



**Kwit**  
Une vie sans tabac



# EXERCICE DE MÉDITATION EN FUMANT

Nous vous félicitons d'entamer cet exercice, car avec ce geste vous adoptez « l'esprit du débutant » : un esprit qui est prêt à expérimenter une situation comme si c'était la première. Cette attitude nous permet de rester réceptif, d'accueillir avec ouverture chaque instant.

**Fumer en pleine conscience est tout à fait différent de fumer de façon distraite ou en « pilote automatique ».**

Pour commencer, installez-vous dans un endroit inhabituel et visualisez à l'avance de nouveaux gestes (ex : utiliser la main gauche si vous êtes droitier). Une fois installé, commencez par prendre conscience de votre respiration.

## LAISSEZ DE CÔTÉ TOUT SOUVENIR DU GESTE DE FUMER

Revenez à votre respiration dès que vous observez une attente sur ce que cette nouvelle expérience pourrait avoir comme effet. Vous ne pouvez pas le savoir à l'avance, car **dès à présent nous allons adopter « l'esprit du débutant »**.



Nous vous invitons à ouvrir et à fermer de façon constante les paumes de vos mains. Avec la main que vous n'avez pas l'habitude d'utiliser pour fumer, vous allez prendre la cigarette. Sans la regarder directement, vous allez la visualiser. **En vous aidant par vos doigts, touchez l'embout, longez-la. Quelle est sa texture ?**



À nouveau, sans la regarder, vous allez la sentir en la mettant proche de votre nez. **Identifiez l'intensité de l'odeur en fonction du côté par le quel vous la sentez.**



**Essayez d'entendre le bruit produit par le contact de vos doigts avec elle.** Prenez votre temps et soyez bienveillant avec vous et avec elle, car c'est la première fois que vous touchez, sentez ou écoutez une cigarette.



**Dirigez lentement votre regard sur elle.** Pouvez-vous identifier les nuances de couleur qu'elle a ? Avec calme, allumez-la. Regardez le feu.

Gardez-la dans la main. Respirez une dernière fois avant qu'elle touche votre bouche. Cette fois-ci, respirez par la bouche. Laissez rentrer l'air. Observez comment l'air passe par votre gorge, jusqu'à la poitrine. Retenez l'air dans votre poitrine et laissez-le sortir lentement de votre corps.



Approchez la cigarette pour inspirer ce qu'elle contient. Expirez. Continuez l'exercice en intercalant la respiration par la bouche avec et sans la cigarette.

**PERMETTEZ-VOUS D'ÊTRE FIER DE VOUS**