

La dépendance à la cigarette

C'est volontairement que je n'ai pas écrit : *dépendance à la nicotine*.

C'est un vaste débat qui mobilise les chercheurs depuis des décennies. Une fois de plus, la nicotine est paradoxale et brouille toutes les pistes y compris les messages scientifiques.

C'est bien davantage la cigarette au complet qui rend dépendant que la nicotine seule qui est assez

peu inductive de dépendance comparativement aux autres drogues addictives. La plupart de ces substances stimulent le *nucleus accumbens* qui est une partie du cerveau qui sécrète la dopamine. Cette sécrétion est relayée par l'acétylcholine, vous l'auriez deviné, je parie. Toujours elle et toujours son imposteur¹⁸, la nicotine.

Je ne veux pas alimenter le débat mais il y a quelques faits avérés qui sont essentiels de connaître :

- S'il est facile d'obtenir que des animaux s'administrent eux-mêmes de la cocaïne ou d'autres opiacés (ils deviennent accros), c'est pratiquement impossible avec la nicotine.
- Lorsqu'on a isolé une molécule active de plantes utilisées par les toxicomanes, cocaïne, morphine, tétrahydrocannabinol, alcool des boissons fermentées, il s'en est toujours trouvé pour expérimenter le nouveau produit et en devenir dépendant en particulier en période de pénurie. La nicotine est présente en vente libre dans de nombreux pays¹⁹ sous forme d'insecticide, très peu chère, elle n'a jamais été utilisée comme produit de substitution.
- La nicotine pharmaceutique, les gommes, les timbres, les cigarettes électroniques et les pulvérisateurs ont montré une efficacité très modérée pour aider au sevrage de cigarettes. En moyenne seulement 6,75 % des fumeurs qui y ont eu recours sont abstinents après six mois. (Et pourtant la majorité des études ont été financées par les fabricants de ces produits²⁰).

De nombreuses hypothèses ont été avancées, toutes complexes. Il semblerait que ce soit l'association d'autres produits présents dans le tabac qui favorise la dépendance, je suis aussi persuadé que l'utilisation de la respiration comme vecteur la favorise également. Il est clair que la cigarette (et les autres moyens de dispenser la nicotine) est addictive, qu'importe le mécanisme. Rien ne justifie, au plan physiologique, d'entretenir cette dépendance au moyen de substituts.

La nicotine est un neurotoxique qui tue ses utilisateurs par ses propres effets stressogènes et par son association à 4 000 substances cancérogènes ou toxiques présentes dans chaque cigarette.

QUEL EST LE CONTENU EN NICOTINE D'UNE CIGARETTE²¹ ?

Les indications figurant sur le côté du paquet n'aident pas à répondre à cette question. Une fois de plus la législation a été faite pour favoriser les cigarettiers. Pour la science, et pour la santé, deux choses sont importantes : les quantités de substances présentes dans la cigarette au départ, et les quantités qui seront absorbées par le fumeur. Les indications sur les paquets ne concernent ni l'un ni l'autre. Elles se réfèrent à des « machines à fumer », qui miment très mal le comportement réel des fumeurs.

En réalité, il y a entre 6 et 17 mg de nicotine dans une cigarette. Heureusement, tout ne se retrouve pas dans le corps du fumeur. C'est tout de même entre 1 et 2 mg qui sont absorbés lors de la consommation de chaque cigarette.

Les différences entre les cigarettes et les formes « légères » sont assez faibles en termes de nicotine. Mais il ne faut pas croire que celles qui ont un goût de tabac moins prononcé sont moins dangereuses. Au contraire, des types de cancer liés spécifiquement à la consommation de cigarettes légères ont été mis en évidence. Des études montrent que beaucoup de fumeurs compensent la légèreté du tabac en tirant plus fort sur leur cigarette, et qu'ils ont tendance à comprimer les espaces de ventilation situés autour du filtre avec leurs doigts.

Le fait de pouvoir indiquer par exemple *0,8 mg de nicotine* sur le paquet alors que chaque cigarette en contient dix fois plus induit les consommateurs en erreur. Une telle pratique serait sans

doute interdite si les cigarettes étaient considérées comme des médicaments ou comme des produits alimentaires. Mais une réglementation spécifique, favorable à l'industrie, a été mise au point il y a plusieurs années dans la plupart des pays.

SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Le sevrage est une séparation qui comporte la notion d'indépendance. Le bébé est sevré de sa mère pour devenir indépendant dans sa nutrition, le jardinier sevre une marcotte en enterrant une branche pour qu'elle prenne racine et devienne une plante autonome. Le sevrage de la dépendance est la voie de l'autonomie.

La séparation de la nicotine et le sevrage tabagique sont pénibles sans **jamais** être dangereux. C'est la crainte des symptômes qui empêche la plupart des personnes d'arrêter. Ce n'est pas l'intensité des symptômes qui pose le plus grand problème, c'est le fait qu'une seule bouffée de cigarette va y mettre fin instantanément : c'est trop facile d'être soulagé des symptômes de sevrage, une seule bouffée, sept courtes secondes !

La durée des symptômes est variable selon les individus. Elle dépend de l'ancienneté de la dépendance et du nombre de cigarettes fumées chaque jour, elle est donc fonction du nombre total de cigarettes fumées. En moyenne, vous pouvez estimer la durée des symptômes en jours équivalente au nombre de cigarettes par jour que vous fumez²².

L'intensité et la durée dépendent aussi, en très grande partie, de vos croyances et vos attentes, le mental est très important. Des études ont montré que des fumeurs ont ressenti des symptômes de sevrage alors que le taux de nicotine dans le sang était à un niveau suffisamment élevé pour ne pas en déclencher²³. À l'inverse, d'autres fumeurs ont vu leurs symptômes disparaître en fumant des cigarettes sans nicotine qui avaient été glissées dans leur paquet à leur insu²⁴.

Voici les symptômes les plus courants et leur signification.

Une impression d'étourdissements, de vertiges ou de désorientation

C'est en grande partie dû à la présence d'une quantité plus importante d'oxygène dans votre sang. Le monoxyde de carbone présent dans les cigarettes limitait la quantité d'oxygène disponible. Ce gaz est un concurrent de l'oxygène, il se substituait à lui dans les cellules. L'amélioration de ce symptôme est obtenue en un à deux jours, il en résulte une impression de plus grande attention et de clarté mentale.

Une prise de poids

Une fois de plus, la nicotine en est la responsable. Plusieurs mécanismes sont concernés. Tout d'abord, il faut savoir que le fait de fumer augmente le métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie minimale dont votre corps a besoin pour vivre, respirer... Fumer augmente le métabolisme d'environ 200 calories par jour. Si celles-ci ne sont pas compensées par une réduction de l'apport calorique à l'arrêt du tabac, c'est 5 600 calories excédentaires par mois qui pèsent sur la balance énergétique. 200 calories, c'est l'équivalent d'une heure de marche.

Une augmentation de l'appétit

La nicotine étant un stimulant « sympathique²⁵ », à ce titre elle agit sur la sécrétion d'insuline pour la bloquer. Ce blocage entraîne une légère hyperglycémie²⁶ et le cerveau va masquer les signaux hormonaux de faim pour éviter de manger et d'aggraver cette hyperglycémie. À l'arrêt de la cigarette, l'effet coupe-faim de la nicotine disparaît, l'appétit augmente.

Pour beaucoup de fumeurs en cours de sevrage, le besoin de fumer est inconfortable et le geste main-bouche devient un manque. La nourriture peut paraître une alternative intéressante.

La nicotine mime l'effet de satisfaction de la nourriture déclenchée par la sécrétion de la dopamine, l'hormone du plaisir et de la récompense. L'absence de nicotine est vécue comme un manque, un vide, une faim. C'est tellement simple d'y mettre fin, il suffit de manger.

Des picotements

La nicotine a un effet vasoconstricteur²⁷, l'arrêt de l'inhalation de nicotine améliore la circulation périphérique et cela peut être une sensation bizarre au début. Cela ne dure qu'un à trois jours.

Une constipation

La nicotine, en mimant l'acétylcholine, a un effet stimulant sur l'intestin. De nombreux fumeurs utilisent le tabac comme méthode de régularisation du transit. Chez le fumeur, l'intestin devient lui aussi dépendant de la nicotine pour fonctionner. À l'arrêt de la cigarette, des problèmes de constipation peuvent surgir. La meilleure façon d'y remédier est de boire beaucoup d'eau, d'augmenter l'activité physique et de consommer des fibres issues de fruits et de légumes.

Des troubles du sommeil

Qu'il s'agisse de problèmes d'endormissement, de durée ou de qualité du sommeil, plusieurs jours sont nécessaires pour ré-équilibrer le système nerveux autonome qui est responsable de la régulation du sommeil. Le fumeur a été sur-stimulé par la nicotine, le retour à la normale est parfois délicat. Il faut aussi savoir que la nicotine potentialise l'effet la caféine²⁸ qui est souvent associée à la cigarette.

Une modification des sécrétions

Les sécrétions nasales ou bronchiques vont se remettre en route car le système nerveux parasympathique, responsable de la réparation et de la récupération, a été relancé. Le nez peut commencer à couler, la toux peut même s'accroître les premières semaines en raison de la remise en marche du processus de nettoyage bronchique qui avait été paralysé par le tabac.

¹⁵ Ressèchement des artères, c'est comme ça que le corps augmente la pression artérielle pour la fuite ou le combat.

¹⁶ Les glandes surrénales sont aussi appelées les glandes adrénales, surtout en anglais *adrenal glands* ; d'où le nom adrénaline.

¹⁷ Produit par la corticosurrénale. La compréhension de la médecine passe aussi par la dissection des mots.

¹⁸ Quel est donc le féminin d'imposteur ? Impositrice ? La simulation serait-elle purement masculine ?

¹⁹ L'interdiction de la commercialisation de la nicotine comme pesticide entre en vigueur le 1^{er} janvier 2014 aux États-Unis, l'interdiction en France sera effective pour trois ans en décembre 2013. Aucun toxicomane ne s'est jamais tourné vers ce produit en substitution dans ces pays.

²⁰ Moore D., Aveyard P., Wang D., Fry-Smith A. and Barton P., "The Effectiveness and Safety of Nicotine Replacement Therapy Assisted Reduction to Stop Smoking: Systematic Review and Meta-Analysis." *B.M.J.* 338 : b1024 (2009).

²¹ Etter JF., Kozlowski LT. and Perneger TV., "What Smokers Believe About Light and Ultralight Cigarettes." *Preventive Medicine* 36, no. 1 (2003) : 92-98.

²² Exemple : un fumeur qui fume quinze cigarettes par jour peut estimer ressentir des symptômes de sevrage pendant quinze jours, c'est une moyenne très aléatoire cependant.

²³ Pomerlau O.F. and Pomerlau C.S., *Nicotine Replacement: A Critical Evaluation*, New York: Alan Liss, 1988.

²⁴ Butschky M., Bailey D., Henningfiel J. and Pickworth W., "Smoking Without Nicotine Decreases Withdrawal in 12-Hour Abstinent Smokers." *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour* 50, no. 1 (1995) : 91-96.

²⁵ Sympathique, la nicotine ? En fait elle stimule le système nerveux sympathique.

²⁶ Hyperglycémie : excédent de sucre dans le sang.

²⁷ Elle resserre les artères comme tout stimulant du système nerveux sympathique.

²⁸ Caféine : un autre stimulant du système nerveux sympathique.

LA RESPIRATION

Nous abordons une nouvelle forme de prise de pouvoir que la cigarette a mise en place, nouvelle imposture, nouveau court-circuitage. La nicotine se fait passer pour l'acétylcholine et maîtrise la régulation du système nerveux à vos dépens. Le fumeur a offert sa respiration au tabac. Le tabac est pervers, il détourne à son avantage des phénomènes physiologiques de base : d'abord le système nerveux, ensuite le système respiratoire, qui est l'objet de mon propos ici.

La vie, c'est de l'énergie. En tant qu'animaux, nous sommes animés, animés de vie. Le mouvement est la caractéristique de l'être vivant, l'*émouvement*²⁹ est l'une des caractéristiques supplémentaires de l'homme. Mouvement et émotion sont sous le contrôle du système nerveux, volontaire pour le premier, autonome pour le second. Les mouvements internes qui nous maintiennent en vie, les battements du cœur, les ondulations de l'intestin, les frissons sous la peau, les envies impérieuses de la vessie et les mouvements respiratoires sont aussi du domaine du système nerveux autonome, je crois l'avoir déjà écrit.

L'énergie du mouvement musculaire est issue d'un carburant très simple : le mélange d'oxygène et de carbone pris dans le sucre, un hydrate de carbone. Dans les moteurs d'automobiles, c'est le même principe : le carburateur mélange l'oxygène de l'air et le carbone issu du pétrole, un hydrocarbure. L'oxygénation du sang contenant le sucre se fait dans les poumons, c'est notre carburateur, notre *carboérateur*.

Le sucre, c'est le système nerveux autonome qui se charge de sa gestion, en particulier le cortisol (vieille connaissance) qui augmente l'approvisionnement par le biais de l'insuline.

Pour l'oxygène, c'est le système respiratoire.

Le système respiratoire est lui aussi branché sur le système nerveux autonome pour que la régulation soit automatique et couplée à l'approvisionnement en sucre afin que le mélange oxygène et carbone soit adapté aux aléas des besoins. Le carburateur de l'auto est couplé à la pédale d'accélérateur pour que le mélange détonnant soit adapté aux détours de la route.

Le fonctionnement du système respiratoire est donc, en théorie, automatique et en dehors du contrôle de la volonté. En théorie seulement car la respiration possède une faille dans laquelle nous allons nous insinuer pour prendre un certain contrôle de la machine. Le système respiratoire est le seul organe du système autonome sur lequel il existe une possibilité de prise de contrôle. Vous pouvez accélérer votre rythme respiratoire, le ralentir, le rendre plus profond, plus ample, plus abdominal, plus thoracique, les modalités de contrôle de la respiration sont nombreuses, profitez-en. Il est aussi impossible d'en abuser : essayez donc de vous suicider en arrêtant de respirer ! Le système nerveux autonome sentira vite le danger, il reprendra le contrôle pour vous maintenir en vie, c'est son seul rôle.

Avez-vous remarqué que la quasi-totalité des pratiques de bien-être et de santé passent par la respiration ? C'est qu'ils n'ont pas tellement le choix. Équilibrer le système nerveux autonome et le renforcer, c'est l'objectif de toutes les pratiques de santé. La santé se caractérise par un système nerveux autonome fort, équilibré et stable.

L'imposture du tabac est renforcée par l'utilisation de la respiration. Le fumeur, cet être sensible aux stress et aux émotions, a trouvé un moyen discret de faire ses exercices respiratoires sans se faire

remarquer, il lui suffit de tenir une cigarette entre les doigts et de pratiquer son exercice de rééquilibrage émotionnel en y puisant son inspiration.

En matière de gestion du stress, le fumeur a une longueur d'avance sur les non-fumeurs, dès qu'il est en situation embarrassante, il s'en débarrasse en respirant, inhalant au passage d'autres éléments qui viennent renforcer son apparente maîtrise.

L'inspiration stimule le système nerveux sympathique, accélère le cœur et entraîne tous les organes pour la mise en mode fuite ou au combat.

L'expiration stimule le système nerveux parasympathique, ralentit le cœur et met tous les organes de l'action au repos pour privilégier ceux de la réparation, de la restauration de l'énergie, du repos et de la relaxation.

La respiration volontaire permet ainsi d'envoyer un message codé à notre système nerveux central pour lui dire de mobiliser de l'énergie ou de la reconstituer. C'est au niveau d'un petit organe dans notre cerveau, l'hypothalamus, que cette information est centralisée et redistribuée à travers tout le système nerveux autonome.

Si vous voulez vous en convaincre, je vous propose un petit exercice en deux parties.

Premier exercice

Inspirez profondément, comptez lentement jusqu'à cinq, expirez rapidement en une ou deux secondes. Que remarquez-vous ? La plupart des personnes ont une sensation de bouffée d'énergie. C'est « sympathique ».

Deuxième exercice

Faites le contraire, inspirez rapidement puis expirez lentement en vidant complètement vos poumons en comptant lentement jusqu'à cinq. Que remarquez-vous ? Une sensation de calme et de repos ? C'est sympathique aussi pour vous mais, en fait, c'est « parasympathique » pour votre système nerveux autonome.

L'un des objectifs de la méthode présentée dans ce livre est de rendre votre respiration consciente et de l'utiliser activement et non plus de la subir. Si la peur, le stress, l'anticipation d'un danger accélèrent votre respiration, c'est en préparation d'un état de fuite ou de combat comme vous le savez. Le fait d'imposer une fréquence respiratoire consciente calme et régulière va modifier l'information que le cerveau reçoit.

Il a été démontré par de très nombreuses études cliniques officielles que le fait d'adopter une respiration adéquate peut rehausser l'humeur, entraîner un état de relaxation, protéger des effets du stress, améliorer le contrôle de la douleur et soulager un grand nombre de symptômes allant des migraines à l'indigestion. Le docteur Fried³⁰ a expliqué que la respiration normale n'a pas été suffisamment prise en compte par les médecins et les psychiatres. Dans ses propres études cliniques, il a montré que des schémas respiratoires anormaux sont la complication ou la cause d'environ 50 à 70 % des plaintes en consultation. L'entraînement à une meilleure technique respiratoire peut soulager des problèmes émotionnels, améliorer des symptômes circulatoires et régler un bon nombre de troubles somatiques.

La respiration est la voie royale pour accéder au système nerveux autonome. Vous avez imprudemment autorisé la nicotine à l'emprunter et elle n'a jamais voulu vous la rendre. C'est ce qui fait la force de la dépendance au tabac, c'est le passage par la respiration. Vous avez autorisé un véritable coup d'État interne, une prise du pouvoir. C'est donc par la respiration que vous allez reprendre le pouvoir et vous réapproprier la voie royale, pour vous.

Au chapitre suivant, nous abordons la cohérence cardiaque, elle devrait s'appeler la cohérence cardio-respiratoire car elle est basée sur la régulation du système nerveux autonome par la respiration. C'est par la respiration que vous reprendrez le contrôle.

[29](#) Émouvement : ne cherchez pas, il n'y est pas, votre dictionnaire n'est pas à jour.

[30](#) Fried R., *The Psychology and Physiology of Breathing: In Behavioral Medicine, Clinical Psychology and Psychiatry (the Springer Series in Behavioral Psychophysiology and Medicine)*, Springer, 1993.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Vous le savez peut-être, la cohérence cardiaque est ma spécialité. La méthode pour ne plus fumer présentée dans ce livre est centrée sur la cohérence cardiaque pour équilibrer votre système nerveux autonome. La cohérence cardiaque est une pratique basée sur la respiration, elle est destinée à intervenir sur les deux branches antagonistes de ce système de régulation de tous les automatismes du corps humain.

En introduction, je ne vous présenterai que les informations nécessaires à la compréhension rapide de la cohérence cardiaque et à l'application pratique des exercices qui seront proposés. Si vous désirez approfondir vos connaissances sur la cohérence cardiaque, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Vous pouvez consulter le livre *365 Cohérence cardiaque*³¹ disponible dans toutes les librairies, il explique clairement et simplement la pratique de base de la cohérence cardiaque et le mode de fonctionnement. Ce livre est également disponible en version électronique, vous pourriez donc le télécharger instantanément pour avoir les informations complémentaires dès aujourd'hui.

