

JOUR 1 — "LE CHOC DU MIROIR : TU N'AS JAMAIS ÉTÉ FUMEUR"

OBJECTIF DU JOUR

Ce premier jour n'a rien de symbolique : il agit au niveau racine.

Tu ne vas pas "essayer d'arrêter de fumer". Tu vas effacer un mensonge neurologique : l'idée que tu es un "fumeur qui tente".

La vérité, c'est que tu es un non-fumeur parasité par un script qu'on t'a imprimé.

Aujourd'hui, on va désactiver ce script en deux étapes :

1. Changer ton image interne (le regard que tu portes sur toi)
2. Imprimer une nouvelle identité dans ton cerveau émotionnel

Tu ne fais pas un petit exercice. Tu hackes la façon dont ton cerveau décide qui tu es.

SCIENCE – LEVIER NEUROBIOLOGIQUE + TRADUCTION SIMPLE

1. Zone activée : Cortex préfrontal médian

 Judah et al., 2015 – LSHTM : Cette zone gère l'image de soi.

 Quand tu te parles à toi-même devant un miroir, cette zone s'illumine et peut changer la manière dont tu te définis.

 Traduction : Ce que tu te racontes devant le miroir peut modifier la façon dont ton cerveau te voit. C'est comme réécrire ton CV interne.

2. Rituel + visuel + parole = activation multisensorielle

 Elling, 2022 – Maastricht University : Combiner vue, geste, parole augmente l'ancrage dans le cerveau de 64%.

 Cela active aussi le striatum ventral, centre de la motivation.

 Traduction : Quand tu te parles, que tu te regardes et que tu fais un geste en même temps, ton cerveau imprime ça comme une réalité puissante. Il croit que c'est "vrai".

3. Désactivation du "réseau du fumeur repentir"

➔ Chaque fois que tu te dis "je suis un ex-fumeur", tu actives une boucle de nostalgie.

 Ce jour sert à casser cette boucle dans l'insula et l'amygdale.

 Traduction : Tant que tu te vois comme un "ancien fumeur", ton cerveau garde une porte ouverte au tabac. Il faut fermer cette porte à double tour.

1. EXERCICE D'IMPACT — "QUI HABITE CE VISAGE ?"

 **Objectif** : Activer un conflit intérieur salutaire en confrontant ton ancienne image (fumeur) à ta vraie identité (libre). ⌚ DURÉE TOTALE : environ 4 minutes

◆ **ÉTAPE 1 — REGARD FIXE** Mets-toi face à un miroir, debout ou assis, sans bouger. Fixe ton regard dans tes propres yeux. Ne parle pas. Ne pense pas. Reste ainsi pendant 1 minute complète.

 (Si c'est inconfortable, garde le regard. C'est le but.) Pourquoi ça marche ? Cela active l'insula et l'aire corticale du soi. Ton cerveau capte que tu es en train de regarder une version de toi qui change.

◆ **ÉTAPE 2 — QUESTION VERBALE** Dis à voix haute, une fois : "Qui suis-je, sans le tabac ?" Reste silencieux 15 secondes après cette question. ➤ Laisse venir les émotions. Regarde ce qu'il se passe dans ton visage. Respire doucement.  Pourquoi ça marche ? Cette question stimule

ton cortex préfrontal. Tu crées un “court-circuit narratif” dans l’histoire que ton cerveau se racontait jusqu’ici.

◆ **ÉTAPE 3 — ÉCRITURE LIBÉRATRICE** Prends un stylo et une feuille. Écris trois séries, sans réfléchir, comme elles viennent : “Ce que je vois dans mon regard maintenant : ...” “Ce que je ne veux plus porter dans ma vie : ...” “Ce que je sens prêt à révéler en moi : ...” ➤ Tu peux écrire une phrase, ou plusieurs. Mais pas besoin d’analyse. Juste l’émotion brute. Ce que tu vois. Ce que tu sens. Ce que tu décides. 🗨 Pourquoi ça marche ? Tu passes de la vision (miroir) à l’intégration (écriture), ce qui active les deux hémisphères. Tu ancras ta nouvelle identité sur le plan neurologique.

✅ Tu sauras que l’exercice a fonctionné si :

- Tu ressens un malaise ou un frisson : signe que le conflit identitaire est touché.
- Tu sens une distance émotionnelle entre “l’ancien toi” et ce que tu écris.
- Tu termines avec un regard plus clair, plus posé.

