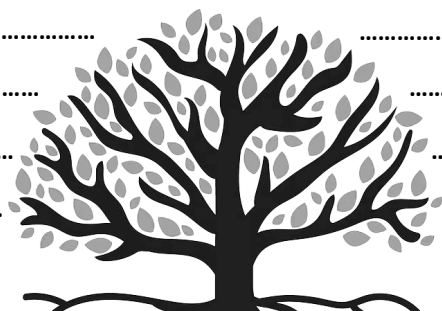


## ATELIER 3 : MES CONSEILLERS

C'est le jour J. Go ! Vous voilà sur la ligne de départ prêt à vous lancer. Pour cela, avez-vous réfléchi à votre équipe de supporters ? Hubert bien évidemment, votre coach préféré; peut-être votre famille, vos amis, votre entourage mais aussi vos professionnels de santé de proximité (médecin, sage-femme, pharmacien, infirmier, kiné...) ? Mieux vaut bien s'entourer pour traverser plus facilement les difficultés. Ils seront là pour vous soutenir avec leurs qualités et compétences qui leurs sont propres. Même l'équipe de Tabac-info-service peut être un important supporter pour vous, disponible toute l'année, par téléphone au 39 89, de 8h à 20h et c'est gratuit. Bref être accompagné, c'est se donner plus de chances d'arrêter !

1. Créer votre **arbre à soutien dans l'arrêt du tabac**. À partir d'un arbre que vous aurez imprimé ou dessiné (voir modèle d'arbre de vie sur internet), identifiez des personnes qui pourraient vous soutenir dans l'arrêt du tabac dans votre environnement : famille, amis, professionnel, médical...
2. Noter les **noms des personnes ressources** sur les feuilles de l'arbre. Une fois terminé, admirez votre arbre de soutien et vos supporters. Réalisez que vous n'êtes pas seul dans cet arrêt et que cet arbre peut évoluer : ensemble c'est mieux !



# Hubert NAIN

Coach de vie - Finance

**La Méthode Hubert Money®**  
permet de vider vos poches de cigarettes  
et de les remplacer par des pépettes.  
Cette méthode en 5 étapes est 100% gratuite,  
100% accessible, 100% rentable.

**FINITO LES  
CIGARETTES,  
PLACE AUX  
PÉPETTES !**

En 2022, Hubert découvre le calculateur d'économies à l'attention des fumeurs de tabac et s'aperçoit que fumer lui coûte beaucoup d'argent. C'est alors qu'il décide de relever le défi de l'arrêt du tabac et 1 an après Hubert est toujours non-fumeur ! Cette réussite lui a donné des ailes et la même année, il décide de se lancer dans le trading. Là encore, c'est un véritable succès ! De nature généreux, il souhaite partager ses secrets et développe la Hubert Money®.

**MA RÉCOMPENSE SANS DÉPENSE !**

*Vous pouvez réaliser les ateliers ci-après seul(e) ou avec vos proches. Si vous avez besoin, en complément de ce flyer d'un kit d'aide à l'arrêt du tabac, vous pouvez en trouver à disposition sur les stands « Journée mondiale sans tabac » à l'Alurad ou en demander au Service prévention : 05 55 71 23 84 / prevention@alurad.asso.fr.*

## ATELIER 1 : MON SOLDE TOUT COMPTE

Pour Hubert, profiter de la vie et se faire des petits plaisirs ne doit pas être une option mais une réalité. Le coût d'un paquet de cigarettes représente une part de plus en plus importante du budget qui n'est pas toujours bien identifiée, parfois sous-estimée. La réalisation du budget économisé avec l'arrêt du tabac peut être un déclic pour certaines personnes qui pourraient dépenser cet argent autrement, pour des loisirs ou sorties par exemple. Alors sortons la calculette pour se lancer dans un nouveau projet !

1. Utiliser le calculateur d'économies ou utiliser la roue des économies présente dans le kit Mois sans tabac.

- Scanner le QR code ci-dessous pour vous rendre sur le **calculateur d'économie**.