- Vous pouvez consulter le site web généraliste :

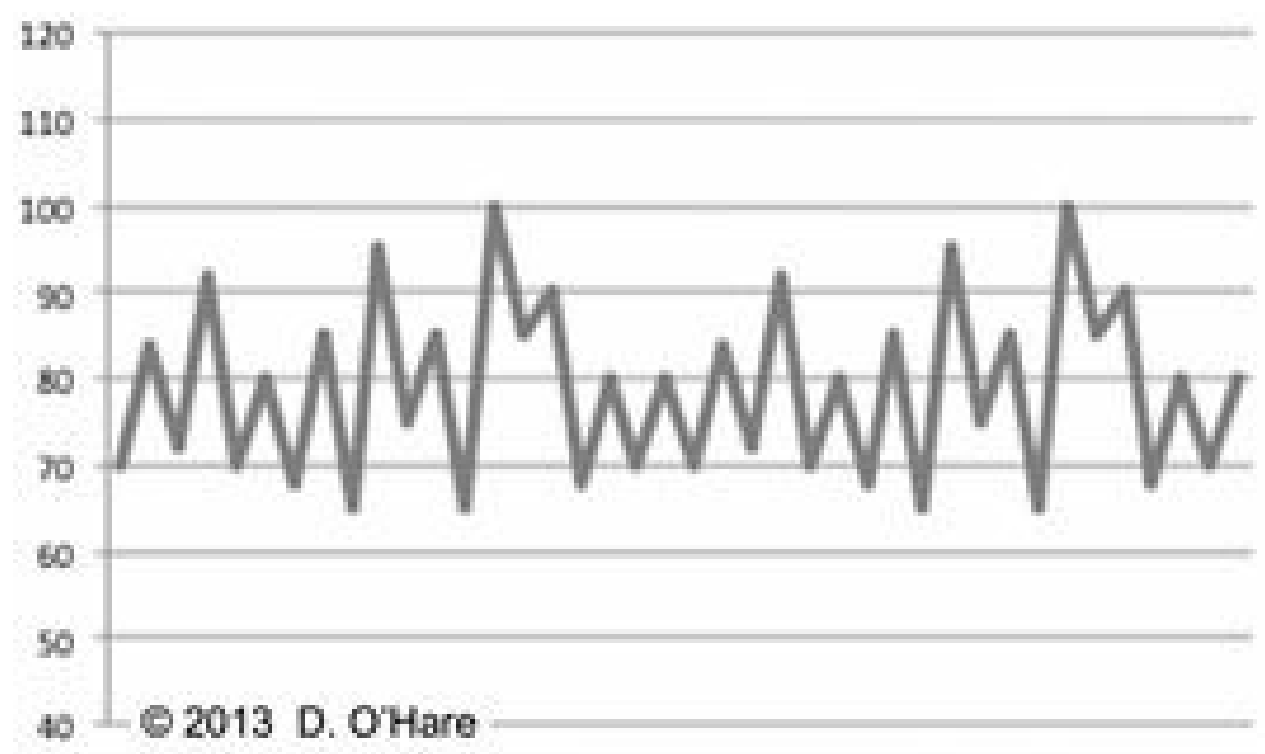
www.coherencecardiaque.org

LES NOTIONS DE BASE

La variabilité de la fréquence cardiaque

- Le cœur accélère et ralentit en permanence sous l'effet constant du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique.
- Le système nerveux sympathique *accélère* le cœur (adrénaline).
- Le système nerveux parasympathique *ralentit* le cœur (acétylcholine).
- C'est ce qu'on appelle la *variabilité de la fréquence cardiaque*.
- C'est normal et totalement automatique, sous la dépendance du système nerveux autonome que vous commencez à bien connaître.
- Si on enregistre les accélérations et les décélérations du cœur en temps réel, on observe la courbe ci-contre.

La courbe est irrégulière, chaotique : c'est normal car le système nerveux autonome s'adapte en temps réel à l'environnement, aux pensées, aux émotions, aux bruits, etc.

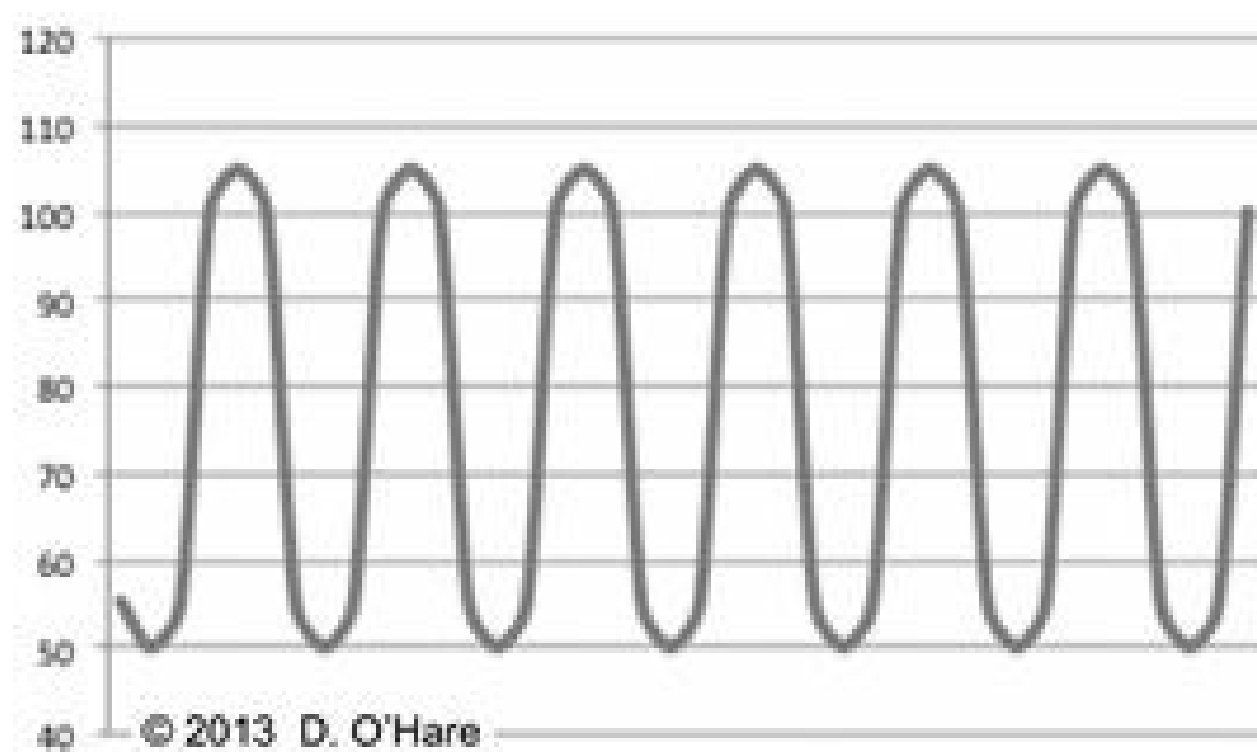


Effet de la respiration sur la variabilité de la fréquence cardiaque

- À chaque inspiration, le cœur *accélère*.
- À chaque expiration, le cœur *ralentit*.
- Cette synchronisation s'opère que la respiration soit volontaire ou involontaire.
- C'est ce qu'on appelle l'arythmie sinusale respiratoire, vous n'avez absolument pas besoin de vous en souvenir, un grand nombre de médecins n'en ont même jamais entendu parler³².
- L'inspiration stimule le système nerveux sympathique.
- L'expiration stimule le système nerveux parasympathique.
- Et là, ça commence à devenir intéressant : on a un moyen simple d'influencer par la volonté l'un ou l'autre de ces systèmes qui, normalement, sont autonomes.

Effet de la respiration sur la variabilité de la fréquence cardiaque

- Chaque fois que vous respirez de façon consciente en prêtant toute votre attention sur la respiration, celle-ci a tendance à devenir régulière, les inspirations et les expirations plus amples et de durées sensiblement égales.
- Dans ce cas, si on enregistre les accélérations et les décélérations du cœur en temps réel, on observe une courbe de ce type :



La courbe est devenue régulière : c'est ce qu'on appelle la cohérence cardiaque. Les accélérations et les décélérations se succèdent à intervalles réguliers, la courbe est périodique : c'est la définition physique de la cohérence cardiaque.

- La cohérence cardiaque est la synchronisation de la variation des accélérations et des décélérations du cœur sur la respiration consciente et régulière.

Effet d'une respiration à six cycles respiratoires par minute

- Chaque fois que vous respirerez six fois par minute.
- Par exemple avec cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration.
- La courbe de la variabilité cardiaque devient très ample (haute) allant jusqu'à être quatre fois plus ample qu'à l'état normal comme dans la courbe que je viens de vous montrer.
- C'est cette fréquence respiratoire de six par minute qui donne la plus grande variabilité de la fréquence cardiaque³³.
- C'est la cohérence cardiaque maximum qu'on appelle aussi la résonance cardiaque.
- Chaque fois que vous allez respirer de façon consciente, ample, à six respirations par minute, votre cohérence cardiaque sera maximum.
- C'est à cette fréquence respiratoire que la stimulation alternée du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique est la plus importante.
- C'est donc cette fréquence respiratoire que nous allons utiliser pour modifier et reprogrammer votre système nerveux autonome.
- Par la suite, dans ce livre nous ferons référence à **F6** pour désigner cette fréquence respiratoire particulière : **six respirations par minute**. Cinq secondes d'inspiration suivies de cinq secondes d'expiration.

Il y a d'autres façons de se mettre en cohérence cardiaque, elles ne seront pas abordées dans ce livre car vous allez utiliser la respiration de façon exclusive. C'est par la respiration que vous avez introduit le virus informatique nicotine, c'est donc par la même voie que nous allons introduire la reprogrammation de vos circuits neuronaux.

LES EFFETS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

De nombreux effets intéressants ont été observés par la pratique de la cohérence cardiaque. Tous les effets physiologiques et psychologiques proviennent de l'impact de la cohérence cardiaque sur le système nerveux autonome.

La pratique de la cohérence cardiaque serait semblable à un entraînement de type sportif ou musculaire : on pousse volontairement un système au maximum pour le renforcer, pour développer un muscle ou l'endurance. C'est exactement ce qui est fait dans le cadre de la pratique de la cohérence cardiaque : on pousse le système nerveux autonome au maximum dans le sens sympathique puis au maximum dans le sens parasympathique tout en équilibrant les deux systèmes. L'alternance équilibre le système et l'amplitude maximum le renforce.

La cohérence cardiaque équilibre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. On peut l'observer en faisant des dosages de cortisol³⁴, de DHEA³⁵ et en étudiant leur rapport. De nombreuses autres méthodes ont également été testées. Cet état de neutralité et de recentrage est à la base des effets physiologiques : équilibre des neurotransmetteurs et des neurohormones, et des effets psychologiques : stabilisation et équilibre émotionnels.

Le recentrage du système nerveux autonome par la respiration agit précisément sur le déséquilibre induit par la nicotine. À ma connaissance, la désaccoutumance à la nicotine par la pratique régulière de la cohérence cardiaque est la seule méthode qui agit précisément sur les mêmes récepteurs que la nicotine.

Je n'ai pas la place, ici, pour détailler tous les effets de la pratique régulière de la cohérence cardiaque, d'autres ouvrages en parlent ; mon objectif est centré sur votre problème avec la nicotine et d'en venir rapidement aux faits, aux effets qui vous concernent. Vous aurez les explications nécessaires lorsque j'aborderai la méthode en pratique.

En ce moment je pose les bases nécessaires à votre compréhension du principe.

LA PRATIQUE DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

À plusieurs reprises, dans les lignes qui précèdent, j'ai écrit « pratique » de la cohérence cardiaque. La cohérence cardiaque est une pratique, en tout cas, elle doit le devenir si vous désirez obtenir des résultats. Voici pourquoi.

Les effets physiologiques (équilibre du système nerveux autonome, régulation des neurotransmetteurs et des hormones) et psychologiques (régulation émotionnelle) ne sont obtenus que si la respiration dure assez longtemps. Quelques minutes suffisent. Il semblerait que trois minutes soient suffisantes pour obtenir les premiers résultats, nous préconisons *cing minutes* pour être sûr d'avoir un résultat.

Si vous pratiquez plus longtemps, les résultats seront meilleurs, mais commencez donc par cinq minutes, cela vous paraîtra déjà assez long lorsqu'on ne fait qu'observer sa respiration. Cela a fonctionné pour des dizaines de milliers de personnes, cela fonctionnera aussi pour vous.

Les effets physiologiques et psychologiques ne durent pas longtemps – quelques heures – et ce, quelle que soit la durée de la séance. Les dosages de cortisol et les essais en clientèle montrent que la durée des effets serait de l'ordre de quatre heures en moyenne.

C'est à partir de ces deux constatations que j'ai créé la règle du 365 et écrit le livre qui explique en détail les raisons du 3, du 6 et du 5.

365 en bref

- 3 fois par jour (l'effet ne dure que quatre heures) ;
- 6 respirations par minute (c'est la fréquence qui donne la plus grande amplitude) ;
- 5 minutes (c'est la durée minimale pour avoir un effet).

Pour l'exercice de base, c'est tout ce dont vous avez besoin de vous souvenir : **3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.**

La première étape de la méthode pour ne plus fumer que je vous propose met en place cette pratique de base pour la rendre rituelle et totalement incorporée à votre vie de tous les jours. La cohérence cardiaque n'entraîne pas d'accoutumance ou de dépendance, et c'est dommage, il faudra donc de la volonté pour pratiquer régulièrement tous les jours, trois fois pendant cinq minutes.

Les étapes 2 et 3 introduiront une autre pratique de cohérence cardiaque instantanée non ritualisée, c'est le *Calmexpress*.

Enfin, l'étape 4, la dernière, associe la cohérence cardiaque avec un choix, une décision volontaire, cigarette par cigarette, c'est à cette étape ultime que la volonté intervient.

[31](#) O'Hare D., *Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour*, Thierry Soucar Éditions, 2012.

[32](#) Et pourtant c'est mentionné dans les écrits de médecine chinoise quatre siècles avant notre ère, la première publication moderne date de 1796 et 11 754 articles scientifiques validés en font état en date du 15 septembre 2013 (Source Pubmed).

[33](#) Il s'agit d'une fréquence de résonance propre à l'espèce humaine.

[34](#) Cortisol : hormone du système sympathique.

[35](#) DHEA : hormone du système parasympathique.

LA MÉTHODE

NE PLUS FUMER 365

Les fondations sont posées, vous en savez assez pour comprendre comment chaque étape de la méthode va fonctionner. Comme je l'ai écrit au début, la transformation de votre état de fumeur en celui de non-fumeur est un processus qui passe par plusieurs phases.

Il est, bien sûr, possible d'arrêter brusquement, certaines personnes y arrivent, leurs motivations sont au top ou bien elles ont vécu un événement de vie suffisamment marquant pour stopper du jour au lendemain. Ce n'est pas l'approche de la méthode présentée ici. *Je ne veux plus fumer et je désire être assisté par la cohérence cardiaque.* « *Je ne veux plus fumer* » est l'objectif, « *je désire être assisté par la cohérence cardiaque* » est le moyen de le réaliser.

Le principe est une déprogrammation et une reprogrammation progressive de votre dépendance à la nicotine et à la cigarette, son vecteur. L'addiction dont vous souffrez s'est installée en quelques semaines, sournoisement, car vous étiez persuadé que vous seriez plus fort que la cigarette. En quelques semaines, vous ne pouviez plus arrêter.

La méthode prendra quelques semaines, il y aura des hauts et des bas, des « Ohhh ! » de joie et des « Bahhh ! » de dépit ou de découragement. La progressivité de l'installation et la désensibilisation à la nicotine et à la cigarette que nous allons entreprendre se passera en douceur, presque à votre insu, comme le fut l'installation de la dépendance que vous avez laissé faire. Je vous propose de laisser faire la méthode car elle agit de façon presque automatique.

À plusieurs reprises, j'ai écrit qu'il s'agissait d'une reprogrammation, la notion de plusieurs semaines que je viens d'évoquer se base aussi sur la physiologie de vos neurones. Vous savez que la nicotine a pris le contrôle de vos transmissions neuronales.

Les études ont montré qu'il faut entre six et douze semaines pour que ces récepteurs cérébraux soient délivrés de l'emprise de la nicotine³⁶. Ce délai imposé par la chimie cérébrale, nous allons le mettre à profit pour déprogrammer les déclencheurs de l'envie de fumer, reprogrammer les gestes, réapprendre à respirer. Pendant que votre cerveau se libère par la réduction de la quantité de nicotine inhalée, vous allez reprogrammer votre pensée, vos émotions et vos gestes.

À chacune des étapes que vous allez enchaîner, j'expliquerai le mécanisme qui permettra de briser les maillons de la chaîne de la dépendance, l'un après l'autre.

Je recommande de suivre les étapes dans l'ordre proposé bien qu'elles soient, en théorie, indépendantes. Il n'y a pas de contre-indication à aborder toutes les étapes en même temps, la charge de la reprogrammation automatique risque cependant d'être trop forte et les messages vers votre cerveau automatique trop nombreux pour une efficacité suffisante.

La progressivité que je vous propose est volontaire, elle commence par ne pas s'occuper de la cigarette du tout. On va ruser : faire comme si la cigarette ne nous intéressait pas dans notre approche de Sioux. La nicotine ne se sentira pas menacée et vous commencerez par bâtir, discrètement, les premiers murs pour la tenir à distance. Les deux premières étapes sont générales et ne concernent pas la cigarette, faites comme si de rien n'était et fumez chaque fois que vous en aurez besoin ou envie. Ce n'est qu'à partir de la troisième étape que nous commencerons à nous occuper de la cigarette avec les outils que vous aurez déjà utilisés, leur apprentissage aura été nécessaire.

NPF365

Il fallait bien trouver un nom pour la méthode. Le livre s'appelle *Je ne veux plus fumer* j'aurais pu appeler la méthode JNVPF, pas très sexy, trop texty. Ce livre fait suite à *365 Cohérence cardiaque* et la méthode est basée sur la cohérence cardiaque, j'ai donc appelé la méthode : *Ne plus fumer 365*.

NPF365 sera son nom de code.

Vous trouverez donc cette appellation dans le livre, au même titre que pratiquer un 365 ou une respiration en F6. Plus loin vous verrez d'autres notions codées, le système nerveux autonome étant un service secret de votre corps, c'est cohérent d'avoir des codes dignes des meilleurs livres d'espionnage.

Préparez-vous à apprendre le NPF365 !

[36](#) Cosgrove *et al.*, "Beta2-Nicotinic acetylcholine receptor availability during acute and prolonged abstinence from tobacco smoking", *Arch Gen Psychiatry*, 2009, 66 : 666-76.

PRÉPARATION

Il s'agit d'un état des lieux et la présentation de quelques outils qui seront nécessaires pour les étapes plus actives de la méthode. Vous allez installer quelques précautions et des outils avant de démarrer votre mission.

SECRET DÉFENSE

Protégez-vous des autres, surtout de vos amis et de votre famille. Je vous conseille de ne pas annoncer votre intention de devenir non-fumeur, du moins au début. De très nombreuses méthodes existent, il n'y aurait pas 341 livres en français si ce n'était pas le cas. Tout le monde a son avis sur la question, les fumeurs comme les non-fumeurs.

Annoncez votre intention et vous serez assailli d'avis contraires, de recommandations, d'interdits, de mises en garde et de doutes. La seule défense imparable, c'est le secret. Vous n'avez pas besoin de secrétaire pour tenir votre journal, votre comptabilité de cigarettes, vos points de récompense et votre ordre du jour. La méthode diffère de toutes les autres, elle permet de fumer puisque vous ne redeviendrez par un non-fumeur, vous allez devenir un fumeur qui ne fume plus.

