



Raoul MAINCOOL

Coach de vie - Détente

Avec le mode Cool Raoul®, votre coach vous aidera à avoir une vie de pa-chat sans tracas ni tabac.

**ARRÊTE DE
FUMER ET TU
GAGNERAS EN
SÉRÉNITÉ !**

LE CONCEPT

Depuis plusieurs années, Raoul, coach tour à tour son entourage dans l'arrêt du tabac. Devenu un véritable chat-man, Raoul développe aujourd'hui le mode Cool Raoul®, permettant ainsi au plus grand nombre de suivre ses conseils avec succès. Sans contact ni tchat, entre le praticien et l'humain, Raoul vous aidera à avoir une vie de pa-chat sans tracas ni tabac.

MA VIE SANS TRACAS NI TABAC !

Les 5 activités du mode Cool Raoul®

À FAIRE SEUL·E OU EN GROUPE

Chaque activité proposée dans le mode Cool Raoul® peut se faire toute l'année, selon son humeur et ses envies. Les activités peuvent se faire accompagner par un professionnel, en groupe ou bien seul. Accessibles par tous et valables toute l'année bref des activités pour gagner en sérénité à tester 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 : LE CHAT-MOI

Dans notre quotidien, certaines de nos pensées sont superflues, voire néfastes : on ressasse, on monte des scénarii catastrophes, on angoisse... Ces pensées créent du stress qui, à son tour, crée son lot de problèmes. Et c'est dans ces moments-là que l'envie d'une cigarette surgit. C'est pourquoi Raoul, lassé de ressasser et de cloper, s'est essayé à la méditation de « pleine conscience » dans le but de lâcher-prise, de tenter d'accepter avec bienveillance ces pensées, sans se laisser captiver par elles. En effet, la Pleine Conscience, c'est une manière d'être présent à son « moi », ici et maintenant et être conscient de ses gestes, de son corps, de ses réflexions.

MÉTHODE

Vous pouvez le faire seul ou en groupe.

1. Placez-vous dans un endroit agréable, avec de l'espace. Une plage, un chemin de campagne, une ruelle en pleine ville. Marchez.
2. Tout en marchant, quand vous l'aurez décidé, concentrez-vous sur vos chaussures, vos pieds, vos orteils, votre voûte plantaire. Puis vos jambes, vos hanches, votre buste, vos bras, votre poitrine, votre cou, vos épaules, votre tête.
3. Observez votre démarche, le rythme de vos pas, la direction de votre regard. Et vivez pleinement les sensations que cela vous procure... Respirez... Soufflez... Relâchez.

ATELIER 2 : LE CHAT-GRIN

Comme les pensées, les émotions surviennent et disparaissent. Alors que pour certains, il peut être difficile d'observer les émotions sans se laisser capter par celles-ci, une des stratégies possibles peut être de les nommer. Selon Raoul, mieux identifier les émotions est une capacité qui favorise une meilleure résolution de différentes situations. C'est pourquoi, repérer ses émotions lorsque l'on fume est un bon moyen pour prendre conscience de nos habitudes et liens avec la cigarette : tantôt elle nous calme, nous apaise, nous stimule... Conscientiser ce que la cigarette semble nous apporter, afin de trouver plus facilement une alternative adaptée.

MÉTHODE

En groupe, vous pouvez imprimer des feuilles avec le nom des émotions inscrites dessus ; 1 émotion par feuille.

1. Lister toutes les situations ou contextes de vie pour lesquels vous allumez une cigarette : « je fume quand ... ».
2. Associer une émotion à chaque situation rencontrée : peur, joie, colère, tristesse, dégoût et surprise. En groupe, vous pouvez afficher sur les murs de la pièce les émotions et à chaque lecture de situation, invitez les personnes à se diriger vers l'émotion qui les traverse.
3. Trouvez, pour chaque situation, votre nouveau geste réflexe ! Proposer une alternative d'action, d'activité à réaliser pour faire face à chaque situation et donc à chaque émotion ressentie.

ATELIER 3 : LA CHAT-LOUPE

Avec l'arrêt du tabac, notre forme s'améliore peu à peu et il serait dommage de ne pas en profiter. Alors le conseil de Raoul, c'est de faire chaque jour, une petite activité qui vous fait bouger pendant 30 minutes. Par exemple, vous pouvez aller chercher du pain à pied, faire du ménage, bricoler, jardiner, prendre l'escalier, vous balader en forêt, aller au travail à vélo ou encore faire une petite danse du matin. Parce que « bouger », c'est bon pour la santé et pour le moral.

MÉTHODE

Vous pouvez utiliser une boîte ou un chapeau.

1. Noter sur un papier des idées simples pour bouger et placer-les dans une boîte ou dans un chapeau.
2. Piochez-en une chaque jour pour une petite surprise sportive. Si vous êtes un groupe, vous pouvez piocher une activité à faire par semaine ou bien 2 activités à tester sur un atelier d'une heure.

