



Hubert NAIN

Coach de vie - Finance

La Méthode Hubert Money® permet de vider vos poches de cigarettes et de les remplacer par des pépettes. Cette méthode en 5 étapes est 100% gratuite, 100% accessible, 100% rentable.

**FINITO LES
CIGARETTES,
PLACE AUX
PÉPETTES !**

LE CONCEPT

En 2022, Hubert découvre le calculateur d'économies à l'attention des fumeurs de tabac et s'aperçoit que fumer lui coûte beaucoup d'argent 🤔. C'est alors qu'il décide de relever le défi de l'arrêt du tabac et 1 an après Hubert est toujours non-fumeur ! Cette réussite lui a donné des ailes et la même année, il décide de se lancer dans le trading. Là encore, c'est un véritable succès ! De nature généreux, il souhaite partager ses secrets et développe la Hubert Money®.

MA RÉCOMPENSE SANS DÉPENSE !

Les 5 activités de la méthode Hubert Money®

À FAIRE SEUL·E OU EN GROUPE

La méthode Hubert Money® peut être testée dans son intégralité ou étape par étape, selon où l'on en est dans sa consommation de tabac, sa motivation à l'arrêt et ses envies. Les étapes peuvent se faire accompagner par un professionnel, en groupe ou bien seul. Accessibles par tous et valables toute l'année bref des activités à essayer sans modération !

Principe de précaution : avant toute activité comprenant des denrées alimentaires ou produits cosmétiques, veiller à vérifier auprès des personnes les potentiels risques d'allergies ou intolérances...



ATELIER 1 : MON SOLDE DE TOUT COMPTE

Pour Hubert, profiter de la vie et se faire des petits plaisirs ne doit pas être une option mais une réalité. Le coût d'un paquet de cigarettes représente de plus en plus une part importante du budget qui n'est pas toujours bien identifiée, parfois sous-estimée. La réalisation du budget économisé avec l'arrêt du tabac peut être un déclic pour certaines personnes qui pourraient dépenser cet argent autrement, pour des loisirs ou sorties par exemple. Alors sortons la calculette pour se lancer dans un nouveau projet !

MÉTHODE

Vous pouvez vous munir du kit Mois sans tabac ou télécharger la roue des économies du kit sur [Santé Publique France](#).

1. [Utiliser le calculateur d'économies](#) ou utiliser la roue des économies présente dans le kit Mois sans tabac.
2. Noter sur un carnet ou sur votre téléphone les dépenses par jour, semaine, mois et année. On ouvre grands les yeux, on inspire et on souffle lentement... Prêt pour se lancer dans de nouveaux projets avec les futures économies réalisées.

ATELIER 2 : MON LIVRET A

Quand on se lance dans l'arrêt du tabac, cela peut rapidement devenir un véritable challenge et parcours du combattant. En effet, une odeur, un moment festif, une situation de stress peuvent nous faire rapidement penser à allumer une cigarette. Il est donc important de bien se préparer en amont pour se lancer plus sereinement dans l'arrêt. Pour cela, Hubert a une fois de plus pensé à tout dans sa méthode. Retrouvez les conseils et astuces d'Hubert pour bien se préparer à l'arrêt dans cette activité.

MÉTHODE

Munissez-vous de la phase 1 du programme « Préparation : le compte à rebours est lancé » du kit Mois sans tabac ou téléchargez-la sur [Santé Publique France](#).

1. Remplir le livret « Préparation » en profitant de ce temps pour identifier les points clés avant de se lancer dans l'arrêt du tabac.
2. Distinguer les points qui vous semblent « les plus faciles » de ceux qui vous paraissent « les plus compliqués ». Prendre du temps pour se questionner et trouver des astuces, solutions pour les plus compliqués. En complément, n'hésitez pas à consulter la page [Je me prépare sur tabac-info-service](#).