- Se munir de la **roue des économies** dans le kit Mois sans tabac.



2. Noter sur un carnet ou sur votre téléphone les dépenses par jour, semaine, mois et année.

On ouvre grand les yeux, on inspire et on souffle lentement... Prêt pour se lancer dans de nouveaux projets avec les futures économies réalisées.

## ATELIER 2 : MA CAGNOTTE

En arrêtant de fumer, vous économisez de l'argent (et aussi votre santé et celle de vos proches !). Pour Hubert, c'est indéniable, le plaisir c'est LA SANTÉ ! Lorsque l'on arrête de fumer, il est important de se faire des petits plaisirs fréquemment pour se récompenser de l'effort fourni dans cet arrêt, afin de tenir bon et de ne pas compenser autrement, notamment par de la nourriture ou d'autres substances. Alors, qu'est-ce que vous pourriez bien vous offrir ou offrir à vos proches avec les économies réalisées ?

1. Lister toutes les choses que vous pouvez faire pour vous faire plaisir. Aucune mauvaise réponse ! « Avec 10 euros / 100 euros / 1000 euros / 2000 euros, je peux ... ».

2. Vous pouvez aussi aller découvrir les idées des récompenses d'Hubert en scannant le QR code ci-contre.



**Avec 10 euros**

**Avec 50 euros**

**Avec 100 euros**

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**Avec 500 euros**

**Avec 1000 euros**

**Avec 2000 euros**

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## ATELIER 3 : CHOU-CRÂNE

Georges le sait et l'explique parfaitement bien au cours de ses accompagnements au changement : consommer du tabac prive les cheveux de nutriments essentiels et les rend ternes. Lorsqu'on arrête de fumer, la qualité des cheveux s'améliore rapidement. Au bout de quelques mois, les cheveux sont plus brillants, plus sains et plus vigoureux. Ils poussent aussi plus vite. Georges propose un petit rituel qui favorise également la relaxation et la détente : l'automassage du cuir chevelu, 3

### Auto massage du cuir chevelu

1. Après avoir chauffé vos mains l'une contre l'autre, poser les paumes à plat à la naissance du crâne.
2. Effectuer des mouvements de rotation en appuyant sur tout le pourtour jusqu'au front pendant 2 à 3 minutes. Vous devez sentir votre cuir chevelu



alurad

Prévention - Gain - 87170 ISLE - 05 55 71 23 84 - prevention@alurad.asso.fr



Georges TECKEL

Coach de vie - Beauté

Fondateur de la Cocooning Académie®, Georges vous donne tous les secrets pour révéler votre beauté, intérieure comme extérieure.

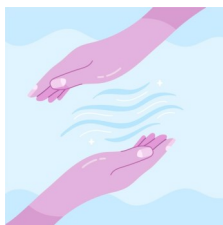
**FAIS TOI  
BEAU &  
PLAIS TOI !**

C'est en lisant la célèbre citation de Victor Hugo, « le bien qu'on fait parfume l'âme » que Georges décida d'y ajouter sa griffe « le bien **QUE L'ON SE** fait, parfume l'âme ». Croisant son cousin de Chine, il lui dit « coucou Ning » et lui expliqua son concept. La

**MA ROUTINE SANS NICOTINE**

## ATELIER 1 : LA CRÈME DE LA CRÈME

Selon Georges, rien n'est trop beau pour les mains qui ont besoin d'attention et de réparation. Lorsque l'on arrête de fumer, s'occuper les mains, peut être un excellent moyen pour contre balancer le manque lié au geste de fumer. L'autre avantage de cette technique est qu'elle permet de diminuer le stress et de vous divertir l'esprit pendant quelques minutes : en clair, un instant tout doux pour faire une pause et se faire du bien !



**L'auto-massage des mains** peut se faire sur mains sèches ou en utilisant une crème hydratante ou une huile végétale.

1. Chauffer vos mains en frottant paume contre paume délicatement et effectuer des mouvements circulaires.
2. Continuer les mouvements circulaires sur le dessus de chaque main, sur les doigts et effectuer une pression avec le pouce sur le dessus de la main.
3. Avec l'index et le pouce de la main gauche, étirer et masser chacun de vos dix doigts, de la base du doigt jusqu'à l'ongle.
4. Faire des mouvements circulaires avec le pouce sur la paume des mains.

