



# EXERCICE DE MÉDITATION PENDANT UNE ENVIE DE FUMER

Nous vous félicitons d'entamer cet exercice, car avec ce geste vous prenez une attitude d'ouverture et de bienveillance envers les sensations que vous identifiez.

**En prenant conscience de cette envie, vous sortez du « pilote automatique ».**

Nous vous proposons d'utiliser la respiration tout au long de l'exercice. Elle vous aidera à rester attentif sur le moment présent, et à répondre, au lieu de réagir, à l'envie de fumer.

- **Commencez par observer votre respiration telle qu'elle est.**
- Imaginez-vous devant la porte de votre maison. On y frappe. Avant d'ouvrir, vous allez regarder par la fenêtre, vous voulez savoir qui frappe. C'est une envie de fumer. De loin, vous pouvez observer sa forme, sa force, son intensité. Comment est-elle en ce moment ? Soyez gentil avec cette envie.
- Décrivez-la sans la juger. Elle est passagère. Décrivez-la à voix basse, du mieux que vous pouvez. Revenez à votre respiration.

## OBSERVEZ L'EFFET QUE CETTE ENVIE A SUR VOUS SANS RÉAGIR

Observez l'effet qu'elle a sur votre tête, votre visage, votre corps. Ouvrez et fermez vos mains de façon continue jusqu'à la fin de cet exercice. Vous vous préparez à ouvrir la porte, car cette envie vient vous transmettre un message. Suis-je prêt à l'entendre ?

- Si vous observez que l'envie est fragile et que vous pouvez l'accueillir, nous vous invitons à lui ouvrir la porte, et même à la remercier d'être venue vous voir. **Récupérez le message qu'elle vous apporte et laissez l'envie partir.**
- Dans le cas contraire, prenez votre temps, vous n'êtes pas obligé d'ouvrir. Vous pouvez lui dire de loin que vous savez qu'elle est là. Que vous ressentez l'écho de sa force et de son intensité dans votre maison ! Vous n'êtes pas obligé de lui ouvrir. **Revenez à votre respiration. Vous êtes en sécurité.**

Attendez que l'envie se calme ou qu'elle parte pour récupérer le message qu'elle voulait vous transmettre. Réfléchissez-y en observant votre respiration.

**De quoi aviez-vous besoin ? Comment la personne que vous voudriez être pourrait-elle y répondre ?**

Vous avez accueilli de façon bienveillante cette envie et son message.