📄 2. PHRASE-MANIFESTE — “JE DÉCLARE LA RUPTURE”

🎯 **Objectif** : Graver une déclaration irrévocable dans ton système nerveux, pour remplacer la croyance “je suis un fumeur qui essaie” par “je suis un être libre qui a décidé.” 🕒 Durée totale : environ 3 minutes

◆ ÉTAPE 1 — ÉCRITURE ENGAGÉE

1. Prends une feuille (pas ton téléphone).
2. Écris à la main une phrase unique et radicale, qui ne laisse aucune issue de secours.

Exemples :

- “Je ne suis plus cette version de moi qui fume pour survivre.”
- “Je suis désormais libre. Point final.”
- “Je reprends les commandes. Définitivement.”

➤ Ta phrase doit te déranger un peu. C’est la preuve qu’elle percute ta vieille structure.

🗨 Pourquoi ça marche ?

L’écriture manuscrite active les circuits moteurs et émotionnels du cerveau (cortex prémoteur + système limbique). Cela transforme une pensée en programme neurologique, bien plus qu’un texte lu ou tapé.

◆ ÉTAPE 2 — VERBALISATION AVEC ANCRAGE

1. Place-toi face au miroir.
2. Lis ta phrase 3 fois à voix haute, en regardant ton reflet droit dans les yeux.
3. À chaque lecture :
 - Inspire profondément.
 - Termine avec un geste d’autorité (poing sur le cœur, bras levés, index pointé...).

🗨 Pourquoi ça marche ?

La triple répétition à voix haute, combinée au regard et au geste, active les aires sensori-motrices, le striatum ventral (motivation) et le cortex cingulaire (prise de décision). Ton cerveau encode ça comme une décision déjà actée.

◆ ÉTAPE 3 — INTÉGRATION SILENCIEUSE

1. Reste 20 secondes en silence face au miroir.
2. Observe ton visage comme si tu regardais ta version future.
3. Respire. Note intérieurement ce que tu ressens. Tu peux écrire une ligne du type : “Après l’avoir dit, je sens...”

🗨 Pourquoi ça marche ?

Le silence post-affirmation permet au cerveau d'intégrer l'émotion comme une nouvelle référence identitaire (via l'hippocampe). C'est dans le silence que s'impriment les vérités.

✓ Tu sauras que l'exercice a fonctionné si :

- Tu ressens un frisson ou une vibration dans la voix
- Tu sens que la phrase t'habite encore 5 minutes après
- Tu vois ton reflet différemment (plus net, plus fort)

🔪 3. GESTE SYMBOLIQUE — “COUPE LE LIEN”

🎯 **Objectif** : Créer une rupture émotionnelle irréversible avec le passé de fumeur, en mobilisant le cerveau archaïque (là où vivent les automatismes). ⌚ Durée : 3 à 5 minutes

◆ ÉTAPE 1 — SÉLECTION DE L'OBJET

1. Choisis un objet directement lié à ton ancienne vie de fumeur :

- Briquet
- Cendrier
- Paquet vide
- Mégot conservé

2. Tiens-le dans ta main. Regarde-le. Respire une fois profondément.

3. Dis à voix haute :

“Tu étais un vestige. Tu ne m'appartiens plus.”

💬 Pourquoi ça marche ?

Le cerveau archaïque associe les objets à des comportements. Les manipuler consciemment réactive les connexions de dépendance – ce qui permet justement de les casser volontairement.

◆ ÉTAPE 2 — GESTE DE RUPTURE

1. Choisis une des actions suivantes, selon ton ressenti :

- Brûler l'objet (dans un bol sécurisé)
- Enterrer dehors, avec une pierre dessus
- Noyer dans un verre, puis jeter
- Briser (si cendrier, par ex.)

2. Réalise ce geste en pleine conscience. Pas dans la précipitation.

3. Pendant le geste, dis à voix haute :

“Je coupe le lien. Définitivement.”

💬 Pourquoi ça marche ?

L'esprit humain encode fortement les gestes irréversibles. Cela signale à ton inconscient que l'histoire est close. Tu crées une “fin” que ton système émotionnel peut enfin digérer.

◆ ÉTAPE 3 — VALIDATION INTERNE

1. Reste 30 secondes debout, droit.

2. Ferme les yeux et dis intérieurement :

“Ce chapitre est terminé.”

