

MÉDITER POUR NE PAS REPRENDRE LA CIGARETTE

Article invité rédigé par Olivia Barnagaud de Adieutabac.fr

Pourquoi méditer pour ne pas reprendre la cigarette ?

Pour un fumeur, méditer c'est déjà arrêter de fumer !

En effet, il est difficile de fumer les yeux fermés, en se concentrant et en restant assis sans bouger...

Fumer et méditer ne vont donc pas bien ensemble et c'est déjà un bon point pour arrêter la cigarette !

Mais ce n'est pas le seul.

En 2011, une étude menée pendant 8 semaines au Massachusetts General Hospital (MGH) par des chercheurs de Harvard, montre que « *la méditation reconstruit littéralement la matière grise du cerveau en seulement huit semaines* »¹.

Britta Holzel, premier auteur de l'article et chercheur à l'Université de Giessen MGH et en Allemagne ajoute que : « *C'est fascinant de voir la plasticité du cerveau , et que, en pratiquant la méditation, nous pouvons jouer un rôle actif dans l'évolution du cerveau et pouvons augmenter notre bien-être et qualité de vie* ».

La méditation améliore le bien-être... Et c'est exactement ce qu'un fumeur recherche en arrêtant de fumer.

Il cherche à ne pas se priver d'un plaisir qui ne lui a jamais fait défaut.

Mais une simple « *augmentation de bien-être* » n'est pas forcément suffisante si ce qui lie le fumeur à la cigarette n'est pas identifié.

La vraie question quand on veut arrêter de fumer est de savoir pourquoi on fume ? Qu'est-ce que la cigarette nous procure ? Que nous permet-elle de faire ? Que nous permet-elle de ne pas faire ?

Quand on décide d'arrêter de fumer, on veut que l'arrêt prenne effet immédiatement, on veut un changement de comportement immédiat.

C'est là qu'intervient toute la puissance de la méditation.

Pour cela, nous allons accélérer le processus « normal » de la méditation pour ne pas rallumer de cigarette après la séance.

Pourquoi la méditation nous aide à ne pas reprendre la cigarette ?

Alors comment la méditation peut-elle nous aider à identifier les causes de notre rechute ? Comment identifier ce qui nous lie à la cigarette ?

Dans la méthode Adieu Tabac, cette identification est une étape délicate et importante, qui nécessite toute notre attention.

Pour identifier ce qui nous lie au tabac, on procède par questions/réponses.

Il faut savoir que chaque jour, ce sont quelques 60 000 pensées qui sont chaque jour produites par notre esprit.

Sur ces 60 000 pensées :

- 95% sont les mêmes que celles que nous avons la veille, l'avant-veille, l'avant avant-veille... et tous les jours d'avant.
- Sur ces 95% de pensées qui reviennent chaque jour (soit tout de même 57 000 !), 80% sont des pensées négatives (soit un peu plus de 45 000).

La difficulté est donc de trouver **LA** pensée parmi les 60 000, qui nous lie à la cigarette...Ce n'est pas une mince affaire !

Mais pour y arriver, la méditation est un moyen rapide et efficace, qui permet à chaque fumeur d'en finir avec sa dépendance.

Au cours de la méditation, les pensées vont être mises en forme par des symboles, des mots, des sensations. Ce sont ces mises en forme qui vont permettre d'identifier les liens qu'entretiennent les fumeurs avec la cigarette.

A chaque tentation de cigarette, il suffit de méditer pour identifier ce qui en est à l'origine. La méditation permet de transformer et d'intégrer de nouvelles pensées avec lesquelles le cerveau commencera à fonctionner. Dès lors, il attirera tout ce qui est en accord avec ces nouvelles croyances.

En effet, il est intéressant de noter que le cerveau ne fait pas la différence entre le réel et l'imaginaire pourvu que les nouvelles images soient vécues comme réelles. Il les accepte, ce qui a pour conséquence de modifier la conclusion précédemment enregistrée.

Comment méditer pour arrêter de fumer ?

Notez que pour ne pas vous contraindre, sachez que vous pourrez fumer juste après votre séance si vous le souhaitez.

Si vous lui mettez des interdictions avant de commencer, votre cerveau enregistrera que votre séance de méditation vise à vous priver du plaisir de la cigarette, alors que ce n'est pas le cas. Vous voulez bien sûr en finir avec la cigarette, mais pas avec le plaisir que vous lui attribuez.