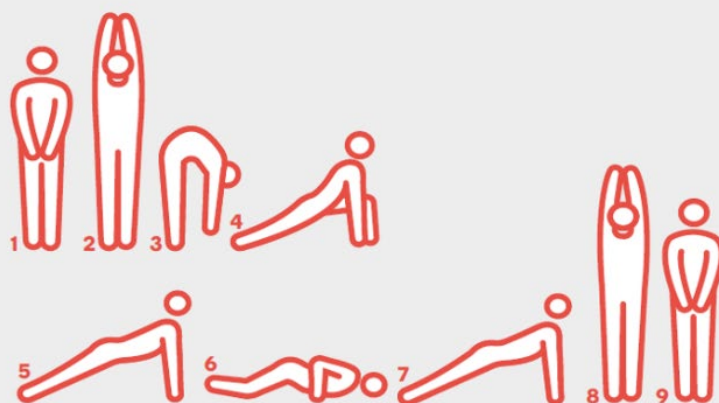
ATELIER 4 : CHAT-MALLOW

Notre quotidien peut parfois être semé de petits et grands tracas. Il n'est pas toujours simple d'y faire face sereinement. C'est ainsi que Raoul s'essaya il y a quelques années au yoga, dans le but d'ouvrir ses chakras. En effet, le yoga apporte la sérénité : il aide à lutter contre le stress et réduit l'impact des petits tracas du quotidien. Il booste notre capacité respiratoire et nous apprend à maîtriser notre souffle, renforçant ainsi les poumons et le cœur. Raoul a aussi constaté que cela améliorerait sa concentration car la pratique du yoga implique d'être à 100 % dans ce que nous sommes en train de faire. C'est donc un bon moyen de chasser les pensées qui nous parasitent, une alternative « bien-être » à la cigarette.

MÉTHODE

Vous pouvez utiliser le programme 40 jours du kit Mois sans tabac où la salutation au soleil y est décrite ci-dessous. Vous pouvez vous munir d'un tapis pour réaliser cette position. Apprenez la salutation au soleil pour garder un moral au beau fixe.

1. Debout, pieds joints, mains jointes. Respirez normalement.
2. En inspirant, levez les bras et tendez-les vers le ciel, légèrement vers l'arrière.
3. Penchez-vous vers l'avant en expirant. Pas besoin de forcer, votre poids suffit à vous étirer.
4. Tendez le pied droit vers l'arrière, pliez le genou gauche et posez les mains de chaque côté du pied gauche. Levez la tête vers l'avant et inspirez.
5. Posez le pied gauche à côté du pied droit, levez les fesses et tendez les jambes et les bras en expirant.
6. Posez les genoux à terre, la poitrine et le menton. Retenez votre souffle quatre ou cinq secondes... Relevez la tête et le torse, inspirez.
7. Relevez les fesses et tendez les bras, en expirant... Ramenez le pied droit vers l'avant, entre les deux mains et relevez la tête. Inspirez... Ramenez le pied gauche à côté du droit, gardez vos bras et votre tête penchés en avant, expirez.
8. Relevez-vous et tendez les bras vers le haut, légèrement vers l'arrière, et inspirez.
9. Joignez les mains et respirez normalement. Vous pouvez répéter plusieurs fois cette salutation sur plusieurs minutes (5-10min) et observer ensuite l'état de bien-être qui



ATELIER 5 : CHAT-KRA

Quand on arrête de fumer, le plus difficile est de faire face aux envies. Pourtant comme l'a remarqué Raoul, une envie de fumer disparaît seulement au bout de quelques minutes ! Le défi est donc de laisser passer ces quelques minutes sans craquer. Pour résister à ces envies, Raoul vous propose de prendre du temps pour vous et de vous faire plaisir. Faire un origami, un coloriage ou encore un sudoku bref une activité simple qui vous booste. Avec cela, les envies seront de plus en plus rares, et de moins en moins fortes, tout en prenant enfin du temps pour des loisirs !

MÉTHODE

Vous pouvez mettre à disposition des sudoku, mots fléchés, coloriages de type mandala, une playlist musicale, un livre etc. Vous pouvez vous munir du [Kit Mois sans tabac](#) ou [le télécharger sur Santé publique France](#) et remplir les activités proposées.

1. Choisir une activité qui nous attire, que vous connaissez bien ou que vous souhaiteriez tester.
2. Prendre 5 à 10 min pour réaliser cette activité.
3. Après cette activité, noter votre envie de fumer sur une échelle de 0 à 5. Pour aller plus loin, tenir un journal des envies et des activités réalisées pour se booster et faire passer l'envie.



LE PETIT MOT DE RAOUL

Passer en mode Cool Raoul®, c'est prendre du temps pour soi et mettre à distance les tracas. C'est aussi prendre conscience de ses émotions pour mieux faire face aux situations. Alors explorer de nouveaux horizons, pour se booster et gagner en sérénité.