Cette position de fumeur qui ne fume pas vous permet de garder la tête haute et la parole vraie : « *non merci, j'ai mes propres cigarettes, je réduis en ce moment, plus tard, peut-être* » seront des réponses aux sollicitations totalement crédibles et honnêtes. Vous n'aurez pas à mentir, à trouver des excuses et avoir honte d'avoir, une fois de plus, échoué. Ne dites rien. Il n'y aura plus de promesses non tenues puisqu'elles n'auront pas été faites.

Cette instruction va aussi à l'encontre de celles que vous lirez ailleurs. Oui, le soutien social est nécessaire, mais vos amis et votre famille sont-ils vraiment un soutien social efficace ? Ce n'est pas la personne de votre entourage qui vous presse d'arrêter qui sera votre meilleur soutien, la pression ne fonctionne pas.

LE JOURNAL DE BORD

Vous aurez besoin d'un document pour prendre des notes et pour inscrire les étapes de vos progrès avec les dates. Vous avez le choix du support papier ou fichier informatique. Vous pouvez opter pour un carnet ou un cahier, un simple agenda ou un calendrier. Les calendriers mensuels avec des carrés pour chaque jour sont également parfaits. Il n'y aura pas beaucoup d'informations à noter, une ou deux lignes par jour au maximum. C'est un petit journal de bord. Il n'est pas indispensable mais toutes les études montrent que le fait de consigner les choses par écrit augmente les chances de réussite. Le temps consacré à annoter vos journées sera inférieur à une minute.

Je vous recommande de garder ce journal intime (Secret Défense), un tout petit agenda qui tient dans la poche est facile à cacher, un dossier discret sur votre ordinateur peut être masqué ou protégé. De la même façon que je vous ai recommandé de garder votre démarche discrète dans un premier temps, je vous demande de garder la connaissance du journal et son contenu pour vous.

DU TABAC À DISPOSITION

Pendant toute la durée de la méthode NPF365, je vous recommande de garder un paquet de cigarettes

sur vous ou à portée de main³⁷ !

Ayez du tabac à volonté. Le vôtre doit être à la disposition de votre volonté. C'est l'une des recommandations que les fumeurs désirant pratiquer ma méthode trouvent la plus paradoxale.

Laissez-moi vous donner les explications, vous déciderez ensuite.

Toujours avoir l'option de fumer

Jusqu'à l'étape 4 de la méthode, à aucun moment il ne sera fait appel à une décision d'arrêter ou de ne pas fumer. Les trois premières étapes concernent la désensibilisation progressive à la nicotine, au geste de fumer et aux circonstances qui ont motivé ce geste. La privation de la présence du tabac proche ne fait pas partie de la méthode, je dirai même que c'est le contraire. La déportation serait de mettre le tabac hors de votre portée, la déportation n'a jamais été un gage de liberté. Je préconise donc la transportation du tabac.

La privation autoritaire de tabac met les fumeurs dans un état de transe qui n'est pas favorable à une désensibilisation sereine. Ce n'est pas en vous privant de la liberté de choisir de fumer qu'on vous rend la liberté de ne plus fumer. Il suffit de regarder les étroits couloirs du TGV lorsqu'il entre en gare, les fumeurs cigarette en bouche, briquet à la main, doigt fébrile sur le bouton de la porte, l'œil en manque d'inspiration est perdu dans l'anticipation de la bouffée salvatrice et, pour cette bouffée, ils sont prêts à bousculer et à marcher sur les valises des voyageurs dont c'est la destination et qui aimeraient bien descendre. Ils ont été privés autoritairement de tabac pendant le trajet, ils ne pensent plus qu'à laisser des cendres sur le quai.

Tout au long de la méthode, vous devez avoir l'option de fumer. Celle-ci ne comprend pas de chercher désespérément un bureau de tabac ouvert à 6 heures du matin, de quémander une clope à un passant. Avoir un paquet avec vous est confortable, cette méthode est sereine.

Vous ne réussirez pas à ne plus fumer en évitant la cigarette, sa présence est tellement répandue que vous ne le pourrez pas, même si vous éliminez de votre maison, de votre voiture, de vos poches et de votre bureau tout cendrier, briquet, paquet et autre titilleur. Vous promenez avec un paquet sur vous est courageux et très « renforçateur ».

Lorsque vous aborderez l'étape 4, vous aurez besoin de ce paquet car ce sera l'heure du choix, cigarette par cigarette, fumer ou ne pas fumer, *smoking or not* ce sera la question rituelle. Jusqu'à ce que vous deveniez un fumeur qui ne fume plus confirmé, transportez votre tabac avec vous. J'ai du bon tabac dans ma tabatière, j'ai du bon tabac *tu ne m'auras pas*.

LE PRINCIPE DU PAQUET PLEIN

PPP, si vous voulez. En France, les fumeurs fument en moyenne quinze cigarettes par jour³⁸. Ce n'est peut-être pas votre cas, je pense même que vous en fumez davantage car vous avez décidé de lire ce livre.

Quelle que soit la quantité de cigarettes fumées hier, quelles sont celles dont vous vous souvenez ?

La grande majorité des cigarettes que vous fumez chaque jour ne laisseront aucun souvenir, elles partent en fumée dans l'oubli. Quelques cigarettes rituelles restent mémorables, c'est le rituel qui marque le souvenir, pas la cigarette. Vous savez pourtant environ combien de cigarettes vous fumez et votre évaluateur c'est le paquet, c'est devenu l'unité de mesure généralement admise. Les cigarettiers ont bien compris que les vingt cigarettes sont légèrement au-delà de la tendance naturelle de l'épuisement de l'effet de la nicotine sur une journée de 14 à 16 heures de veille. L'effet de la

nicotine s'épuise en un peu moins d'une heure. L'objet des cigarettiers, c'est de vous faire acheter un paquet par jour.

À partir de maintenant, je vous demande de vous adonner à une petite manipulation à faire tous les soirs en prévision du lendemain. C'est ce que j'appelle le principe du paquet plein.

La technique du PPP

Pendant toute la durée de la méthode NPF365, chaque soir vous allez préparer votre paquet de cigarettes pour la journée du lendemain. Remplissez-le complètement de manière à toujours avoir un paquet rempli de vingt cigarettes³⁹. Si vous avez l'habitude, ou si vous risquez de fumer plus de vingt cigarettes le lendemain, prévoyez un deuxième voire un troisième paquet plein. Vous devez absolument avoir des cigarettes à disposition en nombre connu et fixe.

Vous êtes en train de mettre en place une méthode d'observation et non d'intervention. Je vous demande, à ce stade, de ne surtout pas chercher à intervenir volontairement sur votre « consommation ». Je vous rappelle que nous préparons un coup d'État en douce et que nous cherchons à contourner sournoisement l'emprise de la nicotine, un petit tour discret de passe-passe. Tournicoti... tournicotine.

Combien manque-t-il de cigarettes ? Chaque soir, pour préparer votre paquet du lendemain, vous allez remplacer exactement le nombre de cigarettes manquantes.

Exemple : si ce soir il faut ajouter dix-sept cigarettes à votre paquet pour qu'il soit plein à nouveau car il n'en reste que trois, vous avez fumé dix-sept cigarettes aujourd'hui. Vous repartez avec vingt cigarettes dans un paquet reconstitué.

C'est très simple. Mais c'est aussi très malin, car le principe de la méthode c'est de ne pas compter les cigarettes ou de calculer pendant la journée, vous avez d'autre chose à faire. Je voudrais que vous soyez surpris par une baisse sensible du nombre de cigarettes fumées sans que vous vous rendiez compte qu'il se passe quelque chose de très important : votre « dépendance » est en marche.

À partir de maintenant, le journal de bord est très important, il fait partie du processus de validation et de récompense, chaque soir vous aurez au moins un nombre à inscrire dans votre journal : celui du nombre de cigarettes restantes, c'est le score de la journée.

LE SCORE DE LA JOURNÉE

L'évaluation des résultats et la comptabilité des progrès est importante, je vous recommande de noter vos journées, c'est le score de la journée, un nombre unique à porter sur votre calendrier tous les soirs.

Il existe une manière élégante et valorisante de comptabiliser les résultats de la méthode : plutôt que de compter les cigarettes fumées, comptez simplement celles qui restent, c'est votre score de la journée. S'il en reste trois, le score est de 3 sur 20, il en reste six, c'est donc 6 sur 20. Si vous avez besoin de deux paquets, la note est sur 40. Si c'est de trois paquets dont vous avez besoin, c'est sur 60, etc.

Le score de la journée est simple à calculer et le chiffre montera pour marquer positivement votre progression.

Tous les soirs, lorsque vous complétez votre paquet pour le lendemain⁴⁰, vous noterez votre score dans votre journal de bord, sans jugement, sans frustration, sans honte ni déception, c'est un

score, la partie n'est pas terminée. N'attendez-pas une augmentation de ce score avant deux à trois semaines à partir du début de l'étape 1. Il y aura des bonnes journées au score élevé et des moins bonnes. C'est la preuve de votre hypersensibilité à l'environnement. Tenez compte, notez, poursuivez.

Cette manière de noter votre score de progression comporte plusieurs obligations :

- **Toujours avoir un paquet de cigarettes** sur vous.
- **Mettre à jour votre paquet tous les soirs** pour qu'il soit plein et prêt dès le lendemain matin.
- **Ne pas emprunter ou accepter d'autres cigarettes** que celles de votre paquet mis à jour.

QUATRE QUESTIONNAIRES

Avant de découvrir où vous allez, il est peut-être bon de savoir où vous êtes, plutôt : où vous en êtes.

Je vous propose quatre questionnaires pour vous situer avant de commencer la méthode. Ils pourront ensuite être utilisés à tout moment de votre progression. Je les ai rendus aussi simples que possible pour que les réponses puissent être inscrites dans votre journal sur une ou deux lignes (vous pourriez aussi les inscrire sur une feuille de papier en attendant d'avoir trouvé le support pour votre journal), pas de grilles complexes à remplir ni de document à télécharger.

C'est comme l'état des lieux précédant l'occupation d'un nouveau cadre de vie. Où en êtes-vous dans votre désir de ne plus fumer ? Quel est votre niveau de dépendance à la nicotine ? Quelles sont vos chances de réussite aujourd'hui ? Quels sont vos degrés d'anxiété ou de dépression ?

Vous pourrez, par la suite, reprendre les évaluations au fur et à mesure de votre programme de reprogrammation et constater les progrès obtenus et l'amélioration de vos chances. Vous serez surpris de l'amélioration de la plupart des critères qui surviendront dès les premières phases de la méthode.

A. Test de motivation

Répondez aux quatre questions ci-contre, soyez totalement honnête avec vous-même. C'est primordial pour la réussite finale avec le moins de rechutes possibles. Dans votre journal de bord, écrivez la date, et notez les réponses, chacune sur une ligne.

Exemple

TEST DE MOTIVATION

Jeudi 6 juin 2013

1B

2A

3C

4C

Le test de motivation

QUESTION 1 : PENSEZ-VOUS QUE DANS 6 MOIS...

- A Vous fumerez toujours autant.
- B Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes.
- C Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes.
- D Vous aurez arrêté de fumer.

QUESTION 2 : AVEZ-VOUS ACTUELLEMENT ENVIE D'ARRÊTER DE FUMER ?

- A Pas du tout.
- B Un peu.

C Beaucoup.

D Énormément.

QUESTION 3 : PENSEZ-VOUS QUE DANS QUATRE SEMAINES...

A Vous fumerez toujours autant.

B Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes.

C Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes.

D Vous aurez arrêté de fumer.

QUESTION 4 : VOUS ARRIVE-T-IL DE NE PAS ÊTRE CONTENT DE FUMER ?

A Jamais.

B Quelquefois.

C Souvent.

D Toujours.

Assurez-vous que vos réponses soient sincères et véritables. Consultez le barème de cotation page 110 pour connaître votre niveau de motivation aujourd'hui.

Faites le total des points. L'exemple de la page précédente donnerait :

TEST DE MOTIVATION

Jeudi 6 juin 2013

1B : 2

2A : 0

3C : 4

4C : 2

TOTAL : 8 POINTS

Interprétation des résultats

Moins de 6 points : peu ou pas motivé

De 6 à 12 points : motivé mais à renforcer

Plus de 12 points : motivé

Autour de 20 points : très motivé

Ce test est appelé le test de motivation de Lagrue et Légeron⁴¹ d'après les auteurs qui l'ont mis au point.

À plusieurs reprises, entre les étapes de la méthode NPF365, je vous demanderai de refaire ce test de motivation et je vous dirai quel est le résultat optimum pour passer à l'étape suivante. Brûler les étapes ferait brûler plus de cigarettes.

B. Test de dépendance à la nicotine

Note : ce test s'appelle bien le test de dépendance à la nicotine selon ses auteurs. En fait, il s'agit d'un test de dépendance à la cigarette si on s'en tient aux explications concernant la dépendance que j'ai développées dans le chapitre sur la nicotine.

Répondez aux six questions suivantes, soyez totalement honnête avec vous-même, c'est primordial pour la réussite finale avec le moins de rechutes possibles.

Dans votre journal, à la suite des résultats du premier questionnaire, écrivez la date, et notez les six réponses, chacune sur une ligne.

Exemple

TEST DE DÉPENDANCE

Jeudi 6 juin 2013

1A
2A
3A
4C
5B
6B

Le test de dépendance

QUESTION 1 : COMBIEN DE TEMPS APRÈS VOTRE RÉVEIL FUMEZ-VOUS VOTRE PREMIÈRE CIGARETTE ?

- A Dans les cinq minutes.
- B De six à trente minutes.
- C De trente et une à soixante minutes.
- D Plus de soixante minutes.

QUESTION 2 : TROUVEZ-VOUS DIFFICILE DE VOUS ABSTENIR DE FUMER DANS LES ENDROITS OÙ C'EST INTERDIT ?

- A Oui.
- B Non.

QUESTION 3 : À QUELLE CIGARETTE DE LA JOURNÉE VOUS SERAIT-IL LE PLUS DIFFICILE DE RENONCER ?

- A La première.
- B N'importe quelle autre.

QUESTION 4 : COMBIEN DE CIGARETTES FUMEZ-VOUS PAR JOUR ?

- A Dix ou moins.
- B De onze à vingt.
- C De vingt et une à trente.
- D Trente et une ou plus.

QUESTION 5 : FUMEZ-VOUS À UN RYTHME PLUS SOUTENU LE MATIN QUE L'APRÈS-MIDI ?

- A Oui.
- B Non.

QUESTION 6 : FUMEZ-VOUS MÊME QUAND VOUS ÊTES MALADE ET QUE VOUS DEVEZ RESTER AU LIT TOUTE LA JOURNÉE ?

- A Oui.
- B Non.

Assurez-vous que vos réponses soient sincères et véritables, inscrivez le résultat à la suite du résultat du test de motivation. Consultez le barème de cotation page 110 pour connaître votre niveau de dépendance aujourd'hui.

L'exemple de la page précédente donnerait les résultats suivants :

TEST DE DÉPENDANCE

Jeudi 6 juin 2013

1A : 3

2A : 1
3A : 1
4C : 2
5B : 0
6B : 0
TOTAL : 7 POINTS

Interprétation des résultats

0 à 2 points : pas de dépendance à la nicotine

3 à 4 points : faible dépendance à la nicotine

5 à 6 points : dépendance moyenne à la nicotine

7 à 8 points : forte dépendance à la nicotine

9 à 10 points : très forte dépendance à la nicotine

Ce test est appelé le test de motivation de Fagerström⁴² d'après l'auteur qui l'a mis au point.

C. Test d'évaluation de la réussite

Lisez les dix-sept affirmations suivantes, soyez totalement honnête avec vous-même, c'est primordial pour la réussite finale avec le moins de rechutes possibles.

Notez seulement la lettre de toutes les affirmations qui sont vraies pour aujourd'hui.

Exemple

TEST D'ÉVALUATION DE LA RÉUSSITE

Jeudi 6 juin 2013

A E F K L M

Le test d'évaluation de la réussite

- A** Je veux arrêter de fumer spontanément par décision personnelle.
- B** Je veux arrêter de fumer suite à un avis médical.
- C** Je veux arrêter de fumer suite à la demande de ma famille.
- D** J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine.
- E** Actuellement, mon activité professionnelle est sans problème.
- F** Actuellement, tout va bien sur le plan familial.
- G** Je veux me libérer de cet esclavage.
- H** Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire.
- I** Je veux être en meilleure forme physique.
- J** Je veux préserver mon aspect physique.
- K** Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte.
- L** J'ai des enfants en bas âge.
- M** J'ai bon moral actuellement.
- N** J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends.
- O** Je suis plutôt d'un tempérament calme, détendu.
- P** Mon poids est actuellement stable.
- Q** Je veux accéder à une meilleure qualité de vie.

Assurez-vous que vos réponses soient sincères et véritables. Consultez le barème de cotation page 110 pour connaître vos chances de réussite évaluées aujourd'hui.

L'exemple précédent donnerait :

TEST D'ÉVALUATION DE LA RÉUSSITE

Jeudi 6 juin 2013

A E F K L M

6 POINTS + 3 POINTS (LETTRES A, K, L PRÉSENTES)

TOTAL : 9 POINTS

Interprétation des résultats

16 à 20 points : très grandes chances de réussite

12 à 15 points : grandes chances de réussite

6 à 11 points : chances réelles mais des difficultés à prévoir

0 à 5 points : est-ce le moment de passer à l'étape suivante ?

Vous aurez compris qu'il s'agit aussi d'un test de motivation.

Ce test est appelé le test de Demaria-Grimaldi⁴³ d'après les auteurs qui l'ont mis au point.

D. Le test d'anxiété et de dépression

Vous savez à quel point vous, fumeur, êtes sensible au stress, à l'anxiété et à la dépression. C'est d'ailleurs en grande partie l'une des raisons qui vous accrochent au tabac. Vous avez mis en place un moyen efficace pour gérer votre anxiété, vos peurs et votre tendance à la dépression. C'est dommage que ce moyen s'appelle tabac et qu'il comporte tant de risques pour votre santé et pour votre survie.

Complétez le test. Vous aurez une idée de votre situation face à l'anxiété et à la dépression. Vous noterez, dès la fin de l'étape 2, que votre niveau d'anxiété et de dépression aura baissé alors que vous n'aurez pas encore commencé à réduire votre consommation de cigarettes.

Répondez aux quatorze questions ci-contre, soyez totalement honnête avec vous-même.

Dans votre journal, à la date d'aujourd'hui, notez les réponses aux questions sur deux colonnes (c'est important) comme dans l'exemple suivant, chiffres impairs d'un côté, pairs de l'autre⁴⁴.

Exemple

TEST D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION

Jeudi 6 juin 2013

| | |
|-----|-----|
| 1B | 2A |
| 3C | 4A |
| 5A | 6C |
| 7B | 8A |
| 9D | 10C |
| 11C | 12A |
| 13A | 14B |

Le test d'anxiété et de dépression

QUESTION 1 : J'AI TOUJOURS AUTANT DE PLAISIR À FAIRE LES CHOSES QUI ME PLAISENT HABITUELLEMENT.

- A Oui, toujours.
- B Oui, le plus souvent.
- C De plus en plus rarement.

D Tout est plus difficile.

QUESTION 2 : JE ME SENS TENDU, ÉNERVÉ.

A La plupart du temps.

B Souvent.

C De temps en temps.

D Jamais.

QUESTION 3 : JE ME SENS RALENTI.

A Pratiquement tout le temps.