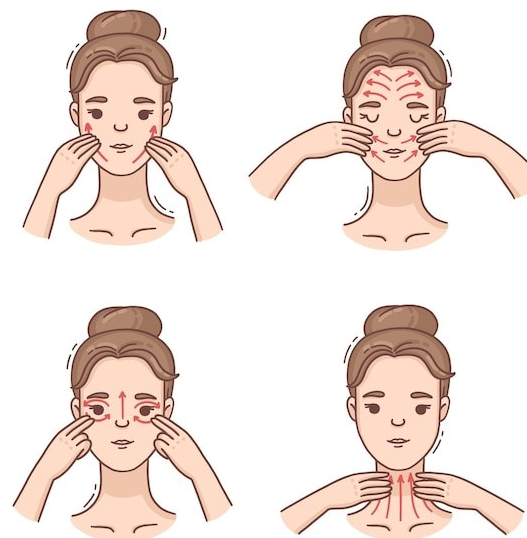
## ATELIER 2 : PEAU PRÉCIEUSE

Peut-être que comme Georges, vous avez pu observer que quelques heures après la dernière cigarette, le visage gagne en « jeunesse » : le teint s'éclaircit peu à peu, le grain de peau devient plus fin et les rides et ridules moins marquées... Pour renforcer cet effet, Georges vous propose de tester le massage du visage. Élimination des

**L'auto massage du visage** peut se faire avec les mains et une huile végétale. Si vous avez un Gua Sha, vous pouvez également l'utiliser.

Faire glisser doucement vos doigts le long du visage en maintenant une légère pression, et en suivant des gestes précis et lents.

Lisser la peau de l'intérieur vers l'extérieur du visage et de bas en haut.



## ATELIER 3 : L'ATELIER DES SAVEURS

Avec l'arrêt du tabac, il est important de découvrir de nouvelles saveurs, leurs intensités et de nouvelles combinaisons possibles. Après une semaine d'arrêt, votre goût et votre odorat se développent à nouveau. Les terminaisons nerveuses de vos papilles gustatives commencent à repousser. Vos sens se réveillent et sont en ébullition, prêts à découvrir de nouveaux horizons. Restez toutefois attentif à la maîtrise de votre poids est important. Pour ces raisons, Nicole vous propose de

- 1- Choisir une recette jamais testée qui vous fait plaisir pour ravir vos papilles.
2. Préparer le plat.
3. Dresser une jolie assiette, une belle table.

Vous pouvez profiter de ce moment avec votre entourage en toute convivialité mais aussi seul(e) avec votre animal de compagnie ou devant un bon film.



# Nicole DELUXE

## Coach de vie - Loisirs

**Avec l'agence « Prendre son envol® », partez à la découverte de votre nouvelle vie sans fumée, en participant à des séjours éveil**

**PARTICIPER A  
UN SÉJOUR  
«PRENDRE SON  
ENVOL®»,  
C'EST RENDRE  
SA VIE PLUS**

Le principe de ces séjours est d'aller à la découverte de sa nouvelle vie sans fumée, en éveillant ses sens. Cuisine locale, visite des marchés et jardins pour découvrir les senteurs authentiques ou encore concerts de musiques traditionnelles sont proposées lors du séjour pour s'occuper l'esprit et vivre pleinement son arrêt du tabac. Nicole et ses Gallina Guides seront là pour vous aider tout au long de votre voyage initiatique sans

**MES ACTIVITÉS SANS FUMÉE !**

## ATELIER 1 : MUSIQUE TRADITIONNELLE

Écouter, entendre, les sons qui passent, les paroles, le murmure ou le chuchotement. L'ouïe est un sens offrant une diversité de ressentis uniques selon les personnes. Un son peut être très agréable pour l'un et totalement horrible pour l'autre. Depuis son arrêt du tabac et ses nombreux voyages, Nicole a découvert de nouvelles sonorités et musiques réconfortantes, elle fait de la musicothérapie. Elle a créé une playlist « Relax, take it easy » qu'elle écoute en boucle quand elle a

Vous pouvez utiliser les plateformes de musique ou les radios en ligne.

