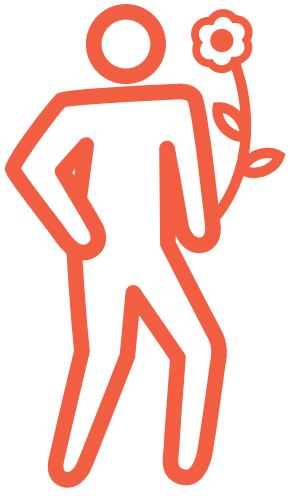
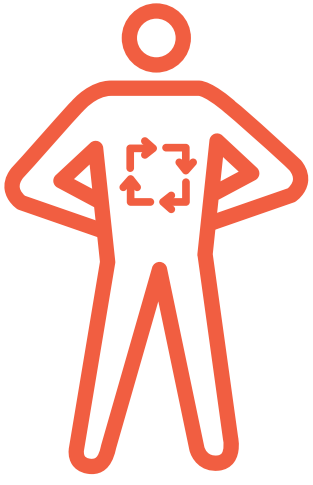
Le stress ne passera pas par moi

Dans la vie, les sources de contrariété ne manquent pas. Lorsque vous étiez fumeur-se, la cigarette vous semblait un moyen de faire face à certaines de ces situations de stress. Maintenant que vous avez arrêté de fumer, vous avez le sentiment d'être diminué-e, stressé-e, tendu-e. Voici quelques petits exercices et astuces qui vont vous permettre de vous détendre. Vous pourrez les mettre en pratique dès maintenant lors de votre arrêt du tabac, mais aussi face à toute circonstance stressante qui pourrait survenir dans votre vie. Vous allez devenir zen et serein-e !

SE REMETTRE EN CONTACT AVEC LA NATURE



Cette activité est à la portée de tous, que ce soit dans un square, un jardin public, une forêt, au bord de la mer, à la montagne : profitez des **éléments naturels que vous avez autour de vous.** Promenez-vous tranquillement, respirez les parfums, observez les couleurs, les formes, prenez le temps, profitez-en pour faire quelques exercices de respiration.



LA RESPIRATION RECTANGLE

Dans cet exercice, on compte les temps. Par exemple : inspirez sur 3 secondes, retenez votre respiration sur 2 secondes, expirez sur 5 secondes, faites une pause de 2 secondes et reprenez.

> Adaptez les temps en prenant garde de toujours expirer plus longtemps.

LA PROJECTION DANS LE SUCCÈS

Lisez ce texte avant de débuter l'exercice afin de pouvoir le faire en position assise les yeux fermés.

Prenez conscience de vos points d'appui sur la chaise ou sur le sol. Fermez les yeux. Relâchez les muscles du visage, les épaules, le ventre, le dos, les muscles des bras et des jambes.

Vous allez maintenant vous projeter 6 mois après l'arrêt du tabac. Vous avez réussi votre sevrage, vous êtes fier-e de vous, fier-e d'avoir surmonté cette difficulté. **Votre respiration est libre, l'air que vous respirez est pur.** Vous percevez mieux les odeurs et le goût des aliments. **Vous avez retrouvé votre liberté.** Peut-être vous voyez-vous en train d'expliquer à vos amis votre sevrage, votre démarche.

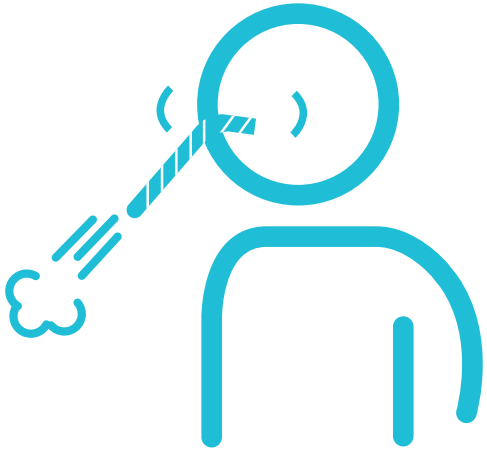
Cela renforce votre confiance en vous-même. Et pour assurer cette réussite, vous allez vous aider de votre respiration. Vous allez inspirer, penser à votre succès et, en soufflant, le diffuser dans votre corps. **Faites quelques instants de pause pour accueillir vos sensations.** Et tout doucement, commencez à bouger vos mains, vos pieds. Baillez, étirez-vous et ouvrez les yeux.

JE SOUFFLE DANS UNE PAILLE

Cette respiration est efficace lorsque l'on veut retrouver son calme.

Vous allez inspirer et souffler doucement et longuement comme si vous souffliez dans une paille.

> À faire pendant quelques minutes, le temps de retrouver votre calme. Il est important que le temps d'expiration soit plus long que le temps d'inspiration.



LES MOULINETS

Mettez-vous debout. Vous allez inspirer, retenir votre respiration et monter le bras droit à l'horizontale, poing fermé. En respiration retenue, faites de grands cercles avec votre bras et lorsque vous ne pourrez plus retenir votre respiration, vous laisserez redescendre votre bras, poing en avant, en imaginant que **vous expulsez toutes vos tensions.**

› À faire 3 fois avec le bras droit, 3 fois avec le bras gauche et 3 fois les 2 bras ensemble.

LE POMPAGE DES ÉPAULES

Mettez-vous debout. Vous allez inspirer, retenir votre respiration, et faire un mouvement de va-et-vient de vos épaules de haut en bas. Lorsque vous ne pourrez plus retenir votre respiration, vous expirerez avec toute la force possible en imaginant que vous expulsez toutes vos tensions.

> À faire 3 fois. Faites cet exercice à votre rythme.

LA RESPIRATION ABDOMINALE

C'est une respiration calmante que nous avons lorsque nous dormons. Pour se l'approprier dans la journée, voici comment procéder : mettez une main sur le ventre et une main dans le dos. À l'inspiration, sentez le ventre qui se gonfle ; à l'expiration sentez le ventre qui rentre.

tabac info service

le site + l'appli + le 39 89*

*Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

l'Assurance Maladie

Santé publique France

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

RCS Paris 394 594 345