B Très souvent.

C Quelquefois.

D Pas du tout.

QUESTION 4 : J'ÉPROUVE DES SENSATIONS D'ANGOISSE ET J'AI UNE BOULE DANS LA GORGE OU L'ESTOMAC NOUÉ.

A Très souvent.

B Assez souvent.

C Parfois.

D Jamais.

QUESTION 5 : J'AI PERDU L'INTÉRÊT POUR MON APPARENCE

A Totalement.

B Je n'y fais plus attention.

C Je n'y fais plus assez attention.

D J'y fais attention comme d'habitude.

QUESTION 6 : J'AI LA BOUGEOTTE ET N'ARRIVE PAS À TENIR EN PLACE.

A Oui, c'est tout à fait le cas.

B Un peu.

C Pas tellement.

D Pas du tout.

QUESTION 7 : J'ENVISAGE L'AVENIR AVEC OPTIMISME.

A Comme d'habitude.

B Plutôt moins qu'avant.

C Beaucoup moins qu'avant.

D Pas du tout.

QUESTION 8 : J'AI UNE SENSATION DE PEUR, COMME SI QUELQUE CHOSE DE TERRIBLE ALLAIT ARRIVER.

A Oui, très nettement

B Oui, mais ce n'est pas trop grave.

C Un peu, mais ce n'est pas important.

D Pas du tout.

QUESTION 9 : JE SAIS RIRE ET VOIR LE BON CÔTÉ DES CHOSES.

A Toujours autant.

- B** Plutôt moins.
- C** Nettement moins.
- D** Plus du tout.

QUESTION 10 : JE ME FAIS DU SOUCI.

- A** Très souvent.
- B** Assez souvent.
- C** Occasionnellement.
- D** Très occasionnellement.

QUESTION 11 : JE ME SENS HEUREUX.

- A** Jamais.
- B** Pas souvent.
- C** Quelquefois.
- D** Ma plupart du temps.

QUESTION 12 : JE PEUX RESTER TRANQUILLEMENT ASSIS À NE RIEN FAIRE ET ME SENTIR HEUREUX.

- A** Jamais.
- B** Rarement.
- C** Oui, en général.
- D** Oui, quoi qu'il arrive.

QUESTION 13 : JE M'INTÉRESSE À LA LECTURE D'UN BON LIVRE OU À UN BON PROGRAMME DE TÉLÉVISION.

- A** Souvent.
- B** Assez souvent.
- C** Rarement.
- D** Pratiquement jamais.

QUESTION 14 : J'ÉPROUVE DES SENSATIONS SOUDAINES DE PANIQUE

- A** Très souvent.
- B** Assez souvent.
- C** Rarement.
- D** Jamais.

Assurez-vous que vos réponses soient sincères et véritables. Consultez le barème de cotation page 111 pour connaître votre tendance à l'anxiété et/ou à la dépression.

L'exemple de la page précédente donnerait les résultats suivants :

[37](#) Deux paquets si votre consommation risque d'être supérieure à un paquet, trois paquets au-delà, etc. Ne soyez jamais pris de court, surpris sans tabac.

[38](#) Origine : CDIT, Centre de documentation et d'information sur le tabac.

[39](#) Ou la quantité de cigarettes contenues dans votre paquet habituel.

[40](#) Selon le principe du paquet plein.

[41](#) Elia D., "La Motivation à l'arrêt", *Genesis* 97 (2004) : 9-10.

[42](#) Fagerström KO. et al., "The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: A Revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire", *Br J Addict* 86, no. 9 (1991): 1119-27.

[43](#) Lagrue G., Demaria C. and Grimaldi B., "How to Evaluate and Treat Tobacco Dependence", *Presse Med* 20, no. 32 (1991): 1562-66.

[44](#) Je vous rassure, j'ai mis des résultats totalement au hasard. Je vais très bien, je ne suis ni anxieux, ni dépressif.

TEST D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION

Jeudi 6 juin 2013

| | |
|------------------|-------------------|
| 1B : 0 | 2A : 3 |
| 3C : 1 | 4A : 4 |
| 5A : 3 | 6C : 1 |
| 7B : 1 | 8A : 3 |
| 9D : 3 | 10C : 1 |
| 11C : 1 | 12A : 3 |
| 13A : 0 | 14B : 2 |
| TOTAL : 9 POINTS | TOTAL : 17 POINTS |

Interprétation des résultats

Colonne de gauche (numéros impairs) : dépression probable si supérieur à 10

Colonne de droite (numéros pairs) : état anxieux anormal si supérieur à 10

Les barèmes à appliquer

Pour le test de motivation

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1A : 0 | 1B : 2 | 1C : 4 | 1D : 8 |
| 2A : 0 | 2B : 1 | 2C : 4 | 2D : 6 |
| 3A : 0 | 3B : 2 | 3C : 4 | 3D : 6 |
| 4A : 0 | 4B : 1 | 4C : 2 | 4D : 3 |

Pour le test de la dépendance à la nicotine

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1A : 3 | 1B : 2 | 1C : 1 | 1D : 0 |
| 2A : 1 | 2B : 0 | | |
| 3A : 1 | 3B : 0 | | |
| 4A : 0 | 4B : 1 | 4C : 2 | 4D : 3 |
| 5A : 1 | 5B : 0 | | |
| 6A : 1 | 6B : 0 | | |

Pour le test d'évaluation de la réussite

- Comptez un point pour chaque lettre inscrite sur votre feuille.
- Ajoutez un point supplémentaire pour chacune des lettres A G K L Q si elles sont présentes.

Pour le test d'anxiété et de dépression

| | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1A : 0 | 1B : 1 | 1C : 2 | 1D : 3 |
| 2A : 3 | 2B : 2 | 2C : 1 | 2D : 0 |
| 3A : 3 | 3B : 2 | 3C : 1 | 3D : 0 |
| 4A : 3 | 4B : 2 | 4C : 1 | 4D : 0 |
| 5A : 3 | 5B : 2 | 5C : 1 | 5D : 0 |
| 6A : 3 | 6B : 2 | 6C : 1 | 6D : 0 |
| 7A : 0 | 7B : 1 | 7C : 2 | 7D : 3 |
| 8A : 3 | 8B : 2 | 8C : 1 | 8D : 0 |
| 9A : 0 | 9B : 1 | 9C : 2 | 9D : 3 |
| 10A : 3 | 10B : 2 | 10C : 1 | 10D : 0 |
| 11A : 3 | 11B : 2 | 11C : 1 | 11D : 0 |
| 12A : 3 | 12B : 2 | 12C : 1 | 12D : 0 |
| 13A : 0 | 13B : 1 | 13C : 2 | 13D : 3 |
| 14A : 3 | 14B : 2 | 14C : 1 | 14D : 0 |

ÉTAPE 1 : LE 365

Si vous pratiquez déjà la cohérence cardiaque au moyen du 365⁴⁵ tels que décrit précédemment, je vous conseille quand même de lire ce chapitre, d'adapter votre pratique selon les consignes et vous pourrez passer directement à l'étape 2.

L'étape 1 est le fondement de la méthode. Sans cette étape, je n'ai jamais vu personne réussir les étapes suivantes de façon durable. La maîtrise de l'étape 1 garantit la facilité de la réussite de l'étape 2 qui est absolument nécessaire pour les deux dernières étapes.

Je ne reviens pas sur les explications physiologiques de la cohérence cardiaque. Elles ont été évoquées dans la section précédente et plus longuement présentées dans le livre *365 Cohérence cardiaque*⁴⁶.

Le 365, c'est tous les jours, **3 fois par jour, une séance de 5 minutes** pendant laquelle vous allez vous entraîner à respirer systématiquement au rythme de **6 respirations par minute**. C'est cette fréquence respiratoire qui donne les meilleurs résultats.

3 FOIS PAR JOUR

C'est le nombre suffisant de séances respiratoires quotidiennes pour obtenir un résultat rapidement. Vous pourrez, par la suite, ajouter des séances supplémentaires, en particulier une séance le soir si vous le désirez ou si vous avez des troubles du sommeil.

Commencez par trois, l'ambition et l'enthousiasme ont tendance à ne pas tenir longtemps face à la complexité ou aux habitudes.

Les effets physiologiques d'une séance de cinq minutes durent environ quatre à cinq heures (c'est beaucoup plus qu'une cigarette dont les effets physiologiques durent un peu moins d'une heure).

C'est cette règle des quatre heures qui va vous guider sur les moments pour réaliser votre séance le plus efficacement possible.

La pratique de la cohérence cardiaque est très simple mais elle n'est pas facile. Ce n'est pas de respirer qui est difficile ni de faire durer l'exercice pendant cinq minutes, c'est tout simplement de penser à le faire et... de s'accorder le temps de le faire !

Première séance de la journée

Le matin au lever

C'est la séance la plus importante de la journée.

Elle doit impérativement précéder votre première cigarette. Ce n'est pas parce que la première cigarette est attendue avec impatience et fébrilité qu'il faut bâcler la première séance de cohérence cardiaque de la journée.

La cohérence cardiaque est une pratique, vous le savez maintenant. C'est avec la répétition de ces moments de focalisation respiratoire que vous allez obtenir des résultats. Pour obtenir les meilleurs résultats, il faut ritualiser la pratique, l'incorporer à votre programme de la journée, avoir des rendez-vous fixes avec votre respiration. Quoi de plus rituel que votre première cigarette ? Pratiquez vos cinq minutes immédiatement avant. Vous pourrez fumer ensuite, ni interdit, ni tabou, ni contrainte ; au contraire, cela fait partie de la méthode.

Vous vous réveillez, vous commencez à sentir les symptômes de manque de nicotine⁴⁷, c'est normal, vous cherchez votre cigarette, votre corps en a besoin. Vous devez différer très légèrement ce moment, vous asseoir – vous pouvez aussi rester debout. Pratiquez vos cinq minutes de respiration : cinq secondes d'inspiration, cinq secondes d'expiration⁴⁸.

La séance du lever qui précède la première cigarette est, de loin, la séance la plus importante, je le réécris. Vous conditionnez la réussite de la méthode en différant votre première cigarette de cinq minutes seulement.

Le matin au lever, c'est aussi le moment où le cortisol est le plus haut dans la journée. Avec la première séance de cohérence cardiaque dès le lever, vous préparez déjà la matinée à une modulation des hormones et des neurotransmetteurs de votre système nerveux autonome, en particulier la branche sympathique.

Jouez le jeu, vous en avez accepté les règles. Savourez votre première séance : c'est trente respirations lentes que vous aurez à faire, vous pourrez fumer ensuite. Inspirez par le nez, sentez l'air frais et propre entrer par vos narines, suivez son parcours jusqu'aux poumons. Soufflez doucement par la bouche, en faisant un petit *O* avec les lèvres comme si vous désiriez faire des ronds de fumée. Faites des ronds d'air invisibles et envoyez-les au plafond. Faites-en trente en cinq minutes et le tour sera joué.

Ne négligez pas cette première séance, ne la bâclez pas. De sa pratique consciencieuse (avec conscience) dépend en grande partie la réussite du programme. Ce sera l'un des actes les plus difficiles de la matinée, motivation et détermination sont nécessaires pour accepter de respirer pendant cinq minutes avant la première cigarette. « Facile », me direz-vous. Pas tant que ça. La cohérence cardiaque est simple mais pas facile. Aucune méthode pour redevenir non-fumeur n'est facile, vous le savez pour avoir essayé.

Ouf ! « C'est fini », vous direz-vous avec un grand soupir parasympathique⁴⁹. Allez-y, vous pouvez sortir votre cigarette, l'allumer et la consumer, si vous en avez encore envie. Ne vous forcez surtout pas à ne pas fumer ou à limiter le nombre de cigarettes à ce stade, cela ne fonctionnerait pas.

Réussir à pratiquer la première séance de cohérence cardiaque tous les matins avant la première cigarette est un gage de réussite important. C'est peut-être un tiers du chemin vers la désaccoutumance. Simple, mais pas facile.

La deuxième séance de la journée

Quatre à cinq heures plus tard.

La ritualisation est indispensable pour ancrer la pratique dans votre quotidien déjà entrecoupé de pauses-cigarette programmées. Le moment idéal pour la deuxième séance serait quatre heures après la première. Mais l'idéal n'est pas forcément compatible avec la vie normale et routinière.

Votre deuxième séance aura donc lieu avant le repas du milieu de journée.

Avant de vous installer à table, prenez les cinq minutes rituelles de respiration : cinq secondes d'inspiration, cinq secondes d'expiration que vous pouvez pratiquer debout ou assis à votre convenance.

C'est important de pratiquer avant le repas pour des raisons physiologiques. Dès que vous commencerez à manger, votre système nerveux parasympathique qui assure la digestion va se mettre en action. À la fin du repas vous serez en parasympathique maximum avec somnolence, impression de fatigue, les idées pas très claires. C'est justement ces ressentis qui vont déclencher la prise de café et

la cigarette d'après le repas. Vous en ressentez le besoin en raison de la somnolence et de l'impression de fatigue relative induite par la digestion (parasymphatique).

La pratique d'une session juste avant le repas va équilibrer sympathique et parasymphatique, les stimuler tous les deux. La digestion sera meilleure, le repas plus calme, vous mangerez moins vite, vous mangerez moins aussi⁵⁰, et l'impression de passage à vide post-prandial (après le repas) sera moins importante.

Prenez l'habitude de faire précéder votre repas de midi par cinq minutes de cohérence cardiaque. Que vous soyez fumeur ou non, c'est une question d'hygiène de vie et d'équilibre qui s'adresse à tous.

La troisième séance de la journée

Quatre à cinq heures plus tard.

C'est la séance la plus difficile à ritualiser. Elle tombe en plein milieu de l'après-midi pour la plupart d'entre nous. Elle est pourtant la deuxième plus importante de la journée. Le cortisol est sécrété tout au long de la journée avec un pic au lever et un deuxième pic en milieu d'après midi vers 15-16 heures. C'est à ce moment-là que la troisième séance est importante.

C'est donc à vous de trouver un moyen pour insérer cette troisième séance de cinq minutes de cohérence cardiaque dans votre après-midi. Vous pouvez profiter d'une pause, vous pouvez la faire dans la voiture juste avant d'entrer dans la maison, dans les transports en commun, en fermant la porte de votre bureau. Cinq minutes, c'est tout ce qui est demandé.

Si vous profitez d'une pause-cigarette, je vous demande de pratiquer la cohérence cardiaque juste avant celle-ci.

La quatrième séance de la journée

Elle est optionnelle.

Si vous décidez d'ajouter une quatrième séance à votre programme, c'est tout à fait possible. Dans ce cas, je recommande de la faire juste avant d'aller vous coucher, après toutes les activités de la journée, après le repas, après la télévision. Pratiquez le plus près possible de votre moment d'endormissement. Vous améliorerez de façon très importante la qualité de votre sommeil. Vous aurez mis votre système nerveux autonome au neutre, la qualité de la nuit sera meilleure et la récupération plus efficace. Si vous fumez le soir, attendez une demi-heure après votre dernière cigarette si possible. Vous atténuerez les effets néfastes de la nicotine sur le sommeil.

6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

C'est la fréquence respiratoire impérative qui donne les meilleurs résultats.

Dans la définition du 365 Cohérence cardiaque, c'est le seul chiffre qu'on ne peut pas changer. Le 6 est défini par cette fréquence de résonance à laquelle nous sommes tous sensibles. Chaque fois que vous respirerez de façon consciente six fois par minute, le phénomène de synchronisation entre votre fréquence respiratoire et les alternances des accélérations et ralentissements du cœur seront au maximum. C'est la cohérence cardiaque à induction respiratoire, c'est celle qui donne l'effet maximum de stimulation alternée de votre système nerveux autonome.

En introduction du chapitre consacré à cette étape 1, j'ai écrit qu'elle durait idéalement trois semaines. Cette durée n'a pas été choisie au hasard : il vous faudra environ trois semaines de

pratique régulière pour pouvoir vous passer de toute aide extérieure ou guide respiratoire pour vous mettre automatiquement en cohérence cardiaque sur demande par la suite.

Respirer six fois par minute, c'est avoir un cycle complet (inspiration + expiration) toutes les dix secondes. La découverte de cette fréquence de résonance très particulière est attribuée au professeur Evgeny Vaschillo⁵¹ mais elle semble avoir été utilisée depuis des millénaires par diverses pratiques de méditation ancestrales.

Pour commencer, le plus simple et le plus rapide à automatiser, c'est de s'entraîner à *inspirer pendant cinq secondes et à expirer pendant cinq secondes*. Tout matériel qui décompte les secondes peut être utilisé : montre, téléphone cellulaire, horloge d'ordinateur, minuterie... Au paragraphe consacré aux guides respiratoires (page suivante), je vous donnerai d'autres moyens d'apprentissage disponibles, des plus simples au plus complexes.

Après trois semaines, je n'ai aucun doute que vous arriverez à vous mettre en cohérence cardiaque sur commande, sans aide extérieure. En tout cas, je vous recommande de ne pas passer à l'étape 2 tant que ce n'est pas possible. Comment savoir que vous avez ancré la méthode ? En faisant le test de dessin des vagues⁵².

PENDANT 5 MINUTES

C'est un bon compromis entre efficacité et motivation pour continuer. Je vous aurais proposé des séances plus longues, vous vous seriez ennuyé. Votre tempérament impulsif de fumeur aura déjà de la difficulté à observer cinq minutes de respiration consciente, je vous le garantis.

Des séances inférieures à cinq minutes ont moins de résultats sur l'équilibre des neurotransmetteurs même si elles donnent un recentrage émotionnel quasi instantané⁵³.

Je ne recommande pas de commencer des séances régulières supérieures à cinq minutes car vous serez rapidement gêné par les pensées intrusives qui vont venir envahir votre cerveau en quelques minutes après les cinq premières focalisées sur la respiration. Cinq minutes, c'est le meilleur compromis pour les trois séances quotidiennes de votre exercice de base.

LES GUIDES RESPIRATOIRES

Pendant l'apprentissage de la respiration en F6 (*fréquence 6*, six respirations par minute, dix secondes par respiration complète), vous aurez besoin d'un guide. L'apprentissage avec guide ne dure qu'une dizaine de jours, deux semaines maximum si vous y mettez l'application nécessaire. Ce sera l'un des apprentissages les plus importants de votre vie, même si vous laissez tomber la méthode pour ne plus fumer. C'est vital et applicable à de très nombreux domaines, en particulier la gestion du stress et ne me dites pas que vous n'y êtes pas sensible. En l'espace de deux semaines, vous devriez être capable de vous passer de tout appareil ou guide extérieur et compter sur votre programmation par l'entraînement.

Voici quelques guides à votre disposition. Essayez ceux qui vous paraissent les plus adaptés pour vous, et conservez celui que vous voulez.

A. Comptez les secondes

C'est la méthode la plus facile : prendre n'importe quel appareil qui décompte les secondes (horloge, chronomètre, minuteur, téléphone portable, ordinateur, etc.), observez le cadran et *inspirez pendant cinq secondes et expirez pendant cinq secondes*. C'est celle que j'ai expliquée à tous mes patients

pendant dix ans.