ATELIER 3 : MES CONSEILERS

C'est le jour J. Go ! Vous voilà sur la ligne de départ prêt à vous lancer. Pour cela, avez-vous réfléchi à votre équipe de supporters ? Hubert bien évidemment, votre coach préféré; peut-être votre famille, vos amis, votre entourage mais aussi vos professionnels de santé de proximité (médecin, sage-femme, pharmacien, infirmier, kiné...) ? Mieux vaut bien s'entourer pour traverser plus facilement les difficultés. Ils seront là pour vous soutenir avec leurs qualités et compétences qui leurs sont propres. Même l'équipe de [Tabac-info-service](#) peut être un important supporter pour vous, disponible toute l'année, par téléphone au 39 89, de 8h à 20h et c'est gratuit. Bref être accompagné, c'est se donner plus de chances d'arrêter !

MÉTHODE

Vous pouvez imprimer en amont un arbre ou le dessiner.

1. Créer son arbre à soutien dans l'arrêt du tabac. À partir de cet arbre (voir modèle d'arbre de vie sur internet), identifiez des personnes qui pourraient vous soutenir dans l'arrêt du tabac dans votre environnement : famille, amis, professionnel, médical...
2. Noter les noms des personnes ressources sur les feuilles de l'arbre. Une fois terminée, admirez votre arbre de soutien et vos supporters. Réalisez que vous n'êtes pas seul dans cet arrêt et que cet arbre peut évoluer : ensemble c'est mieux !

ATELIER 4 : MON PRÊT À TAUX 0%

Une fois bien lancé dans l'arrêt, il faut tenir bon face aux situations de la vie quotidienne et pour cela il est important de mettre en place plusieurs activités simples de son choix : l'activité physique, la relaxation avec le mode cool Raoul, les loisirs comme le dessin ou le tricot, le bien-être avec la Cocooning Académie etc. Selon Hubert, ces activités permettent d'occuper l'esprit pendant les quelques minutes d'une envie irrésistible (craving) de fumer. Cela peut permettre de décaler de quelques minutes une cigarette ou bien de ne pas du tout consommer.

MÉTHODE

Si vous êtes professionnel, vous pouvez utiliser l'éventail des aides du [kit L.A.S.T.](#)

1. Mettre à disposition un éventail des aides ou lister spontanément toutes les aides possibles qui vous passent par la tête pour vous occuper facilement.
2. Parmi les aides listées ou proposées, choisissez-en 3 qui vous plaisent particulièrement et que vous avez envie de mettre en place. Pour aller plus loin, associer une aide avec un contexte ou une situation.

ATELIER 5 : MA CAGNOTTE

En arrêtant de fumer, vous économisez de l'argent (et aussi votre santé et celle de vos proches !). Pour Hubert, c'est indéniable, le plaisir c'est LA SANTÉ ! Lorsque l'on arrête de fumer, il est important de se faire des petits plaisirs fréquemment pour se récompenser de l'effort fourni dans cet arrêt, afin de tenir bon et de ne pas compenser autrement, notamment par de la nourriture ou d'autres substances. Alors, qu'est-ce que vous pourriez bien vous offrir ou offrir à vos proches avec les économies réalisées ?

MÉTHODE

Vous pouvez imprimer des pancartes « Avec 10 euros je peux » et aussi pour aller plus loin, d'autres pancartes « Avec 100 / 500 / 1000 / 2000 / 3600 euros je peux ».

1. A partir du thème « Avec 10 euros je peux », lister seul ou en groupe, toutes les choses que l'on peut faire pour se faire plaisir. Aucune mauvaise réponse !
2. Faire la même chose avec les autres montants. Cela peut se faire aussi à partir de l'atelier 1, selon les montants affichés par le calculateur d'économies par jour, semaine, mois, année, déterminer des plaisirs que vous pourriez vous faire tout au long de l'année. Cela peut devenir votre calendrier de l'avent spécial « arrêt du tabac » ! Vous pouvez aussi aller [découvrir les idées des récompenses d'Hubert.](#)



LE PETIT MOT D'HUBERT

Bien s'entourer et se faire accompagner, c'est la méthode assurée pour tenir bon et se lancer dans de nouveaux projets. Bref rien de plus chouette que de (se) faire plaisir sans dépenser plus de pépettes !