Tout d'abord, ayez bien conscience que c'est au moment présent que vous pouvez changer votre futur. Il s'agit donc au cours de la méditation de rester dans le moment présent. Pas dans le passé, ni dans le futur.

Il n'est pas question ici d'aller chercher des explications à des comportements antérieurs. Les comportements qui doivent apparaître dans votre méditation, apparaîtront. Nul besoin de savoir pourquoi ils existent.

Votre méditation vous permettra de mettre en relation des mots et des images. C'est cette mise en relation qui exprimera votre pensée, vous serez alors à même de l'identifier, de la reconnaître, et de la transformer.

Il sera nécessaire ensuite d'intégrer la transformation car, comme disait Lavoisier, « *Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme* ». Cette intégration fera l'objet d'un prochain article.

Pour l'instant, intéressons-nous à l'identification.

Cette identification peut se faire car la pensée est énergie et parcourt le corps sous forme de flux énergétiques. Ces flux se traduisent par des comportements. La méditation permet de renforcer les comportements positifs, avec lesquels nous sommes en accord. Sur le même principe, la méditation permet de transformer nos comportements négatifs, ceux avec lesquels nous ne sommes pas en accord.

Il faut savoir que notre cerveau donne l'ordre de fumer 8 secondes avant que nous en ayons conscience. C'est pourquoi il est intéressant d'être décideur de ses actes sans quoi, nous sommes soumis au diktat de nos pensées !

Voyons donc comment nous pouvons méditer pour ne pas reprendre la cigarette.

Votre exercice de méditation

Idéalement, vous faites cette séance lorsque vous ressentez l'envie de prendre une cigarette. C'est à ce moment que votre pensée s'exprime de la façon la plus consciente, c'est donc à ce moment que vous pouvez le plus facilement l'identifier.

Ressentez à cet instant ce qui se passe en vous, lorsque vous êtes sur le point d'allumer votre cigarette.

Commencez par une série de questions/réponses sur vos propres ressentis.

- **Posez-vous la question de savoir ce que vous ressentiriez si vous ne preniez pas cette cigarette.**

Affinez la question. Cernez au maximum ce que vous ressentez si vous ne fumez pas.

- Comment vous sentez-vous quand vous ne fumez pas ?
- Ressentez dans votre corps. Que s'y passe-t-il ?
- Sentez-vous des impulsions ?
- Des tensions ?
- Vous sentez-vous traversé par des ondes ?

Restez bien au contact de vos ressentis. Laissez-vous envahir par ces ressentis. Et cernez où se trouvent ces ressentis.

- Est-ce dans vos jambes ?
- Est-ce dans vos bras ?
- Est-ce dans votre ventre ?
- Est-ce dans votre nuque ?
- Est-ce dans votre dos ?

Situez vos ressentis, ressentez cette vibration.

- **Une fois que vous avez ressenti ce que ne pas pouvoir fumer procure en vous, mettez un mot dessus. Comment vous sentez-vous dans cette situation ?**
 - Comment nommeriez-vous cette sensation ?
 - Que vous empêche-t-elle de faire ?
 - Que vous permet-elle de faire ?

Posez-vous la question de l'intérêt de cette situation :

- est-ce qu'elle m'empêche de grossir ?
- Est-ce qu'elle m'empêche de stresser ?
- Est-ce qu'elle m'empêche de m'ennuyer ?

Ou au contraire :

- me permet-elle de ne pas grossir ?
 - Me permet-elle de ne pas stresser ?
 - Me permet-elle de ne pas m'ennuyer, d'être utile ?
- Visualisez-vous dans cette situation, et ressentez comment vous êtes dans cette situation, quand vous ne pouvez pas fumer.
 - Opprimé ?
 - Prisonnier ?
 - Inutile ?

Mettez votre mot sur votre association image/sensation.

Car ce sont ce mot, cette, image, cette sensation qui vous poussent à prendre une cigarette.

C'est ce mot qui est à l'origine de votre dépendance, et c'est en modifiant cette association que vous pourrez enfin devenir non-fumeur.

Il est possible que plusieurs pensées soient aux commandes pour vous donner l'ordre de fumer. Refaites cette méditation aussi souvent que vous le souhaitez, aussi souvent que vous aurez envie de fumer.

Vous trouverez et transformerez toutes vos tentations de cigarettes en pensées avec lesquelles vous serez pleinement en accord, et vous le ferez sans vous contraindre et sans difficulté !

Vous trouverez dans le guide à télécharger ici quelques questions à vous poser pour méditer et mieux cerner vos liens à la cigarette.

Olivia Barnagaud