- **Programmation par la répétition. Basique mais efficace.**

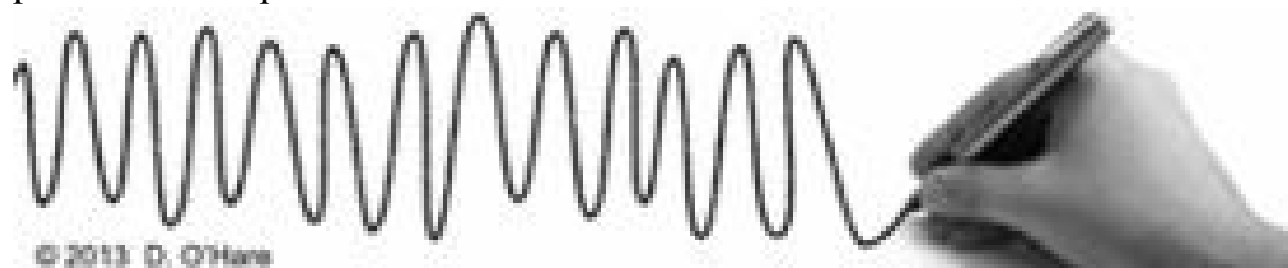
B. Comptez les respirations

Il vous faut un minuteur (ou tout appareil qui sonne après un temps prédéterminé). Réglez le minuteur sur cinq minutes. Vous pouvez fermer les yeux. *Comptez vos respirations* (inspiration + expiration = une respiration). Continuez à compter jusqu'à ce que le minuteur sonne. Lorsque le minuteur sonne, notez le nombre de respirations complètes effectuées. L'objectif c'est d'en avoir trente⁵⁴ en cinq minutes. S'il y en a plus que trente, lors du prochain exercice, quatre heures plus tard, vous ralentirez votre respiration. S'il y en a moins de trente, lors du prochain exercice, vous accélérerez votre respiration.

- **Programmation par la répétition et correction des erreurs, un peu plus efficace que la précédente méthode. Résultats en dix jours environ. Lorsque, systématiquement, vous obtiendrez trente respirations pendant cinq minutes, vous pourrez vous passer du minuteur.**

C. Dessinez des vagues

Cette méthode se rapproche de la précédente. Prenez une feuille de papier posée dans le sens de la largeur devant vous. Réglez le minuteur sur cinq minutes. Au lieu de compter votre respiration, vous allez la dessiner. À l'inspiration la main monte, à l'expiration elle descend. Vous allez ainsi *dessiner les vagues de votre respiration*. Si vous arrivez au bord de la feuille, passez à la ligne suivante. Lorsque la minuterie sonne, comptez le nombre de vagues, vous aurez le nombre de respirations pendant les cinq minutes de l'exercice.



On rejoint l'exercice précédent : l'objectif, c'est trente vagues en cinq minutes. J'ai créé cette méthode il y a une dizaine d'années car elle permet de ne pas compter pendant l'exercice mais d'être totalement concentré sur la respiration.

C'est avec cet exercice que vous pourrez aussi, de temps en temps, vérifier que vous conservez votre programmation de la *fréquence 6*.

D. Votre respiromètre

Cette méthode est un peu plus complexe à expliquer mais elle est utilisable partout et vous permettra de vous passer de tout appareil très rapidement. Vous allez utiliser un guide que vous avez en permanence avec vous : votre pouls, je l'appelle le respiromètre⁵⁵.

Trouvez votre pouls avec le pouce⁵⁶ au niveau de votre poignet, adoptez la position de l'illustration suivante, je vous expliquerai plus loin un autre avantage de cette position.



Comptez le nombre de pulsations sur *cinquante secondes* (je dis bien *cinquante* secondes). Divisez ce nombre par 10, arrondissez au chiffre le plus proche, appelons ce nombre R pour Respiromètre. Maintenant, toujours avec votre pouce sur votre poignet, vous allez inspirer pendant R pulsations et expirer pendant R pulsations en utilisant les battements comme guide pour le décompte.

Je vous avais dit que c'était difficile à expliquer !

EXEMPLE

Vous avez pris votre pouls sur cinquante secondes et vous trouvez 63 pulsations.

Divisez ce nombre par 10 cela donne 6,3 arrondi à 6 donc $R = 6$.

Vous allez utiliser votre pouls comme guide, vous allez donc inspirer pendant six pulsations et expirer pendant six pulsations.

Avec le temps, vous vous apercevrez que ce sera pratiquement toujours le même chiffre R. Pour la plupart des personnes c'est 4, 5, 6 ou 7. Vous n'aurez donc plus besoin de mesurer vos pulsations avant de pratiquer et vous saurez qu'en respiration sur quatre, cinq, six ou sept pulsations, vous aurez votre guide pour la *fréquence 6*. Vous aurez donc toujours avec vous un guide respiratoire fidèle à votre fréquence cardiaque au repos.

Il y a un autre avantage à adopter la position de l'illustration, personne ne sait que vous êtes en train de pratiquer un exercice de cohérence cardiaque. Votre entourage pense que vous croisez les mains simplement. Relier les mains, se focaliser sur la respiration et sur un point précis du corps est un très puissant inducteur d'un état proche de la méditation et de la pleine conscience dont vous pourrez profiter avec très peu d'entraînement.

Utilisez ce guide simple à tout moment, pendant quelques respirations pour faire un recentrage rapide lors d'une situation stressante, vous allez calmer votre cœur, harmoniser la respiration, équilibrer le système nerveux autonome en quelques dizaines de secondes. Maîtriser le respiromètre et vous deviendrez un respiromaître.

E. Les guides sur téléphones portables

Il y a de très nombreux guides respiratoires pour les téléphones portables et il en sort pratiquement toutes les semaines. Je présente ceux que je connais, j'en ai vraisemblablement oublié d'autres très intéressants aussi.

Vous pouvez consulter mon site Internet pour une mise à jour. Il s'agit du site généraliste de la cohérence cardiaque : www.coherecencardiaque.org à la rubrique des guides respiratoires.

Respirelax

Guide gratuit pour iPhone, iPad, iPod disponible sur l'App Store. C'est celui que je recommande si vous êtes équipé d'un produit Apple. Très agréable à regarder et très simple à utiliser. Surveillez les mises à jour car des nouveautés très intéressantes pourraient être annoncées. C'est la station thermale d'Allevard-les-Bains en France qui l'a mis au point. Cette station est spécialisée dans les voies respiratoires et s'oriente vers la gestion du stress, autant dire qu'ils savent de quoi ils parlent.

Respiroguide Pro

Disponible pour tous les téléphones dits intelligents. Il n'est pas gratuit mais l'investissement est minime. Il est basé sur l'un des premiers guides respiratoires sur Internet que j'avais créé il y a une dizaine d'années.

Biobreathing

Disponible sur l'Apple store, il a l'avantage d'avoir un guide audio, ce que n'ont pas encore les précédents au moment où j'écris ces lignes.

HeartRate+ Coherence Coach

Choisir la version de SoftArea car il y a plusieurs applications du même nom, bien entrer le nom complet et le signe plus sans espace lors de votre recherche sur l'App Store. Il propose un capteur de pouls utilisant la caméra de l'iPhone. Un guide respiratoire paramétrable, un indicateur de cohérence, autant dire qu'il est très complet pour un prix tout à fait raisonnable.

F. Les guides sur Internet

Tapez « cohérence cardiaque guide respiratoire » sur un site de vidéos en ligne⁵⁷ et ce sont des centaines de guides qui s'offrent à vous.

Consultez aussi mon site www.coherencecardiaque.org, vous aurez le Respiroguide qui en est aujourd'hui l'ancêtre mais j'en suis toujours très satisfait.

G. Les logiciels de cohérence cardiaque

Il en existe plusieurs en langue française, ils sont simples d'utilisation, ils permettent d'évaluer l'état de cohérence cardiaque au moyen d'un capteur de pouls placé à l'oreille. Ils permettent également d'améliorer cet état de cohérence cardiaque, de voir et de sauvegarder les résultats dans un dossier. Plusieurs d'entre eux comportent également une analyse spectrale qui permet de connaître instantanément la prédominance du système nerveux sympathique ou du système nerveux parasympathique.

Tous les professionnels d'accompagnement par la cohérence cardiaque utilisent un logiciel de cohérence cardiaque pour vous entraîner au recentrage émotionnel et physiologique instantané par la respiration et par d'autres techniques émotionnelles ou cognitives.

Pour plus d'informations sur les logiciels de cohérence cardiaque, vous pouvez vous adresser à Equilibios : www.equilibios.com

LA POSTURE

La seule véritable recommandation de posture, c'est la verticalité. Vous pouvez pratiquer debout ou assis bien droit sur une chaise. Plus votre colonne vertébrale sera verticale, plus l'amplitude de la variabilité cardiaque sera importante et meilleurs seront les résultats.

Si vous êtes assis, posez bien les deux pieds au sol. Appuyez juste vos fesses contre le dossier de

la chaise mais maintenez un dos bien droit. Posez vos mains sur vos cuisses ou sur une table devant vous. Vous pouvez prendre la position du respiromètre décrite précédemment pour synchroniser votre pouls et la respiration, les mains posées sur vos cuisses ou sur une table.

Si vous êtes debout, restez bien droit, mains croisées, reliées ou non. Pas d'autre indication.

Il est préférable de ne pas marcher ou alors, après que vous aurez acquis la *fréquence 6* et que vous l'aurez validée plusieurs fois, vous pourrez adopter une marche très lente en synchronisant les pas avec la respiration, c'est la technique dite de la marche afghane ou marche intégrative qui ne sera pas détaillée ici⁵⁸.

La cohérence cardiaque respiratoire ne fonctionne pas très bien en position allongée, du moins pour l'objectif qui nous concerne. Évitez-la pour la pratique régulière. Toutefois, en cas de réveil nocturne ou d'insomnie, vous pourriez la pratiquer couché mais c'est une autre application et d'autres instructions sont nécessaires.

LA RESPIRATION

Je recommande d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. C'est une question de focalisation.

En inspirant par le nez, vous sentez l'air pénétrer à l'entrée des narines en raison de la différence de température entre l'extérieur et l'intérieur de votre corps, c'est un premier renforçateur de la conscience respiratoire. En expirant par la bouche, surtout si vous mettez une légère pression à l'expiration en formant un *O* avec la bouche ou en émettant un son, vous sentirez l'air sortir, deuxième renforçateur.

Utilisez une respiration diaphragmatique, n'hésitez pas à utiliser votre abdomen. À l'inspiration, votre thorax s'élargit, le diaphragme s'abaisse, l'air entre. À l'expiration, le thorax se comprime, le diaphragme monte pour participer à la chasse de l'air vers l'extérieur. Essayez d'imaginer ce va-et-vient du thorax, cette ascension et descente du diaphragme, l'accompagnement par le ventre.

COMMENT ÇA MARCHE

La pratique des trois ou quatre séances quotidiennes de cohérence cardiaque d'une durée de cinq minutes va réguler votre système nerveux autonome, moduler votre niveau de cortisol et de DHEA vers un équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Vous vous surprendrez à être plus calme, plus patient, plus en retrait des situations difficiles.

La pratique régulière est aussi un entraînement de type sportif qui va renforcer les deux systèmes en les stimulant de façon alternée par la respiration. Vous deviendrez moins sensible aux sollicitations de la nicotine. Vous reprendrez progressivement le contrôle de vos régulations automatiques par la respiration.

La nicotine déstabilise votre système nerveux autonome en permanence, le faisant passer de stress et d'inquiétude à un bref moment de relaxation, puis d'intenses ressentis qui s'épuisent en moins d'une heure pour sombrer ensuite dans l'inquiétude et la recherche d'un trop bref nouveau pic d'impression de vie.

La nicotine déclenche l'inconfort et l'instabilité. La pratique régulière de la cohérence cardiaque induit, petit à petit, un confort stable, confortable.

C'est aussi par l'entraînement à la pratique de base du 365 que vous arriverez à vous mettre en cohérence cardiaque instantanément (en moins de vingt secondes), c'est ce qui vous sera demandé à l'étape 2 de votre programme.

VALIDATION DE L'ÉTAPE 1

Ne bâclez pas la première étape.

3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes, tous les jours

Il y aura des jours où vous oublierez, c'est assez habituel, mais faites en sorte que ce ne soit pas trop fréquent, la réussite en dépend.

Lorsque vous aurez pratiqué pendant au moins deux semaines et que vous serez satisfait de cette pratique, vous aurez vraisemblablement déjà observé des résultats favorables sur votre comportement et votre ressenti face au stress. Vous aurez aussi peut-être déjà observé une modification de votre comportement face au tabac, c'est très souvent le cas même si ce n'est pas encore l'effet recherché directement.

Continuez à pratiquer le 365, il doit vous accompagner régulièrement pendant toute la méthode et toute votre vie idéalement.

C'est un bon moment pour reprendre les quatre questionnaires auxquels vous avez répondu au tout début, de nombreuses personnes qui ont suivi la méthode ont déjà noté à ce stade une modification de certains des paramètres... dans le bon sens !

Scores recommandés pour passer à l'étape 2

Dessin des vagues (voir page 124)

Réussir systématiquement à dessiner entre 28 et 32 vagues en 5 minutes. Vous pourrez vous passer ensuite du dessin des vagues. Je recommande cependant de le faire une fois par semaine par la suite, juste pour vérifier qu'il n'existe pas de dérive de la fréquence respiratoire au-delà ou en deçà de 6 par minute.

Test de motivation (voir page 94)

Le niveau recommandé est d'avoir au moins 10 points ou un score supérieur à celui obtenu lors de la première évaluation.

Test de dépendance à la nicotine (voir page 97)

N'est pas important pour le passage à l'étape 2 mais c'est toujours intéressant de noter une amélioration.

Test d'évaluation de la réussite (voir page 101)

Le niveau recommandé est d'avoir au moins 10 points ou un score supérieur à celui obtenu lors de la première évaluation.

Test anxiété – dépression (voir page 103)

Ne passer à l'étape suivante que si le score d'anxiété et de dépression est inférieur à celui de la première évaluation.

Ces recommandations sont des recommandations basées sur l'expérience personnelle. Vous êtes totalement libre de passer à l'étape 2 à votre guise et à votre rythme. C'est un cadre que je vous donne.

On se retrouve donc à l'étape 2 quand vous voulez.

[45](#) 365 Cohérence cardiaque © 2012 par David O'Hare.

[46](#) O'Hare D., *Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour*, Thierry Soucar Éditions, 2012.

[47](#) Symptômes de manque de nicotine : voir page 57.

[48](#) Les explications pratiques sont données quelques paragraphes plus loin.

[49](#) Je vous rappelle que l'expiration stimule le système nerveux parasympathique.

[50](#) La cohérence cardiaque est un excellent moyen pour limiter la prise de poids.

[51](#) Vaschillo E.G., Zingerman A.M., Konstantinov M.A. and Menitsky D.N., “Research of the Resonance Characteristics for Cardiovascular System”, *Human Physiology* 9 (1983): 257-65.

[52](#) Ce test sera décrit à la page 124.

[53](#) C’est ce recentrage instantané qui justifiera la pratique de la désensibilisation et des exercices d’une minute qui nous verrons dans quelques phases.

[54](#) Trente respirations en cinq minutes, c’est bien six respirations par minute.

[55](#) Ce nom n’a rien à voir avec les respiromètres médicaux.

[56](#) Il n’est pas recommandé d’utiliser le pouce pour prendre le pouls d’un tiers mais cela fonctionne parfaitement pour prendre son propre pouls.

[57](#) Youtube, Dailymotion par exemple.

[58](#) Pour plus d’informations, voir le livre *Cinq minutes le matin*, Thierry Souccar Éditions, 2013.

ÉTAPE 2 : LE CALMEXPRESS

Bienvenue en phase 2, celle de l'installation du *Calmexpress*⁵⁹. Vous êtes ici parce que vous pratiquez régulièrement le 365.

Si ce n'est pas le cas, je vous suggère très sincèrement de le faire, les résultats n'en seront plus constants et rapides.

En tout cas, vous devez pouvoir vous mettre en cohérence cardiaque respiratoire, sans guide respiratoire sur demande.

La *fréquence 6* est ancrée dans vos automatismes.

Vous pouvez commencer à pratiquer les mini-séances de *Calmexpress*. Selon les publications, vous rencontrerez parfois le terme de *crise de calme*, qu'affectionnait mon ami David Servan-Schreiber, j'utilise aussi celui d'*inspirocalme* ou celui de *recentrage émotionnel*.

LA TECHNIQUE DU CALMEXPRESS

6 respirations pendant une minute.

On ne peut pas faire plus simple ! Une seule minute de respiration à la *fréquence 6*.

C'est donc une mini-séance de cohérence cardiaque, indépendante de votre pratique régulière du 365 (3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes).

Le 365 de l'étape 1, c'est la base, la pratique régulière coûte que coûte, quoi qu'il arrive.

Le *Calmexpress* de l'étape 2, c'est n'importe quand, sur commande, à tout moment de la journée en prévention ou en réponse à un événement de la vie, un déclencheur d'émotion, ou un stresser.

C'est comme une bouffée de calme que vous insufflez doucement à votre corps. Le 365, c'est un entraînement quotidien. Le *Calmexpress*, c'est l'application de cet entraînement à la vie de tous les jours, face aux événements tels qu'ils se pressentent ou qu'ils se présentent effectivement.

Une métaphore sportive me vient à l'esprit : celle du sprinter. Le coureur du 100 mètres va s'entraîner tous les jours, sur des distances plus longues, à des vitesses moindres pendant des durées plus importantes, pour acquérir l'endurance, la force physique et la résistance musculaire et être prêt lorsque la bouffée de muscles et d'énergie sera nécessaire.

Pour la pratique de la cohérence cardiaque respiratoire, ce sera exactement la même chose. Vous pratiquez le 365 tous les jours, un peu en dehors de la vraie vie, pendant des moments de calme et d'isolement, pour les moments où vous ne serez ni calme ni seul.

Le *Calmexpress*, c'est très simple : **6 respirations en une seule minute**. Vous ne devriez même pas avoir besoin de chronométrer car grâce à votre entraînement au 365, vous avez apprivoisé cette fréquence particulière. Il suffira de respirer six fois sur une seule minute.

À QUOI SERT LE CALMEXPRESS ?

Lorsque vous respirez consciencieusement six fois par minute, vous induisez une stimulation rythmique et alternée des systèmes sympathique et parasympathique. C'est à cette fréquence que l'amplitude de l'oscillation des deux systèmes est au maximum. La conséquence en est **un équilibre quasi instantané** que l'on peut d'ailleurs enregistrer avec un appareil de biofeedback qui affiche

l'analyse spectrale de la variabilité cardiaque.

En quelques dizaines de secondes, les deux systèmes sont équilibrés. Il en résulte un état de neutralité émotionnelle, d'équilibre physiologique, un recentrage du système nerveux autonome. La rapidité de ce recentrage est assez impressionnante, dix à vingt secondes chez les personnes qui pratiquent la cohérence cardiaque régulièrement depuis une quinzaine de jours, ce qui devrait être votre cas. Dix à vingt secondes, c'est une à deux respirations à la fréquence *F6*.

À ce moment-là, vous induisez un état qui pourrait être comparé à un « leurre émotionnel » : faire croire au cerveau que le système qui véhicule les émotions est au neutre.

Ce leurre émotionnel va progressivement remplacer le leurre de la nicotine. La nicotine s'est emparée du pouvoir de réguler (ou de faire croire qu'elle régule) les deux systèmes sympathique et parasympathique. Le *Calmexpress* permet de remplacer progressivement l'effet de la nicotine par un exercice respiratoire extrêmement simple.

QUAND PRATIQUER LE *CALMEXPRESS* ?

Réponse : quand vous en avez besoin. Les circonstances se résument à trois moments très particuliers de votre vie courante.