1- Choisir 3 morceaux de musique : 1 qui vous détend, 1 qui vous donne la pêche et 1 qui vous rappelle un agréable souvenir (lieu, événement, personne).

2- Une fois trouvé, créer votre playlist bien-être en ligne avec ces musiques.

### Morceaux de musique qui vous détendent

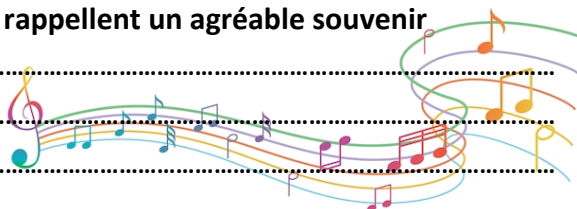
- 1.....
- 2.....
- 3.....

### Morceaux de musique qui vous donnent la pêche

- 1.....
- 2.....
- 3.....

### Morceaux de musique qui vous rappellent un agréable souvenir

- 1.....
- 2.....
- 3.....



## ATELIER 2 : VISITE GUIDÉE

De nos cinq sens, la vue est celui que nous utilisons le plus lorsqu'elle n'est pas défaillante. En effet, 80% des informations qui nous parviennent du monde qui nous entoure, passent par ce sens. La vue nous guide sur nos choix et nos goûts. C'est un des subterfuges que les grands industriels utilisent pour nous faire consommer davantage grâce à leurs techniques de marketing ciblées. Nicole ayant bien cernée tout ça, nous propose pendant son séjour de prendre le temps d'observer autour de nous et de s'attacher aux jolies choses qui nous entourent. Prendre le temps de

Vous pouvez vous déplacer en extérieur, dans un parc ou une forêt par exemple. Cela peut aussi se faire à travers une image ou une photographie d'un paysage.

1- Prendre un temps et porter un regard attentif sur le paysage environnant.

2- Verbaliser ses impressions et ressentis. Cette activité peut être reconduite dans son paysage de tous les jours afin d'apprendre à voir d'un œil nouveau

En regardant :

Je ressens :



## ATELIER 3 : LE 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. Le yoga apporte la sérénité et aide à lutter contre le stress. Il booste notre capacité respiratoire et nous apprend à maîtriser notre souffle. C'est donc un bon moyen de chasser les pensées qui nous parasitent, une alternative bien-être

### Position de yoga : salutation au soleil

- 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



# Raoul MAINCOOL

Coach de vie - Détente

Avec le mode Cool Raoul®, votre coach vous aidera

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

Depuis plusieurs années, Raoul, coach 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. Raoul vous aidera à avoir une vie de pa-chat sans tracas ni

**MA VIE SANS TRACAS NI TABAC**

## ATELIER 1 : 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 : parfois elle nous calme, nous apaise, nous stimule... Prendre conscience que la cigarette semble nous apporter, afin de trouver plus facilement

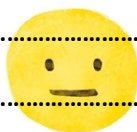
1- Lister toutes les situations ou contextes de vie pour lesquels vous allumez une cigarette : « Je fume quand ... ».

2- Associer une émotion à chaque situation rencontrée.

Je fume quand ...

Emotion associée

Nouveau geste réflexe



**Exemple d'émotions** : colère, jalousie, honte, dégoût, peur, tristesse, surprise, joie, amour.

## ATELIER 2 : LA CHALOUPE

Avec l'arrêt du tabac, votre 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

1- Noter sur la liste ci-dessous ou sur un papier libre, des idées simples pour bouger.

2- Vous pouvez aussi les noter sur un papier, les découper en morceaux, les placer

<i>Je fais 10 minutes d'étirements</i>	<i>Je vais marcher 30 minutes autour de chez moi</i>		
		