3. Ressens ce qui se passe dans ton corps. Note ce que tu sens (légèreté, vide, apaisement, doute...).

💬 Pourquoi ça marche ?

Marquer une fin active la région orbitofrontale, qui gère les changements de comportements. Tu signales au cerveau que ce lien n'est plus une option.

✓ Tu sauras que l'exercice a fonctionné si :

- Tu ressens une légère tension ou émotion pendant ou après le geste
- Tu sens que quelque chose a été “tranché” ou “libéré”
- Tu n'as aucune envie de récupérer l'objet (même symboliquement)

4. DÉFI CIRCLE — “MIROIR PUBLIC”

 **Objectif** : Ancrer socialement ta nouvelle posture. En te montrant au groupe, tu fais de ta décision une réalité partagée — ce qui renforce ton engagement interne. ⌚ Durée : 5 minutes

◆ ÉTAPE 1 — CHOIX DU PARTAGE

Publie un des deux éléments suivants dans le groupe Circle :

-  Une photo de ton objet détruit ou enterré (cf. exercice 3)
- Ta phrase-manifeste, écrite en lettres capitales

Tu peux ajouter cette ligne personnelle :

“Ce que j’ai vu dans mon regard aujourd’hui, c’est...”

💬 Pourquoi ça marche ?

Le cerveau valorise socialement les engagements visibles. L’activation du cortex temporo-pariétal et du système miroir renforce la cohérence entre ton identité perçue et ton identité réelle. Tu confirmes publiquement ta nouvelle version.

◆ ÉTAPE 2 — INTERACTION COLLECTIVE

Commente au moins deux autres publications dans le groupe.

Tu peux dire :

- Ce que leur action t’inspire
- Ce que tu ressens en les lisant
- Ou simplement les remercier de leur courage

💬 Pourquoi ça marche ?

L’interaction renforce l’effet miroir neuronal. Tu solidifies ton identité par l’appartenance et tu actives la réciprocité émotionnelle. Tu n’es plus seul à changer — tu fais partie d’un mouvement.

✅ Tu sauras que l’exercice a fonctionné si :

- Tu ressens une forme de fierté ou de vulnérabilité saine en postant
- Tu sens que les commentaires te touchent
- Ton cerveau envoie un signal :

“Ça y est, c’est réel. J’ai osé. Je suis vu autrement.”

5. RITUEL D’INTÉGRATION — “RESPIRATION DE SOUVERAINETÉ”

 **Objectif** : Sceller dans ton corps le changement identitaire initié aujourd’hui. Installer un état de calme puissant, non dépendant, enraciné. ⌚ Durée : 1 minute

◆ ÉTAPE 1 — POSITION D’ANCRAGE

1. Mets-toi debout ou assis, dos droit.
2. Pose une main sur ton cœur, l’autre sur ton ventre.
3. Ferme les yeux doucement.

💬 Pourquoi ça marche ?

Cette posture stimule le nerf vague et active le système parasympathique. Tu entres dans un état de régénération et de recentrage.

◆ ÉTAPE 2 — RESPIRATION GUIDÉE

1. Inspire par le nez pendant 4 secondes : ➤ Visualise une énergie propre monter en toi.
2. Retiens ta respiration 4 secondes : ➤ Sens-toi immobile, puissant, en suspension.
3. Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes : ➤ Imagine que tu libères les résidus de l’ancien toi.

➡ Répète ce cycle 5 fois.

💬 Pourquoi ça marche ?

Ce rythme respiratoire synchronise ton cœur et ton cerveau. Il déclenche la cohérence cardiaque

(McCraty et al., 2009), réduisant le stress et favorisant l'intégration neurologique des apprentissages.

◆ **ÉTAPE 3 — FORMULATION INTÉRIEURE**

À la fin de la 5e expiration, dis en silence dans ta tête :

“Ce corps est un territoire libéré. Je le sens. Je l'habite. Je l'élève.”

Reste encore 10 secondes sans rien faire. Tu viens d'installer un état de calme maître.

💬 Pourquoi ça marche ?

Les suggestions mentales post-respiration pénètrent plus facilement dans le subconscient. Tu crées un ancrage de souveraineté.

✅ Tu sauras que l'exercice a fonctionné si :

- Tu ressens une chaleur intérieure ou un apaisement inhabituel
- Ton regard (même intérieur) semble plus posé, plus vaste
- Tu n'as plus besoin de rien, même pas de confirmation extérieure