LIEU D'ACCOMPAGNEMENT À LA SANTÉ SANS TABAC

L.A.S.T

ACCOMPAGNÉ·E, C'EST 10 FOIS PLUS DE CHANCE D'ARRÊTER !

AGENDA DE MES ENVIES

CORE ADD
Coordination Réaionale Addictions Nouvelle-Aquitaine

CHU BDX
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE BORDEAUX

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

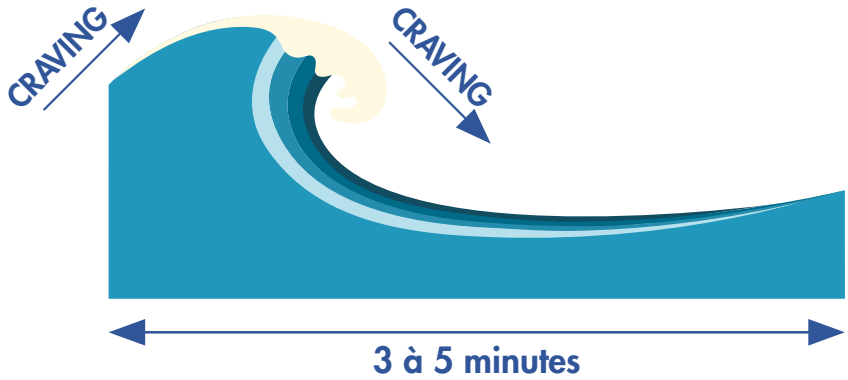
ars
Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

EN PARTENARIAT AVEC LES URPS

AGENDA DE MES ENVIES

Qu'est-ce que le craving ?

Dans le domaine de l'addiction, le craving désigne une envie irrépressible et envahissante de fumer une cigarette, de consommer une substance ou d'exécuter un comportement gratifiant alors qu'on ne le veut pas à ce moment-là. Le phénomène de craving peut être complexe et revêtir différentes facettes : difficultés d'attention, de concentration, pensées obsédantes, anxiété, irritabilité, tristesse, recherche compulsive ou encore des signes physiologiques (accélération du rythme cardiaque, salivation, etc.).



Le craving peut être représenté par une vague sur laquelle surfer et non contre laquelle lutter. Telle la vague, il possède un début, un pic et une fin. Le contexte de survenue, la durée et l'intensité du craving sont variables d'une personne à l'autre.

Son repérage, son identification et l'apprentissage de sa gestion représentent une part importante de la démarche de diminution ou d'arrêt du tabac, le craving étant la cible des traitements pharmacologiques et psychothérapeutiques de l'addiction au tabac.

Et vous ? Votre craving, comment le décririez-vous ?

Pourquoi cet agenda ?

Ce carnet vous permettra de noter vos envies de fumer, l'intensité de ces envies et la façon dont vous les avez gérées. Il vous aidera à mieux comprendre votre rapport au tabac.

CET AGENDA POURRA AINSI VOUS AIDER À :

- Analyser votre consommation de tabac, en particulier les situations, émotions et pensées qui y sont liées
- Suivre l'évolution de vos épisodes de craving dans le temps
- Identifier vos stratégies les plus efficaces pour les gérer
- Avoir un support à vos entretiens avec les professionnels de santé vous accompagnant dans votre démarche
- Apprendre à adapter votre traitement de façon autonome
- Etc.

Numéro	Heure	Situation	Émo

Comment l'utiliser ?

Pour utiliser ce carnet, il est important de l'avoir sur vous à tout moment de la journée, afin de pouvoir le compléter à l'instant T dans l'idéal, et ainsi y indiquer :

- Vos **cravings** : N°1, N°2, etc.
- L'**heure** à laquelle vous ressentez ce craving
- La **situation** dans laquelle survient ce craving : *après mon café, lors de la pause au travail*, etc.
- L'**émotion** que vous ressentez à cet instant : *joie, tristesse, colère*, etc.
- La **pensée** qui accompagne cette émotion : *une bonne cigarette va m'aider à bien digérer, une cigarette va me stimuler pour commencer la journée*, etc.
- La **stratégie** que vous avez utilisée pour surfer sur ce craving : *une pastille à la nicotine, 10 pompes, un grand verre d'eau, de la cohérence cardiaque*, etc.
- L'**intensité** du craving ressenti (de 1 à 10, extrême)

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

DATE :

Numéro	Heure	Situation	Émo

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

DATE :

Numéro	Heure	Situation	Émo

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

DATE :

Numéro	Heure	Situation	Émo

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

DATE :

Numéro	Heure	Situation	Émo

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

DATE :

Numéro	Heure	Situation	Émo

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

DATE :

Numéro	Heure	Situation	Émo

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

DATE :

Numéro	Heure	Situation	Émo

tion	Pensée automatique	Stratégie utilisée	Intensité craving (1 à10)

