

La méthode du surf sur l'envie



Les envies font partie du processus d'abandon de la nicotine. Ton cerveau te demande de la nicotine pour se sentir bien ou même normal. Il existe plusieurs façons de gérer les envies devapoter, comme les distractions.

Le surf sur l'envie est une autre façon te t'adapter; cette stratégie exige en fait que tu te concentres sur l'envie au lieu d'essayer de l'éviter. Elle nous fait prendre conscience que l'envie est comme une vague qui commence par une ride à la surface de l'eau, mais qui enfle et devient de plus en plus forte. Nous avons tendance à concentrer notre attention sur ce processus et à nous dire que c'est trop difficile de résister. Mais si nous laissons la vague déferler, elle finira par se briser et disparaîtra en entraînant l'envie avec elle.



Il est impossible d'éliminer les envies de vapoter, mais certains médicaments aident à les atténuer (comme la thérapie de remplacement de la nicotine). Nous devons plutôt apprendre à gérer les envies.

Le surf sur l'envie aide à se laisser porter par la vague, comme si on surfait sur un rouleau. Si tu acceptes que les envies sont normales quand on arrête de vapoter, tu pourras te servir de ta respiration et de ton attention pour surfer sur la vague.

Cela exige de se concentrer sur le processus et de se laisser porter par la vague, au lieu de chercher à fuir.



Exercice de surf sur l'envie

Prépare-toi avant de commencer.

Au moment de surfer sur l'envie, tu auras peut-être des pensées ou des émotions qui te mettront mal à l'aise. Au lieu d'éviter ces expériences, tu dois te laisser porter et participer activement.

Cette expérience peut être très inconfortable. Sois indulgent avec toi-même si tu trouves cela difficile! C'est difficile pour tout le monde.

Pour commencer, choisis une situation qui ne déclenche pas une forte envie de vapoter. Cela te permettra d'essayer la stratégie avant de t'attaquer aux envies plus fortes.

1



Ferme les yeux.
Concentre ton attention sur ta respiration pendant quelques minutes.

2



Pense à une situation difficile qui te donne une envie pressante de vapoter.

3



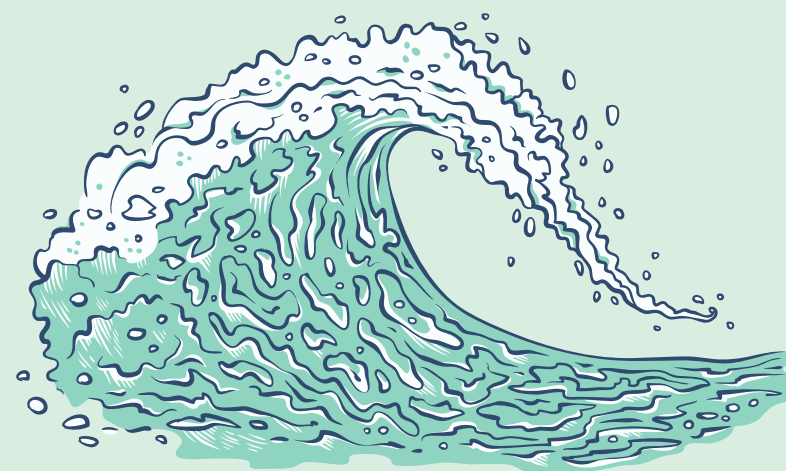
Si une envie se pointe, contente-toi de l'observer.

4



Prends conscience des pensées, émotions et situations physiques qui surgissent... et finissent par disparaître.

5



Remarque à quel point les envies ressemblent à des vagues : elles montent, atteignent un sommet et redescendent. Reste dans le moment présent et observe les vagues. Même si tu ne réagis pas sur le moment, les envies finissent par diminuer et se calmer. Elles peuvent redevenir intenses, puis se calmer de nouveau. Tu es comme un surfeur sur une vague. Essaie d'apprécier ce choix que tu as d'observer sans avoir besoin de réagir.

6



En réfléchissant à ton expérience des envies de vapoter, tu te rendras compte que leur intensité peut varier. Certaines envies font penser à des vaguelettes, tandis que d'autres ressemblent à un tsunami.

7



Prends conscience que tu peux être présent, mais ne pas réagir. Que tu peux ressentir une envie et ne pas réagir.

8



Maintenant, oublie le scénario imaginé et concentre-toi sur ta respiration.

9



Ouvre les yeux s'ils étaient fermés et ramène ton attention à la pièce.

Prends le temps de réfléchir au déroulement de ton expérience. Prends des notes.

Le surf sur l'envie est une méthode efficace, mais difficile à assimiler. Plus tu vas l'utiliser, plus tu auras de facilité à faire cet exercice. Alors, continue de t'exercer!

Adapté d'un document du Center for Motivation & Change : bit.ly/3SMjYyN

Traduction française fournie par le réseau régional antitabac de l'Est de l'Ontario. La reproduction ou la distribution de ces documents est autorisée, à condition d'inclure la mention suivante sur toutes les versions électroniques ou imprimées : © CAMH. Il est interdit de modifier ces documents sans obtenir au préalable la permission de CAMH.