Au moment d'un bouleversement

Vous êtes dans un environnement stressant, dans une réunion agitée, en présence de personnes agitées, dans un embouteillage et vous perdez votre calme. À chaque fois que vous sentez que vous perdez votre sang-froid, votre calme ou votre sérénité, c'est le moment de pratiquer le *Calmexpress* : **six respirations en une minute**. C'est aussi très efficace lors d'une crise d'angoisse inexplicée ou face à un sentiment de peur irraisonné. Chaque fois que les émotions désagréables vous envahissent ou vous paralysent, vous pouvez pratiquer une minute de *Calmexpress*⁶⁰.

Le *Calmexpress* peut vous tirer d'affaire émotionnellement dans de très nombreuses situations. Vous pourrez ainsi garder votre calme, votre capacité à réfléchir, à analyser sereinement et à ne pas perdre vos moyens physiques, intellectuels et émotionnels.

Juste après un événement bouleversant

La colère est un bon exemple : vous venez d'être poussé à bout et vous avez explosé. Les résidus désagréables de cette colère vont vous poursuivre pendant des heures. Votre pression artérielle a augmenté, votre fréquence cardiaque aussi, vous êtes tendu, crispé, énervé. C'est le moment de pratiquer un *Calmexpress* : **six respirations en une minute**. Chaque fois que vous avez subi un traumatisme émotionnel ou physique, même mineur, prenez l'habitude de pratiquer ce petit exercice le plus tôt possible. Le retour au neutre sera beaucoup plus rapide, vous retrouverez le calme en quelques dizaines de secondes. Vous venez d'avoir la peur de votre vie, ou vous avez assisté à une scène bouleversante... Tous les épisodes désagréables de la vie peuvent être atténués rapidement pour reprendre le cours normal d'une vie plus sereine.

Avant une situation potentiellement bouleversante

Vous êtes dans la salle d'attente pour un entretien capital, les enjeux sont importants pour vous. Le problème, c'est votre stress qui fait que vous perdez vos moyens, vous bafouillez, vous tremblez, vos mains sont moites. C'est le moment de pratiquer un *Calmexpress*. C'est le matin d'un examen, juste avant le bac ou des partiels. C'est le moment de pratiquer un *Calmexpress*. Vous devez passer un

coup de fil important et vous hésitez à faire le numéro : c'est le moment de pratiquer un *Calmexpress* : **six respirations en une minute.**

Prenez l'habitude de ponctuer votre journée de séances de recentrage rapides, je les ai appelées *Calmexpress* mais vous pouvez appeler ces mini-exercices crises de calme, bouffées de calme, respirocalme, inspirocalme, moments zen, c'est comme vous voulez.

L'étape 2 ne s'applique pas encore à la nicotine. Ce sera l'objet de l'étape 3, pour l'instant entraînez-vous à faire le *Calmexpress*, au moins une à deux fois par jour pour l'inclure dans votre pratique. Toute la pratique de la cohérence cardiaque se résume à deux exercices : le 365 et le *Calmexpress*. Maîtrisez-les et appliquez à tous les recoins de votre vie.

VALIDATION DE L'ÉTAPE 2

Il n'y a pas de durée idéale pour l'étape 2. Logiquement, cette étape 2 est fonction des événements bouleversants ou déstabilisants qui vous arrivent. Sans événement majeur pendant cette phase, vous pouvez vous entraîner quand même, il suffit d'y penser.

Une semaine devrait être suffisante si vous y faites attention. Lorsque vous aurez pratiqué une trentaine de *Calmexpress*, je pense que vous pourrez passer à la suite. Encore une fois, ne bâclez pas, le temps que vous penserez avoir gagné en allant plus vite sera peut-être du temps que vous dépenserez à reprendre entièrement le processus plus tard.

Vous voilà donc à la fin de l'étape 2, vous venez de mettre en place deux types d'exercices respiratoires qui vont vous accompagner pendant toute l'étape de déprogrammation de la nicotine.

À partir de l'étape 3, vous allez appliquer ces deux exercices à la « dédépendance ».

C'est donc le moment opportun pour refaire les tests de l'étape préparatoire : motivation, dépendance à la nicotine, chances de réussite et test d'anxiété ou dépression. Dans de très nombreux cas, les résultats des tests sont déjà améliorés par la simple pratique de la cohérence cardiaque sans aucune intervention volontaire directe sur la cigarette.

Vous pouvez valider l'étape 2 si vos résultats aux quatre questionnaires sont globalement meilleurs qu'à la fin de l'étape 1.

[59](#) *Calmexpress* © 2013 David O'Hare.

[60](#) Vous pouvez aussi pratiquer des séances plus courtes si besoin, le temps du passage au feu vert, le temps d'un voyage en ascenseur, le temps d'une intervention violente d'une personne en colère. Trois à quatre respirations peuvent entraîner la neutralité émotionnelle.

ÉTAPE 3 : LA DÉSENSIBILISATION

Fumer est un comportement. Tout comportement est une action d'adaptation. L'adaptation fait suite à la perception d'un changement d'état interne ou externe au corps. La perception de ce changement est un déclencheur émotionnel, qu'il soit conscient ou non.

Chaque fois que vous fumez, il y a forcément eu un déclencheur à l'origine de ce geste. Ce déclencheur peut être interne (émotion, désir, absence, plaisir, manque, etc.) ou externe (horaire, autres fumeurs, café, repas, stresseur, etc.). Vous avez conscience de certains déclencheurs forts, périodiques ou associés à des rituels de votre vie. De nombreux autres déclencheurs seront à jamais du domaine de l'inconscient et ceux-ci deviendront de plus en plus nombreux parce que vous les conditionnez des centaines de fois par semaine, à chaque cigarette. Le conditionnement sert justement à automatiser les tâches habituelles pour que vous puissiez être plus attentif pour les nouvelles. Le renforcement accélère le processus.

Il est possible de partir à la chasse aux déclencheurs pour les éviter ou les combattre. C'est « la fuite ou le combat » proposé par de nombreuses méthodes censées faire arrêter de fumer. Ces méthodes utilisent largement les TCC⁶¹ qui justement reprogramment l'espace entre la cognition (pensée, émotion) et le comportement.

Elles fonctionnent parfois ou ne fonctionnent pas, plus généralement. L'objectif étant d'éviter des situations délicates (la fuite) ou de les affronter (le combat). Vous savez que le mode « fuite » ou « combat » est un stimulus du système nerveux sympathique qui pousse à fumer davantage, potentialise les effets de la nicotine et le cercle vicieux s'emballé.

La désensibilisation que je vous propose s'intègre dans l'automatisation de la réponse réflexe. L'apprentissage est nécessaire, c'est l'objet de cette étape 3 cruciale. Nous n'allons pas chercher les déclencheurs un à un (ils sont trop nombreux, divers et variés, il en apparaît de nouveaux tous les jours), nous allons programmer un filtre global qui va en réduire l'impact émotionnel et atténuer votre réponse physiologique. Je vais vous expliquer tout cela en détail.

Comment reconnaître un déclencheur ? Par son effet indirect sur vous. Chaque fois que vous portez la main à votre paquet de cigarettes ou que vous prenez une cigarette, vous pouvez être sûr qu'il y a eu un déclencheur. Qu'importe de le connaître ? La réponse sera toujours la même de toute façon avec la cohérence cardiaque : elle en atténuera l'effet, elle le privera de sa charge émotionnelle et modulera immédiatement la réponse de votre système nerveux autonome avant que la nicotine n'ait eu le temps d'agir.

L'astuce et l'originalité de la méthode NPF365 résident dans le fait qu'il n'est pas nécessaire de connaître le déclencheur ou même de le chercher.

C'est son effet sur le comportement qui le révèle : si vous désirez fumer, il y a eu un déclencheur. C'est le moment de désensibiliser.

LA TECHNIQUE DE LA DÉSENSIBILISATION

- *Pratiquez le 365 tous les jours.*
- *Chaque fois que vous prenez une cigarette, faites une pause, constatez le geste qui signifie : « j'ai le désir de fumer. »*

- *Interrompez temporairement le geste* et faites un *Calmexpress* immédiatement.
- *Poursuivez le geste* dès que la minute du *Calmexpress* s'est écoulée : fumez la cigarette que vous tenez.
- *Tous les soirs*, préparez votre paquet du lendemain en remplaçant les cigarettes fumées le jour même, notez votre score de la journée⁶².

Là encore, on ne peut pas faire plus simple. Pourtant la méthode est très efficace car elle allie plusieurs principes issus des thérapies cognitives et comportementales (TCC). L'objectif de cette phase est d'insérer quelques lignes de code de programmation dans une démarche que vous avez automatisée des dizaines de milliers de fois. Fumer est devenu un réflexe : le déclencheur, l'émotion, la pensée, la décision, le geste, la récompense et le renforcement ont été amalgamés et compilés pour ne faire qu'un tout, souvent inconscient.

Pendant quelques semaines, vous allez décomposer volontairement et consciencieusement ce programme qui aboutit au geste de fumer pour y insérer des lignes de code entre « la décision » et « le geste ». C'est la seule demande qui sera faite à votre volonté : décomposer un processus. Votre volonté n'aura rien à voir avec la notion d'arrêter de fumer pour le moment, vous n'en êtes pas encore là.

LA MNÉMOTECHNIQUE : CIG-ARRÊTE

Elle est facile celle-là, j'en suis assez fier. La désensibilisation que je vous propose se fait en trois étapes résumées par cet acronyme.

- « **C** » pour **CONSTAT** : je constate que mes doigts tiennent une cigarette.
- « **I** » pour **INTERCALER** : je vais intercaler la respiration pendant une minute.
- « **G** » pour **GESTE** : je poursuis le geste que j'avais entamé : je fume.

Quelques variantes mnémotechniques fonctionnent aussi. Vous avez le « C » de la Conscience et de la Cognition, le « I » pour l'Interception et l'Inspiration, le « G » pour GO !

LES EXPLICATIONS PAS À PAS

Pratiquer le 365 tous les jours

Je rappelle que la pratique quotidienne du 365 est indispensable pour maintenir une stabilité de votre exercice respiratoire, maintenir un équilibre de votre système nerveux autonome sur la totalité de la journée et bénéficier de tous les avantages annexes.

Chaque fois que vous prenez une cigarette

Le « chaque » est très important, c'est le seul acte de motivation et de volonté que vous aurez à faire à ce stade de la méthode. Il s'agit de constater qu'un déclencheur a vraisemblablement été activé et que vous voulez vous y désensibiliser, la répétition de l'association « déclencheur + *Calmexpress* » est indispensable à la réussite de la méthode. Il n'est pas nécessaire de chercher le déclencheur ou de le nommer : le désir de prendre une cigarette témoigne de la présence préalable obligatoire d'un déclencheur.

Pratiquez un *Calmexpress*

Six respirations en une minute, est-il utile de le rappeler ?

Poursuivez le geste

Fumez la cigarette que vous aviez l'intention de fumer.

Aucune importance si cette intention était consciente ou non. Faites-le dès que la minute du *Calmexpress* est passée. L'intention est connue et consciente maintenant. Je vous recommande de fumer quand même, c'est le principe de l'étape 3. Vous n'êtes pas à une cigarette près, vous avez besoin d'associer l'intention et le geste au filtre émotionnel qu'est le *Calmexpress*. Nous ne cherchons pas à intervenir sur l'action de la nicotine à ce stade, nous cherchons à réduire le pouvoir des déclencheurs sur vous.

En augmentant naturellement votre seuil de sensibilité aux déclencheurs, la fréquence des besoins de fumer va diminuer. Vous pourrez ensuite, à l'étape 4, commencer à agir directement sur la nicotine. Ce sera plus facile si le nombre de cigarettes quotidiennes a diminué de façon notable, ce qui est l'objet de l'étape 3.

Fumer la cigarette que vous aviez l'intention de fumer... Et que faire si vous n'en avez plus envie ? C'est une question qu'on me pose souvent et que vous vous poserez à un moment de votre propre expérience de la méthode.

Deux cas se présentent.

Vous n'en avez vraiment plus envie

Ne fumez pas, rangez la cigarette sans regret et sans rancune. Vous êtes à un carrefour décisionnel très important. Il ne doit y avoir aucun acte volontaire à ce stade. Vous êtes en train de programmer un acte involontaire de réduction de votre sensibilité aux déclencheurs, vous n'êtes pas en train de programmer votre volonté. La nuance est très importante, si la cigarette ne vous dit plus rien, ne répondez pas à son silence.

Vous en avez envie

Même une petite envie doit être honorée. Si ne pas fumer la cigarette que vous avez en main risque de déclencher un regret, un manque ou une frustration, fumez-la, c'est important. Il ne doit pas y avoir de questionnement ou de décision, c'est « *je n'ai plus envie de la fumer* » et non « *je ne dois pas la fumer* ». S'il y a le moindre doute, ne perdez pas de temps à dialoguer avec la cigarette : fumez.

La superposition systématique du *Calmexpress* à un déclencheur est le fondement de la méthode. Le désir de fumer doit être accompagné systématiquement par la neutralisation émotionnelle de la cohérence cardiaque.

Après quelques semaines, vous remarquerez que le désir de fumer a disparu et que vous tenez en main une cigarette qui n'a plus d'objet. Vous pouvez la remettre dans le paquet sans regret. Vous êtes peut-être en train de passer à l'étape suivante. N'essayez pas de forcer l'allure. Au moindre doute : fumez ; si pas de doute : rangez la cigarette.

Je ne désire pas que vous fumiez, ne vous méprenez pas. Je désire que la cigarette ne soit plus la seule réponse à vos situations inconfortables. Si, par devoir, vous vous forcez à arrêter maintenant, ce sera inconfortable et vous n'aurez pas encore la totalité des moyens de gérer cet inconfort.

Tous les soirs, le bilan

C'est le moment de votre rituel de clôture de la journée : remplacez les cigarettes qui manquent à votre paquet, notez votre score de la journée dans votre journal de bord. Le paquet est fin prêt pour une nouvelle journée. Notez la progression de votre score et la diminution du nombre de cigarettes lorsqu'elle se produit et félicitez-vous de la constance que vous avez à pratiquer les deux exercices de cohérence cardiaque : le 365 et le *Calmexpress*.

LES PRINCIPES DE LA DÉSENSIBILISATION

La respiration

C'est par la respiration que nous allons reprogrammer votre système informatique piraté. C'est ce qui fait l'originalité et l'efficacité de la méthode. C'est par la respiration que le virus informatique est entré, c'est par là que nous allons l'évincer, par la ruse.

Au cœur de la désensibilisation, il y a les effets de la respiration sur le système nerveux autonome. La respiration consciente et volontaire, l'amplitude de la respiration lente et la *fréquence 6* induisent l'état de leurre émotionnel et de recentrage du système nerveux autonome. C'est comme si vous intercaliez un filtre émotionnel entre le déclencheur, quel qu'il soit, et les conséquences sur votre organisme. Ajoutez ce filtre à chacune de vos cigarettes.

C'est parce que vous inhalez la nicotine que vous êtes devenu dépendant. En sept secondes, elle est en contact avec votre cerveau et à l'œuvre dans la manipulation de vos neurotransmetteurs. C'est la voie la plus rapide, elle est quasiment instantanée. Les patchs, les gommes à mâcher, les comprimés à dissoudre n'ont pas la même capacité à induire un buzz transitoire immédiat car ils ne sont pas inhalés. Leur absorption prend plus de temps. Même voie d'administration pour le poison et son antidote. La respiration est la voie la plus rapide et de loin, pour l'un et pour l'autre.

La pratique régulière du 365 maintient une certaine stabilité de votre système nerveux autonome, limite les pics de cortisol, module les autres neurotransmetteurs, entretient l'entraînement de la F6⁶³ et augmente vos ressources physiologiques.

La pratique du *Calmexpress* recentre instantanément votre système nerveux autonome au moment où il en a le plus besoin : un déséquilibre interne est perçu par votre inconscient et le corps cherche à compenser en stimulant le système nerveux sympathique, soit par le cortisol, soit par la nicotine qui en mime les effets.

C'est pour agir sur la sensibilité des déclencheurs, dont le manque en nicotine, que vous allez poursuivre la désensibilisation jusqu'à ce que le nombre de cigarettes diminue de façon très significative. L'augmentation de votre score de la journée (le nombre de cigarettes non fumées) sera le moyen de constater et de prouver que votre désensibilisation est en bonne voie.

Le geste comme signal

Le geste de fumer est la conséquence d'un processus mental complexe que nous n'avons fait qu'effleurer. C'est par ce même geste que nous allons programmer un nouveau processus. Commencer par là où le précédent finit. Créer ainsi un cercle vertueux au centre de chaque cercle vicieux. Vous prenez un paquet de cigarettes, c'est ce geste qui va déclencher le nouveau comportement : respirer six fois pendant une minute. Vous pouvez forcer votre conscience à le faire avec des rappels simples : un élastique autour de votre paquet, une étiquette de couleur sur le paquet par exemple, toute astuce pour attirer l'attention sur ce geste qui était automatique jusqu'à présent. Chaque fois que vous prenez votre paquet de cigarettes, pensez : *Calmexpress*. Reprenez ensuite votre intention.

La répétition

Il est important de faire un *Calmexpress* pour chaque cigarette, la fiabilité de la méthode en dépend. Je le répète : la répétition est indispensable.

VALIDATION DE L'ÉTAPE 3

Il n'y a pas de durée idéale pour l'étape 3 de désensibilisation. Tout va dépendre de l'emprise des

automatismes sur vous, celle-ci dépend du nombre total de cigarettes fumées dans votre vie. Avez-vous eu le courage d'en faire le compte ?

Lorsque vous êtes devenu fumeur, il a fallu moins de cent cigarettes pour devenir dépendant. Savez-vous que 90 % des adolescents qui ont fumé cinq cigarettes ont inauguré une carrière de fumeur qui va durer entre trente et quarante ans⁶⁴ ? Chaque cigarette qui a été consommée à partir des premières a renforcé le lien vous liant à la nicotine. Vous avez vraisemblablement fumé au moins 100 000 cigarettes au stade où vous en êtes.

En théorie, l'étape 3 pourrait être l'étape finale si vous la poursuiviez assez longtemps. J'ai connu de nombreux fumeurs qui ont réussi à ne plus fumer après plusieurs semaines de cette phase. La méthode est d'ailleurs autodestructrice comme dans *Mission impossible*, elle finit par s'épuiser faute de cigarettes. Puisque la programmation est associée à chaque cigarette et que le nombre de cigarettes baisse, il tend vers zéro, la méthode devrait s'éteindre doucement et, comme je l'ai écrit : c'est possible.

Vous pourriez en rester à cette étape et la laisser s'éteindre, c'est tout à fait possible, juste un peu plus long qu'avec le passage à l'étape 4.

Avec votre permission, nous allons bousculer les choses et accélérer le mouvement : valider l'étape 3 avant sa fin programmée pour passer à l'étape 4. Parfaire la méthode et renforcer votre solidité face à la nicotine. Cette fois-ci, il s'agira d'affirmer un choix, celui de ne pas fumer dans l'instant présent, cigarette après cigarette. Le futur de l'ex-fumeur ou du non-fumeur est pour plus tard, beaucoup plus tard. Pour le moment, votre présent est celui du fumeur qui ne fume pas en ce moment et qui renouvelle cette décision à chaque intention.

Pour le moment, vous êtes encore un fumeur qui fume, vous fumez moins par la désensibilisation aux déclencheurs internes et externes, l'indépendance est en cours. Vous êtes le fumeur qui fume moins, qui en a moins envie, moins besoin. Êtes-vous prêt à passer à l'étape suivante qui est celle du fumeur qui ne fume pas, stade qui vous mènera, un jour, à l'état de fumeur qui ne fume plus ?