10 L.A.S.TUCES POUR GÉRER MES ENVIES :

- Penser aux motivations qui m'ont fait arrêter
- M'assurer de bien prendre le traitement prescrit
- Penser aux bénéfices déjà ressentis
- Avoir une pensée positive toute prête : *ça fait déjà x jours que j'ai arrêté*
- Inspirer et expirer profondément 3 à 5 fois
- Sortir, faire une activité ou une courte marche en observant le paysage
- Boire un grand verre d'eau ou se préparer une boisson chaude
- Éviter les endroits et les activités qui me donnent envie de fumer
- Demander du soutien à mon entourage
- Trouver mes propres solutions

NOTEZ VOS ASTUCES :

QUELQUES EXERCICES À FAIRE SOI-MÊME

Le yoga du visage autrement appelé le yoga facial est une technique inspirée de la gymnastique faciale qui vise à stimuler par une série d'exercices les 52 muscles du visage pour relâcher les tensions, le cou et l'ensemble de la tête.
La respiration synchronisée au mouvement et les automassages sur les points d'acupuncture permettent également d'étirer les muscles faciaux contractés.
Il existe plusieurs exercices de yoga du visage à pratiquer pour s'apaiser, se relaxer et prendre soin de soi.

LES YEUX

1. Prendre une position assise ou debout confortable le dos bien droit et les épaules relâchées.
2. Frotter les mains l'une contre l'autre afin de générer de la chaleur.
3. Puis poser les paumes de main sur les yeux fermés en gardant bien les doigts ensemble, comme pour former une petite coquille ou un cocon, en gardant les pouces sur les tempes.

LE FRONT

1. Déposer les paumes sur les yeux fermés.
2. Rester pendant 3 respirations profondes.
3. Appliquer la pulpe des doigts au centre du front et réaliser un mouvement de lissage du centre du front vers la racine des cheveux en maintenant la pression. Faire 3 passages.
4. Enfin, serrez les poings puis déposer la 2e phalange du doigt au centre du front et continuer le mouvement de lissage du centre du front en direction des tempes en conservant la pression faire à nouveau 3 passages.

LES SOURCILS

Pincer les sourcils avec le pouce et l'index et faire un mouvement du centre du visage vers les tempes. A faire 3 fois.

COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une technique très simple à utiliser qui agit sur la **gestion du stress** et des **émotions** par le contrôle de la **respiration**. Cet exercice de relaxation aide à contrôler son stress, s'apaiser, réguler sa concentration, sa mémorisation et son bien-être global.

On peut pratiquer la cohérence cardiaque debout ou assis. La pratique de la cohérence cardiaque nécessite un apprentissage régulier et progressif. La **régularité** est la clé de l'efficacité, comme pour tout autre entrainement. L'idéal étant de pratiquer **3 fois par jour**. Les effets durent environ 4h et le ressenti est immédiat. Il existe également de nombreuses applications gratuites pour faciliter la visualisation pendant l'exercice de cohérence cardiaque.

On peut atteindre cette résonance cardiaque de différentes façons mais la plus simple est la **technique du 365** : 3 fois par jour pendant 5 min avec 6 respirations par minute, sachant qu'une respiration est composée d'une inspiration et d'une expiration.

Voici les **4 étapes** qui permettent de réaliser un exercice de cohérence cardiaque :

1. S'installer en position assise le dos droit.
2. Inspirer 5 secondes par le nez en gonflant le ventre (respiration abdominale).
3. Expirer 5 secondes par la bouche en imaginant souffler dans une paille.
4. Recommencer l'exercice pendant 5 min afin d'arriver à 30 respirations.

Cet exercice peut aider pendant un **moment de craving** important mais il est aussi là pour accompagner la personne et améliorer sa qualité de vie en diminuant cette tension intérieure ressentie.

Il peut aussi **prendre la place des consommations** et ainsi changer les routines le quotidien des personnes et entrer petit à petit dans un cercle vertueux.

La respiration carrée est une technique de **relaxation** empruntée au Pranayama, plus simplement, le yoga du souffle. C'est finalement le contrôle volontaire du souffle qui va agir sur le système nerveux autonome et donc sur la **régulation des émotions**. Cette technique est par sa simplicité d'exécution, une solution **accessible à tous**, et partout, puisqu'il s'agit là d'inspirer et d'expirer sur des durées égales en intercalant des apnées de même durée. Cette respiration peut être réalisée assis, debout ou même couché.

4 temps pour cette respiration contrôlée :

1. Inspirer à fond
2. Bloquer la respiration les poumons pleins
3. Expirer à fond
4. Bloquer la respiration les poumons vides

Cette respiration carrée est une **aide précieuse au quotidien** pour aider à **lutter contre le stress, l'anxiété**, mais c'est également une technique simple à réaliser pour **faire passer un moment de craving**, et cela quelque soit le lieu.

Il est important de respirer par le nez, de garder le dos droit, les épaules et les mâchoires relâchées, et si possible la langue décollée du palais.

Petit à petit, au fil du temps et de votre pratique, vous pourrez augmenter votre temps d'inspiration et d'expiration, et n'oubliez-pas que **la régularité augmente l'efficacité de ces exercices**...

LIEU D'ACCOMPAGNEMENT À LA SANTÉ SANS TABAC
L.A.S.T