Laissez passer au moins un mois de phase 3, deux ou trois mois seraient plus raisonnables. Au-delà, vous pouvez vous poser la question et évaluer votre niveau de désensibilisation.

Du fumeur qui fume moins à celui qui ne fume pas, passer de *moins* à *pas*, c'est un pas important, il ne faut pas le hâter ni trop le retarder. Voici deux moyens pour évaluer si vous êtes prêt.

a. Moins d'effets

Lorsque le nombre de cigarettes fumées par jour aura baissé de façon importante, qu'il atteigne environ 25 % du nombre de départ⁶⁵, vous allez noter une stabilisation du nombre de cigarettes fumées chaque jour, l'impression que la méthode a moins d'effets. En général, c'est lorsque votre score de la journée atteint environ 15 sur 20 (ou 30 sur 40).

Tous les fumeurs qui ont appliqué la méthode ont noté ce ralentissement qui s'observe lorsqu'il ne reste que cinq ou six cigarettes fumées par jour. Les cigarettes qui restent sont en général celles qui sont associées à des moments importants ou rituels de votre journée, les plus difficiles à abandonner.

Lorsque cette stabilisation se produit, l'étape 3 pourrait durer longtemps et sembler s'éterniser. Ce serait alors un motif de déception et de frustration, pas toujours très bien accepté par les fumeurs. Lorsque le nombre de cigarettes consommées stagne depuis une à deux semaines et que la baisse a été significative (75 % environ), vous pouvez passer à l'étape 4.

b. Plus d'effets

Vous pratiquez l'étape 3 de désensibilisation depuis six semaines, le nombre de cigarettes baisse doucement mais il continue à baisser, vous désirez plus (davantage) d'effets et plus de rapidité, vous vous sentez prêt, vous pouvez passer à l'étape 4.

Notez, s'il vous plaît, qu'il n'y a jamais rien d'irréversible dans la méthode, vous pouvez retourner à l'étape précédente à tout moment, quelle que soit l'étape dans laquelle vous vous trouvez.

La plupart des fumeurs qui appliquent la méthode oscillent entre les étapes 3 et 4 pendant un moment jusqu'à stabiliser l'étape 3, passer définitivement à l'étape 4 et y demeurer jusqu'à extinction des feux de la cigarette et du désir de fumer.

Vous pouvez valider l'étape 3 si vos résultats aux quatre questionnaires sont globalement meilleurs qu'à la fin de l'étape 2.

[61](#) TCC : thérapies cognitives et comportementales.

[62](#) Le score de la journée est égal au nombre de cigarettes non fumées de la journée, voir page 92.

[63](#) F6 : respiration à la fréquence de six par minute (rappel).

[64](#) Russel MA., "The nicotine addition trap : a 40-year sentence for four cigarettes", British Journal of Addiction, 1990 Feb ; 85 (2) : 293-300.

[65](#) Exemple : cinq cigarettes par jour pour une consommation initiale de vingt cigarettes ou sept cigarettes par jour pour une consommation de trente cigarettes par jour, etc.

ÉTAPE 4 : L'INSTANT DÉCISION

L' instant décisif est un instantané crucial : l' instant T, l' instant Tabac, devient l' instant D, l' instant Décision. Toute l' étape 4 qui pourrait durer des mois est suspendue à un instant infime, intime, infiniment crucial.

C' est à ce stade que vous passez du *fumeur qui fume moins* à celui de *fumeur qui ne fume pas*. Ce n' est pas vraiment nouveau pour vous, depuis que vous êtes devenu fumeur, vous êtes à ce stade entre chaque cigarette. Un fumeur est-il fumeur au moment où il fume ou bien est-ce un état qui le qualifie indépendamment de son activité en temps réel ? Nous avons déjà abordé cette question et nous allons rester sur l' instant présent.

Avez-vous vu le film en deux parties d' Alain Resnais de 1993 *Smoking* suivi de *No Smoking* ?

Première Partie : Smoking : un village du Yorkshire. Celia Teasdale, femme du directeur de l' école, fait le ménage de printemps dans son cottage. Lors d' une pause, sur la terrasse, elle hésite... puis prend une cigarette. Arrive alors Lionel Hepplewick...

Deuxième Partie : No Smoking : un village du Yorkshire. Celia Teasdale, femme du directeur de l' école, fait le ménage dans son cottage. Lors d' une pause, sur la terrasse, elle hésite à prendre une cigarette, elle s' abstient et rentre. Entre alors Miles Coombes...

Le présent vacille en un instant, celui d' une infime décision et le futur s' ouvre sur de nouvelles perspectives, la vie des personnages est aiguillée vers d' autres voies.

C' est l' exemple type du film à fins multiples qui a souvent intéressé les réalisateurs, cet exemple s' applique à l' étape que nous abordons ici et porte au-delà du titre du film. Il n' y a qu' une seule chose qui peut interrompre l' état de *fumeur qui ne fume pas* : c' est une seule petite cigarette, la prochaine. Un minuscule gramme de tabac et vous changez de statut. Un instant minuscule et la décision vacille. Vous coupez le ruban ténu qui maintient le présent et vous inaugurez un nouvel état de fumeur qui fume. « Décisions » et « ciseaux » ont la même origine étymologique. Nous abordons les décisions plurielles qui ponctuent la vie du fumeur. Chaque cigarette est précédée d' une décision, consciente ou non. Nous allons intégrer cette décision dans la reprogrammation. Et nous allons le faire pas à pas.

Un tout petit instant, l' instant D, l' instant Décision, et vous vous retrouvez avec une cigarette à la main et vous avez l' envie, le besoin, le désir irréprouvable de la fumer. La présence de la cigarette entre les doigts, consciente ou non, va devenir le déclencheur d' un nouveau processus à rajouter à celui de la désensibilisation.

Vous n' aurez pas encore à décider pour le futur et à devenir le fumeur qui ne fume plus, ça c' est plus tard. C' est à chaque cigarette que la décision est importante. Pas à pas, sinon vous risquez de retourner au plus en plus.

C' est de cette cigarette-là, uniquement, dont vous allez vous occuper maintenant. L' important est dans le maintenant : vous tenez en main la clé de la réussite à cet instant précis. C' est bien ce que « main-tenant » veut dire : « avoir en main ». La cigarette en main, vous pouvez décider si vous la fumez ou non.

C' est par une seule cigarette que vous êtes devenu fumeur, c' est aussi cette seule cigarette qui vous sépare de votre objectif de ne plus fumer. Nous allons donc intercaler une ligne de code informatique

supplémentaire dans votre programmation vers la « dépendance ».

À ce stade, et pour la première fois, c'est une décision concernant la cigarette qui va intervenir. Jusqu'à présent, les décisions ne concernaient que celles destinées à pratiquer les exercices, elles ne concernaient pas directement l'acte de fumer mais celui de respirer selon un protocole et à des moments précis.

À aucun moment, jusqu'à présent vous n'avez eu à vous interdire de fumer, c'était même fortement déconseillé. Vous êtes toujours un fumeur, il est important de savoir que, pour toute la durée de l'étape 4, vous allez le rester, en tout cas l'option de fumer vous sera toujours offerte.

Vous n'allez pas interdire mais intercaler une question dans le processus déclenché par la prise de la prochaine cigarette.

LA TECHNIQUE DE L'INSTANT D

- *Pratiquez* le 365 tous les jours.
- *Chaque fois* que vous prenez une cigarette, faites une pause, constatez le geste qui signifie : « *j'ai le désir de fumer* ».
- *Ne faites plus rien* et faites un *Calmexpress* immédiatement.
- **Décidez**, pour la seule cigarette de l'instant, de choisir l'une des deux options suivantes :
 - **Accepter** de passer un moment désagréable induit par le manque de nicotine tout en sachant que vous avez la possibilité d'y mettre fin instantanément en fumant. Vous ne décidez que pour l'instant présent, que pour une seule cigarette. Vous n'êtes qu'à une seule bouffée du soulagement temporaire et le paquet est dans la poche.
 - **Risquer** de fumer cette cigarette, mettre fin au manque, en sachant qu'elle ouvre la voie à des milliers d'autres et au risque de ne jamais pouvoir ne plus fumer.
- *Exécutez* l'option choisie : accepter l'inconfortable ou risquer l'incontrôlable.

LA MNÉMOTECHNIQUE : LE CIGARE

L'aide-mémoire de l'étape 4 est donc **CIGARE**.

- « **C** » pour **CONSTAT** : je constate que ma main a pris le paquet de cigarettes.
- « **I** » pour **INTERCALER** : je vais intercaler la respiration pendant une minute.
- « **G** » pour **GESTE** : avant le geste, j'ai le choix entre les deux options suivantes.
- « **A** » pour **ACCEPTER** l'inconfort du syndrome de sevrage ou
- « **R** » pour **REFUMER** au risque de ne pas pouvoir contrôler par la suite.
- « **E** » pour **EXÉCUTER** la décision en pleine conscience et en toute liberté.

LES EXPLICATIONS PAS À PAS

Pratiquer le 365 et faire précéder chaque cigarette d'un *Calmexpress*, les trois premières instructions de l'étape 3 sont toujours d'actualité comme les trois premières lettres de la mnémotechnique : CIG.

Immédiatement entre le *Calmexpress* et la cigarette qui devait être enchaînée lors de l'étape 3, vous allez insérer une nouvelle ligne de code sous la forme d'un choix à deux options. Ce choix est une décision qui n'engage que la seule cigarette que vous venez de prendre en main, c'est une décision « maintenant » qui s'applique au présent exclusivement.

Nous sommes au cœur de la méthode, c'est l'étape finale qui peut vous amener à la réalisation de votre souhait de devenir un fumeur qui décidément ne fume plus.

Il est moins question de volonté que d'un nouvel état d'esprit et d'un changement de votre mode de pensée par rapport à la cigarette. Vous allez intercaler une décision sous forme d'une acceptation consciente et volontaire d'un risque ou d'un autre :

- **Choix A** : le risque accepté de passer quelques heures difficiles à cause du syndrome de sevrage à la nicotine. Vous avez toutes les armes pour passer au travers en beaucoup moins de temps que vous ne le pensez. Le sevrage n'aura lieu qu'une fois, si ce risque est accepté et maintenu. Vous aurez d'autres épisodes de désir de fumer que vous traiterez exactement de la même façon avec de plus en plus de facilité et de rapidité. Vous avez la possibilité de passer à travers le désagrément du sevrage une seule fois.
- **Choix R** : le risque de refumer et d'avoir tout à refaire. Ou, autrement dit : le choix B pour basculer.

LES PRINCIPES DE L'INSTANT D

Vous êtes à l'étape finale, celle qui pourrait être la plus difficile pour vous. C'est celle d'un instant ordinaire de votre vie, celui qui pourrait devenir le premier instant de la première journée du reste de votre vie, une nouvelle vie extraordinaire. Vous devez absolument comprendre comment fonctionne la méthode pour qu'elle soit efficace pour vous aussi. Je vous propose cette méthode qui diffère de la plupart des autres par deux principes essentiels, ceux que j'aimerais que vous compreniez.

Un instant décisif

Vous ne pouvez pas décider pour la vie, pour une année, pour une semaine ou même pour toute une journée. Vous décidez pour un seul instant, une seule cigarette, cette décision ne vous engage que pour la minute ou les quelques minutes qui suivent.

Comment voulez-vous prendre un engagement pour les 7 300⁶⁶ déclencheurs émotionnels, stressseurs, irritants, troublants et autres que vous ne soupçonnez même pas pour la prochaine année ? L'année dernière vous avez renforcé le lien qui vous unit à la nicotine au moins autant de fois. Le fumeur moyen qui désire arrêter de fumer a déjà consommé au moins 150 000 cigarettes. L'engagement définitif est quasiment impossible et vous le savez.

Pourriez-vous jeter 33 000 euros⁶⁷ dans l'incinérateur en une seule décision maintenant ? C'est ce que vous avez probablement fait en dix ans, le double en vingt ans. Pourriez-vous jeter 33 centimes maintenant ? Vraisemblablement. C'est ce que vous ferez si vous fumez la prochaine cigarette. Les grandes décisions pour le long terme sont impossibles à tenir. Ramener le tabac à l'argent est une comparaison hâtive facile à faire mais qui peut mettre en perspective l'énormité de la tâche à accomplir si la décision engage tous les jours du reste de votre vie.

Un gramme à la fois. Une cigarette à la fois. Un déclencheur à la fois. C'est du très court terme. Interdisez-vous de regarder plus loin. L'avenir tient à une seule cigarette, celle à venir que vous pouvez écarter ou allumer. Cette notion est très importante. Vous souvenez-vous de vos résolutions du premier de l'an ? La révolution que vous vous étiez engagé à faire dans votre vie et autour de vous ? Les révolutions font souvent un petit tour et puis s'en vont.

C'est la seule cigarette que vous êtes en train de prendre en main qui est importante à cet instant précis.

Écarter la prochaine cigarette sera certainement inconfortable et souvent désagréable le temps de quelques heures ou quelques jours. Accepter cet inconfort et le côté pénible est une étape cruciale

mais qui pourrait n'être franchie qu'une seule et ultime fois dans votre vie si toute la préparation des étapes précédentes a été mise en place.

Allumez la prochaine cigarette et vous rallumez le conflit entre vous et la nicotine. Vous êtes libre de le faire.

Accepter les effets du retrait de la nicotine (sevrage)

Connaître les effets, en connaître leur durée prévisible, décider de les subir sans chercher à les fuir, à détourner l'attention ou à masquer les signes est un autre principe de la méthode.

Ce ne sera pas plus facile demain, le mois prochain ou l'année prochaine. La sévérité et la durée du sevrage dépendent du nombre total de cigarettes consommées dans votre vie. Si vous attendez le 31 décembre prochain, ou l'année prochaine, ou même le mois prochain, ces symptômes seront encore plus désagréables.

Un instant réversible

L'option « refumer » doit toujours être présente. Vous ne vous interdisez rien, vous intercalez une question ouverte : « *Vais-je allumer cette cigarette ou vais-je l'écarter ?* » Vous n'êtes qu'à une bouffée du retour à la vie que vous menez depuis des années.

Décider d'avoir l'option « refumer » ne veut pas dire que vous fumerez forcément. C'est juste que c'est bon de le savoir et de se le dire. Cette réversibilité possible est un état d'esprit, une preuve de la liberté que vous revendiquez.

La cigarette que vous avez en main, vous pouvez la ranger dans le paquet ou vous pouvez la fumer.

Un dilemme

La définition du « dilemme » est un choix à deux (*di*) propositions (*lemmes*) contradictoires et insatisfaisantes. C'est-à-dire qu'il y a désagrément ou souffrance dans les deux cas. C'est un double problème (ce mot a d'ailleurs la même origine grecque).

Le dilemme face auquel vous vous mettez volontairement à la prise de chaque cigarette sera forcément insatisfaisant ; et c'est ici que la nicotine vous a piégé.

Fumer est insatisfaisant sur le long terme (en termes de santé, de qualité de vie, de relations, d'amour et de sexualité et en termes de longévité), mais la nicotine titille votre cerveau, le force à sécréter de la dopamine et le court terme pseudo-satisfaisant établit un écran de fumée entre le moment présent et l'avenir. Le court terme semble satisfaisant, c'est un leurre.

Ne pas fumer est insatisfaisant sur le court terme, vous allez passer quelques heures difficiles au plan physiologique, et quelques jours difficiles au plan émotionnel et psychologique. Ne pas fumer n'est véritablement satisfaisant que sur le long terme (en termes de santé, de qualité de vie, de relations, d'amour et de sexualité et en termes de longévité).

Accepter seulement de faire face à l'inconfort passager et très relatif est la seule décision que vous avez à prendre. L'autre option, celle de refumer, est un évitement renforcé par la satisfaction instantanée de quelques secondes et des deux ou trois premières bouffées de la prochaine cigarette.

Concentrez-vous sur la décision à chaque cigarette, ne pensez ni aux dernières, ni aux futures, c'est une cigarette qui vous sépare de la liberté, cette cigarette vous l'avez en main, comme votre destinée de fumeur qui ne fume pas.

Si vous la fumez, vous êtes toujours dans la course, la décision se renouvellera dans une heure ou deux, dans un jour, dans une semaine. Laissez faire la désensibilisation en marche, ne vous

découragez pas. Soyez honnête avec vous-même, soyez juste, soyez tolérant, soyez patient, soyez aimant.

Il n'y a pas une seule émotion négative qui soit favorable au fumeur. L'honnêteté, la justice, la tolérance, la patience et l'amour sont récompensés par des bouffées d'ocytocine, de sérotonine et de dopamine, des neurotransmetteurs qui vous mettent sur la bonne voie et vous dirigent en renforçant vos gestes.

COMMENT ÇA MARCHE ?

La décision de l'étape 4 est un accélérateur pour la phase 3. Elle pourrait être appelée phase 3 plus ou super 3. Je ne veux pas que cette décision vous pose problème, le principe général de la méthode demeure la désensibilisation de l'étape 3. Vous allez osciller entre les deux étapes pendant quelques jours ou plutôt quelques semaines. Ce n'est pas grave. Ce qui serait grave, ce serait d'abandonner maintenant en si bon chemin.

En limitant la décision à une seule cigarette et aux quelques heures qui suivent, en acceptant ou en refusant les conséquences à très court terme, vous vous priverez de beaucoup d'angoisses et de craintes. Un pas à la fois, un gramme de nicotine à la fois.

N'oubliez pas de vous féliciter chaque fois que vous remettez la cigarette dans le paquet. La reconnaissance, les félicitations et la gratitude sont de très puissants renforçateurs de dopamine, ce neurotransmetteur dont vous aviez donné les clefs à l'ami cotine. Rompez cette relation en douceur, c'est un ami qui ne vous veut pas du bien. Les câbles qui vous retiennent peuvent être sectionnés un brin à la fois, une cigarette à la fois. Chaque cigarette rangée est une énorme victoire.

VALIDATION DE L'ÉTAPE 4

Vous le saurez : vous serez fier.

Il n'y aura pas d'explosion de joie, de feu d'artifice ou de fête. L'extinction des feux se sera faite dans la douceur, dans l'intimité, dans la patience. Vous n'aurez juste plus envie de fumer et vous vous réveillerez un jour, fumeur qui ne fume plus. Était-ce un cauchemar, un mauvais rêve ? Vous l'avez échappé belle, reprenez donc cette journée où vous l'avez laissée, le jour de votre première cigarette, une vie normale, banale, d'homme ou de femme simple mais tellement extraordinaire sans tabac.

[66](#) Hypothèse commune : 7 300 cigarettes pour une année d'un fumeur à vingt cigarettes par jour. Vous, c'est plus ou moins.

[67](#) Hypothèse : vingt cigarettes par jour pendant dix ans à 6,60 euros le paquet.

LA MÉTHODE EN BREF

La méthode NPF365 comprend quatre étapes successives de durée et de complexité variable.

ÉTAPE 1 : LE 365

C'est la mise en place de l'exercice de base de cohérence cardiaque qui fera le succès de la méthode. Pour l'instant, on ne s'occupe absolument pas de la cigarette. Il s'agit d'installer une pratique qui viendra prendre la place de la pratique de la cigarette. L'exercice de base s'appelle le 365.

3 fois par jour

L'exercice se pratique trois fois par jour, tous les jours à heures fixes.

6 respirations par minute

Il s'agit d'adopter systématiquement cette respiration dite de résonance : cinq secondes d'inspiration suivies de cinq secondes d'expiration. La focalisation de l'attention doit être totale sur la respiration pendant la durée de l'exercice.

Pendant 5 minutes

Cinq minutes sont nécessaires et souvent suffisantes pour obtenir des résultats.

Ne passez à l'étape 2 que lorsque cette pratique est constante et bien installée.

ÉTAPE 2 : LE CALMEXPRESS

Il s'agit d'un autre exercice respiratoire à réaliser à la demande avant ou pendant ou après les situations stressantes et, généralement, celles qui allument le désir de fumer.

6 respirations en une minute

La fréquence de six par minute est acquise depuis plusieurs semaines grâce au 365 de la première étape. Avant, pendant ou après une situation stressante, pratiquer cette respiration pendant une seule minute. Elle provoque un recentrage émotionnel physiologique du système nerveux autonome.

Ne passez à l'étape 3 que lorsque cette pratique est bien maîtrisée et ritualisée.

ÉTAPE 3 : LA DÉSENSIBILISATION

À cette étape seulement, on commence à inclure la cigarette à la méthode. Le moyen mnémotechnique est le mot CIG-arrête.

C pour Constat

Chaque fois que vous constatez que vous tenez une cigarette, n'en cherchez pas la raison mais faites une pause d'une minute.

I pour Intercaler

Lorsque vous avez constaté la présence d'une cigarette entre vos doigts, intercalez une minute de *Calmexpress* : respirez six fois en une minute.

G pour Geste

Reprenez alors votre geste de fumeur : fumez. L'objectif est la désensibilisation progressive

des déclencheurs qui entraînent le geste de fumer. Vous n'arrêtez pas de fumer, vous en avez de moins en moins besoin car les déclencheurs émotionnels seront progressivement privés de sens. Ne passez à l'étape 4 que lorsque vous y serez prêt. C'est la phase la plus longue, regardez les conditions de validation décrites en page 155.

ÉTAPE 4 : L'INSTANT DÉCISION

À un moment ou à un autre, il faudra bien choisir. Le moyen mnémotechnique est le mot **CIGARE**.

C pour Constat

Je constate que je tiens une cigarette dans la main.

I pour Intercaler

J'intercale un *Calmexpress* avant de poursuivre.

G pour Geste

Juste avant le geste, je choisis l'une des deux options suivantes :

A pour Accepter

J'accepte l'inconfort du syndrome de sevrage temporaire si le geste est d'arrêter.

R pour Refumer

Je refume au risque de ne plus pouvoir contrôler par la suite.

E pour Exécuter

J'exécute la décision en pleine conscience et en toute liberté.

LE RETRAIT DE LA NICOTINE

Pour le « sevrage », je préfère le terme de « retrait de la nicotine ». Il correspond d'ailleurs à l'appellation anglaise *withdrawal* et à ce qui se passe dans le corps. La nicotine ne disparaît pas dès que vous coupez son approvisionnement, elle se retire petit à petit et c'est bien pour cela que cela pose un problème. Si l'effet se retirait instantanément, ce serait comme plonger dans une piscine d'eau froide, juste un mauvais moment à passer, puis « *venez, elle est bonne une fois qu'on y est !* ».

LA RÈGLE DE TROIS

Trois étapes importantes à connaître et à prévenir. C'est la règle des trois trois.

Ne pas refumer n'est pas facile, il semble qu'il existe trois périodes et trois unités de temps qui sont des étapes turbulentes de votre progression en rémission.

Trois jours

Les trois premiers jours sont intenses. Intensément désagréables, et encore, le premier jour et parfois le deuxième procurent une certaine anesthésie en raison de l'excitation d'avoir réussi à tenir deux jours et de commencer une nouvelle vie. Autour du troisième jour, attendez-vous à subir les symptômes de retrait⁶⁸. Ceux-ci seront passagers, ils peuvent ne survenir qu'une seule fois si vous tenez à les accepter et à les traverser. Trois jours ou juste quelques-uns de plus et la voie est libre. La détox est en cours.

Trois semaines

Vers la troisième semaine, vous avez dépassé le stade de la détoxification chimique par la nicotine. Reste la déprogrammation psychologique et comportementale. C'est le côté comporte et mental. Faites attention car le désir de fumer peut déclencher de véritables sensations corporelles. Penser à fumer peut modifier toute votre physiologie et vos émotions. Les ex-fumeurs rêvent très longtemps qu'ils fument, ils se réveillent avec le goût dans la bouche pendant des années. Vous aurez l'impression d'un vide, d'une sensation physique. Il n'en est rien, tout vient du mental. La source n'est plus la nicotine, je vous le garantis, c'est la tournicotine de votre cerveau. Tenez bon, pratiquez le 365, le *Calmexpress* lorsque vous êtes bouleversé ou rempli de vide. Chaque fois que votre main cherche le paquet, pratiquez le CIGARE que vous avez mis en place à l'étape 4.

Trois mois

La nouveauté de la méthode s'est estompée. Arrive forcément la période des « *bof, tout ça pour ça* ». Vous êtes simplement en train de vivre une vie simple, sans tabac. Rien dans votre environnement n'a changé, vous avez changé. Vous êtes dans un nouvel état, un état stable. C'est comme dans un ascenseur, on ne sent que le départ et l'arrêt, les mouvements. Vous ne sentez plus rien, un état stationnaire. Apprenez à profiter de cette vie sans fumée. C'est la période de la patience puisque les évolutions seront moins perceptibles. C'est ici que votre journal de bord prend tout son sens avec les étapes notées et les petites victoires tangibles.

Il a fallu plusieurs années pour programmer les associations de la vie ordinaire et le tabac : fumer

en marchant, après le repas, lors d'un stress ou de la présence d'amis. Attendez-vous à avoir un manque et des rappels ; la recette, c'est la patience. Le reconditionnement complet prendra aussi du temps.

Les fumeurs savent qu'ils sont fumeurs, dès le matin ils sont titillés par cette connaissance, cet état les hante et les poursuit. Les non-fumeurs ne se posent pas la question, ils ne se rendent même pas compte qu'ils sont non-fumeurs. Ils mènent une vie banalement extraordinaire.

[68](#) Pour les symptômes de retrait (sevrage) voir page 57.

FLOPS & CLOPS

Dans ce chapitre, je traite de tout ce qui n'a pas été évoqué dans la méthode, ce qui déclenche les flops ou qui concerne les clops.

Le flop, c'est la clope qui a fait écrouler votre château de cartes, en tout cas vous le vivez ainsi. Vous venez de vous passer à tabac, ce n'est pas la peine de rajouter de la rancœur, de la colère ou de la déception au sentiment d'échec. Je ne dis pas que c'est normal, c'est juste habituel et vous venez de confirmer une statistique : 90 % de flops, inutile de flipper. Vous avez encore les cartes en main et la dextérité pour reconstruire.

La statistique, c'est le constat et l'analyse d'un état : constatez l'état d'interruption de votre rémission. Votre nouvelle mission : une nouvelle rémission. Mettez à profit la chute de votre château de cartes pour comprendre ce qui s'est passé. En général, il y a deux causes principales :

- La structure, c'est une cause **interne** au château. Un mauvais équilibre, une base incertaine, une seule carte mal placée. Le château était voué à l'échec dès le départ. La solution, c'est **consolider** et assurer les bases.
- La table a bougé, la main a tremblé, un courant d'air est passé, ce sont des causes **externes** au château, la structure était bonne mais elle n'a pas résisté à un fait extérieur. La solution, c'est détecter les circonstances et les **prévenir**.

Vous trouverez ces mêmes facteurs dans votre pratique de la méthode présentée dans ce livre.

Consolider les bases

La structure, c'est la mise en place attentive et patiente des exercices de base. Il n'y a que deux pratiques à connaître et à maîtriser. Le 365 et le *Calmexpress*. Avez-vous suffisamment pratiqué l'une et l'autre avant de passer à l'étape suivante ? Avez-vous ritualisé les exercices de cohérence cardiaque ? Posez-vous la question. En cas de réponse par la négative ou de doute, reprenez les étapes 1 et 2, ce ne sera jamais du temps perdu.

Prévenir les circonstances

Pour les événements extérieurs, cherchez à déterminer ce qui s'est passé pour anticiper les situations prévisibles. Pour les châteaux de cartes, il est toujours possible de renforcer une table, stabiliser une main, fermer les portes aux courants d'air. Pour vous, ce sera d'anticiper les situations défavorables, de vous y désensibiliser et ainsi de rester plus stable en leur présence. C'est ce que j'appelle la désensibilisation spécifique.

LA DÉSENSIBILISATION SPÉCIFIQUE

J'ai voulu que la méthode NPF365 soit la plus simple possible avec seulement quatre étapes progressives, automatiques pour les trois premières, ne faisant intervenir la volonté qu'à l'étape 4 lorsque les automatismes de désensibilisation auront été bien ancrés.

La désensibilisation de l'étape 3 est non spécifique, c'est-à-dire qu'elle fonctionne quel que soit le déclencheur, il n'est même pas nécessaire de le rechercher, toujours dans un but de simplification de la méthode.

Vous connaissez sûrement quelques-uns de vos points faibles, des déclencheurs puissants que vous pourriez avoir envie d'éviter pour ne pas succomber à leur pouvoir. Voici une liste, non limitative, des déclencheurs les plus fréquemment cités : le stress, l'ennui, les repas, en présence de fumeurs, en société, en conduisant, au lever, la vision ou l'odeur de fumée, le café, après une colère, après l'amour, pendant une pause, lors d'un état de relaxation. Si vous pouvez reconnaître l'un de ces déclencheurs ou si vous connaissez l'un des vôtres, vous pourriez bénéficier d'une désensibilisation spécifique à ce ou ces déclencheurs.

Voici le plan très simple pour votre désensibilisation spécifique :

- 1• Pratiquez le 365 tous les jours.
- 2• Lorsque vous allez vraisemblablement être dans l'une des situations qui vous poussent à fumer, pratiquez un *Calmexpress* pendant une ou deux minutes (six ou douze respirations). Cet exercice est à faire le plus près possible de l'événement. Par exemple : juste avant d'entrer dans une pièce où se trouvent beaucoup de fumeurs.
- 3• Pratiquez les étapes 3 et 4 à chaque envie de fumer lorsque vous êtes dans la situation.

Le soir, après avoir préparé votre paquet pour le lendemain, vous allez faire une séance de *Calmexpress* plus longue, ce sera une séance cinq minutes et trente respirations, comme dans le 365 avec quelques aménagements :

- La première minute : normal. Six respirations en une minute, c'est un *Calmexpress*.
- Ensuite pendant trois minutes environ, vous allez continuer à rester en cohérence cardiaque en maintenant la respiration rythmée en *fréquence 6* et vous allez repasser en imagerie mentale la dernière situation déclenchante que vous avez vécue. Revivre en imagerie mentale tout ce qui s'est passé, de l'envie à votre réaction à l'envie à nouveau, comme un petit film, une bande-annonce : *Smoking ? No Smoking ?*
- Lorsque vous aurez repensé et revécu la scène difficile dans votre tête, terminez par une minute de *Calmexpress*, six respirations en une minute comme vous le savez.

Cette pratique appelée désensibilisation par exposition en imagerie mentale est très puissante, elle permet d'associer la situation dangereuse et la neutralité émotionnelle de la cohérence cardiaque. Petit à petit, vous allez vous désensibiliser aux situations dans la vraie vie qui lui ressemblent et les priver de leur charge émotionnelle.

LA PEUR DE GROSSIR

C'est l'un des fournisseurs de flops et de clops les plus importants. Lorsque vous fumez, vous modifiez votre métabolisme de base artificiellement. Votre dépense énergétique est plus importante car le corps doit compenser le déficit en oxygène dans votre sang par une plus grande activité cardiaque et pulmonaire. Le système nerveux sympathique mobilise l'énergie en situation de stress. La nicotine stimule le stress et stimule le système nerveux sympathique **en permanence**. Votre corps s'est habitué à un certain niveau d'activité *sympathique*, le simple retour à la normale lorsque vous ne fumez pas crée un déséquilibre et le système nerveux parasympathique se met à reconstituer l'énergie qu'il croit avoir perdue.

Le goût a été altéré par la cigarette, en quelques jours, le goût revient et la « palatabilité » des aliments aussi : la nourriture semble plus agréable. Pour l'odorat, c'est la même chose. Les sensations apéritives avaient été émoussées par la cigarette et ses polluants, spoliant goût et arômes.

Le manque de nicotine suit exactement le même circuit d'approvisionnement et de récompense que

la faim (manque d'énergie), la satiété (énergie suffisante) et la satisfaction (récompense). Ce sont les mêmes neurotransmetteurs, là aussi, la nicotine a été très maligne, elle a usurpé et détourné les codes et s'est attribué la faim, la satiété et la satisfaction, c'est pour cela que vous fumez quand vous avez faim, quand vous avez mangé, quand vous avez un petit creux, au ventre ou aux émotions.

L'avantage de la pratique de la cohérence cardiaque, c'est qu'elle agit justement sur ce circuit complexe du désir et de la satisfaction, c'est d'ailleurs la seule méthode pour ne plus fumer qui possède exactement les mêmes fondements qu'une méthode pour ne plus grossir. C'est ce qui fait l'objet du livre *Maigrir par la cohérence cardiaque*. La technique des exercices varie mais le processus reste le même.

La méthode pour ne plus fumer par la cohérence cardiaque est celle qui donne le moins de problèmes de poids de toutes les méthodes qui existent. C'est un argument de poids pour l'essayer, me semble-t-il.

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

C'est de la nicotine avec ses mensonges et son usurpation. Un autre mensonge est de faire croire qu'il s'agit de vapeur. « *Je ne fume pas, j'inhale de la vapeur.* » Certes, c'est de la vapeur chargée en nicotine. Je suis d'accord : il n'y a plus les autres cancérogènes et autres toxiques, c'est un avantage. Mais l'effet de la nicotine est majoré et entretenu par la durée possible d'une e-cigarette. Dans le cas d'une cigarette classique, le fumeur fume pendant environ deux à cinq minutes, en moyenne. La cigarette suivante devient nécessaire après environ quarante-cinq minutes (moment où l'on ressent la baisse du niveau de nicotine dans le sang). Cela entraîne les fluctuations de stimulation/inhibition du système nerveux autonome. La cigarette électronique de type pen contient environ l'équivalent de dix à quinze cigarettes, la cigarette rechargeable de cinq à six cigarettes, le cigare électronique de quinze heures de cigarettes ! Les vapoteurs tirent sur leur tube sans interruption avec la ferme croyance qu'il s'agit d'un nuage d'eau qui leur donne la possibilité de fumer partout. L'imprégnation nicotinique peut être permanente, la saturation des récepteurs continue. Je ne serai pas surpris de constater de nouveaux effets secondaires indésirables dans quelques années liés au risque cardio-vasculaire par stimulation en mode stress une quinzaine d'heures tous les jours.

La vente de nicotine sera interdite⁶⁹ en France en décembre 2013 comme insecticide car elle tue les abeilles. Elle reste autorisée dans le même pays pour tuer les humains. Que feront les abeilles quand il n'y aura plus d'humains pour manger le miel ?

DÉCIDER D'UNE DATE

C'est un anti-flop qui peut être utile pour certains. Lorsque vous aurez environ deux semaines de l'étape 3 derrière vous et si tout se passe bien, vous pourrez prendre votre calendrier et décider (pour vous tout seul) d'une date à laquelle vous ne fumerez plus. C'est symbolique car vous serez alors obligatoirement à l'étape 4 avec l'option toujours ouverte de pouvoir mettre fin à votre rémission en fumant à chaque instant. Ne choisissez pas une date qui tombe pendant les vacances ou un autre moment de loisir où vous avez l'habitude de fumer. Ne choisissez pas une date qui tombe pendant un moment de surcroît de travail où vous avez l'habitude de fumer plus aussi. Ne choisissez pas un moment qui survient pendant un moment difficile de votre vie. Choisissez un moment, à échéance d'un mois environ, où votre vie sera la plus stable et la plus neutre possible.

Deux semaines avant la date choisie, passez à l'étape 4 si vous n'y êtes pas encore. Laissez encore

Le nombre de cigarettes tomber petit à petit et, à partir de la date choisie, ne fumez plus en choisissant cette option à chaque désir de fumer.

Constatez : j'ai le désir de fumer. Je peux mettre fin à l'inconfort en fumant. J'accepte de vivre des journées pénibles, j'ai les moyens de passer au travers et cela ne sera pas long, il ne tient qu'à moi que cela ne se produise qu'une seule fois.

RÉMISSION OU GUÉRISON

Fumeur un jour, fumeur toujours. Je ne sais pas si l'adage s'applique à vous. Psychologiquement et émotionnellement, il sera beaucoup plus facile pour vous de vous considérer comme un fumeur qui ne fume plus qu'un non-fumeur. C'est une victoire chaque fois que vous le penserez et chaque fois que vous le direz. Il y a de plus en plus de non-fumeurs déclarés, on ne leur prête aucun panache. Déclarez que vous êtes un fumeur qui ne fume plus, vous serez félicité.

Cette position de fumeur qui ne fume plus est un état qui n'implique ni l'irrévocable ni la passivité, vous êtes un fumeur qui activement ne fume plus et qui décide de ne plus fumer. Vous aurez encore des réminiscences, des situations, des rêves et des souvenirs d'un soi-disant bon vieux temps. En tant que fumeur qui ne fume plus, c'est plus facile d'y faire face que d'imaginer refaire tout le parcours du combattant, passer de non-fumeur à fumeur qui fume plus, puis à fumeur qui ne fume pas et enfin, fumeur qui ne fume plus. Quel est le désavantage à rester fumeur qui ne fume plus toute votre vie ?

Je (l'auteur) n'ai aucun mérite à ne pas fumer, je n'ai jamais fumé, je n'en ressens ni l'envie, ni le désir, ni le plaisir, je suis libre de naissance mais je n'ai jamais goûté à l'explosion de joie de la délivrance.

Vous (mon lecteur) vous vous libérerez et ce sera votre force, votre mérite et votre panache.

⁶⁹ Et encore, il s'agit d'un moratoire de trois ans pour les néonicotinoïdes.

TROUVER DE L'AIDE

Ce livre est édité pour tous les pays francophones, il sera traduit pour d'autres pays, il n'est donc pas possible de couvrir ici toutes les ressources qui existent pour aider les fumeurs à ne plus fumer. Chaque pays dispose de ressources importantes pour aider les fumeurs à ne plus fumer.

Par contre, pour la pratique de la cohérence cardiaque, vous trouverez de l'aide centralisée en consultant le site **www.coherencecardiaque.org**

En tant qu'enseignant auprès de plusieurs instituts de formation à des professionnels de la santé dans divers pays francophones, j'ai l'intention d'offrir un cours spécialisé NPF365 aux professionnels de la santé qui le désirent. Ce cours reprendra toutes les notions de ce livre pour permettre aux professionnels déjà engagés dans la lutte anti-tabac d'ajouter cette pratique à leur arsenal. Les renseignements peuvent être obtenus sur le site de l'Institut Emnergie à **www.emnergie.com**

Ce cours sera également disponible en vidéo-formation en ligne à **www.eole.tv**

L'annuaire des professionnels de la santé ayant validé un atelier de formation en cohérence cardiaque peut être consulté à l'adresse suivante **www.aireca.org**, il s'agit de l'annuaire des intervenants en résonance cardiaque. Cet annuaire qui vient d'être remis en ligne au moment où j'écris ces mots sera complété par l'annuaire des praticiens qui prennent en charge la désensibilisation au tabac par la méthode NPF365.

En tout cas, vous pouvez me contacter pour tout renseignement complémentaire. Pour cela, merci d'utiliser le formulaire contact qui se trouve sur le site **www.coherencecardiaque.org**