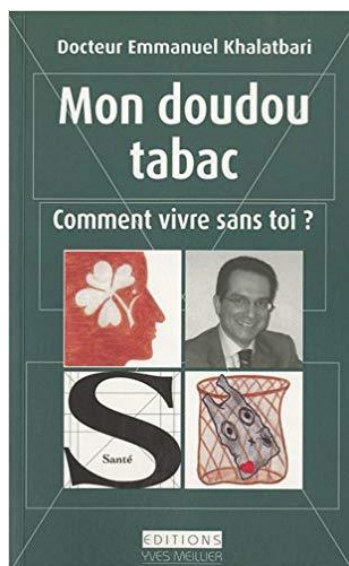


## Mon doudou tabac - Comment vivre sans toi ?



Mon doudou tabac - Comment vivre sans toi ? [1] est un ouvrage étonnant. Le Dr Khalatbari, qui est médecin, diplômé en tabacologie et actif sur le terrain [2], y démontre l'étendue de sa compréhension des ressorts psychologiques du tabagisme et de l'arrêt du tabac.

Tous les tabacologues 'labo-tomisés' par l'industrie pharmaceutique devraient faire l'effort de tenter de comprendre le propos : pas sûr qu'ils y parviennent, obsédés qu'ils sont par une dépendance physique à la nicotine déniée par Emmanuel Khalatbari !

Nous doutons même qu'ils soient capables de le lire jusqu'au bout, pourtant riche de témoignages précieux et de pensées éblouissantes. Car les répétitions :

- "nicotine = insecticide", • "nicotine = pesticide", • "fumée = gaz d'échappement", etc.

leur donneront rapidement la nausée. Comment prescrire de la nicotine pharmaceutique en acceptant ces évidences ?

Ce livre décoiffant nous a semblé relever de la littérature 'brute', comme il existe un art brut [3, 4]. Le travail éditorial est 'perfectible' dirons-nous : n'est pas Michel Houellebecq qui veut. Mais ce pavé (dans la mare aux tabacologues institutionnels) éclabousse complètement le genre et fera date :

Le fumeur considère avant tout le tabac comme un bon "compagnon", un soutien instantané, avec lequel il partage ses pauses et qui l'aide à vivre. La honteuse manipulation politique, commerciale et médicale a réussi à enfoncer dans le fumeur une absurde et ridicule croyance sur les vertus de la nicotine.

Le fumeur ignore que la nicotine, sous toutes ses formes (tabac, patch, gomme, pastille, inhalateur), est un pesticide sans aucun "bienfait physiologique ou psychologique".

Le fumeur, ne pouvant être drogué aux insecticides, est tiraillé entre son "attachement émotionnel et irrationnel" à la fumée du tabac et le "besoin physique supposé" de son rituel de "pause-cigarette". Cette contradiction engendre la "peur du manque" et constitue le frein qui l'empêche

d'apprendre à changer son regard sur la fumée, "son doudou complice", et d'envisager l'arrêt définitif du tabac.

Pour accompagner les fumeurs à "se déconditionner librement", sans privation, sans médicament et sans manque, le Docteur Emmanuel Khalatbari, le tabacologue le plus dérangeant en France depuis 30 ans, propose une "stratégie de déconditionnement émotionnel".

La vision que le Dr Khalatbari nous fait partager est qu'on ne devient pas dépendant au gaz d'échappement et que le problème de l'arrêt du tabac est - seulement - émotionnel. Il complète d'autres ouvrages affirmant aussi qu'il est préférable de se passer d'aides médicamenteuses pour cesser le tabagisme [5].

Si le « doudou » représente le « vide affectif » et le « compagnon du présent », par quoi faut-il le remplacer ? Le fumeur n'a nullement besoin de :

- pestici-thérapie, • d'arnaquo-thérapie, • ni de guignolo-thérapie ;

Comment peut-on se débarrasser d'un doudou ?

L'enfant et son « doudou »

L'enfant n'est pas dépendant de son doudou, mais il a un « attachement émotionnel » et un « lien affectif et solide » pour cet objet investi en relation privilégiée de partage, d'échange et de refuge.

Il ne faut pas oublier qu'un doudou ne parle pas, ne dit rien et l'enfant, avec ses émotions, a la chance de pouvoir tout partager avec lui, sans tabou. De même pour nous adultes, un doudou n'attend rien de nous, n'exige rien de nous, il nous demande jamais de l'aimer ni de le caresser davantage. Il est toujours disponible, présent et accueillant. C'est par sa présence, son silence et son écoute qu'il nous assiste et se rend indispensable. Sans nous contrarier, il est toujours en accord avec nous. Il nous réconforte et nous apporte son soutien.

Posséder un « doudou » est un choix. Ne plus vouloir de son doudou est aussi un choix.

Le hic, c'est que ce doudou est irremplaçable. Un autre doudou n'a pas le même sens, il n'a pas partagé avec nous les mêmes émotions et n'a pas vécu les mêmes histoires. On n'abandonne pas un doudou et l'on ne s'en débarrasse pas non plus. On ne substitue pas un doudou « laid et sale », captivant, chaleureux, agréable qui nous raconte beaucoup d'histoire par un doudou « beau et propre », froid, crispé et stérile qui n'a rien à nous dire !

Si le « doudou » représente le « vide affectif » et le « compagnon du présent », par quoi faut-il le remplacer ?

Il suffit d'observer le lien de l'enfant avec son doudou pour apprendre à trouver la solution. On peut se désintéresser d'un doudou lorsqu'il ne procure plus aucun intérêt. L'enfant n'accepte pas de changer son doudou usé par un autre tout beau et tout neuf ! Aucun argument, conseil et astuce ne lui semblent acceptables jusqu'au jour où, avec étonnement, il s'en sépare sans aucune difficulté !

- On ne se débarrasse pas d'un doudou sur ordonnance. • Il n'existe pas de médicament qui permette de ne plus aimer son doudou et qui accélère le processus d'abandon d'un lien émotionnel et affectif. • On ne se débarrasse pas d'un doudou en se mettant la pression ou la contrainte. Jeter son doudou ne se réalise pas sur commande express ou par la peur d'une punition ! • On n'accepte pas de recevoir d'ordre d'un supérieur pour se séparer de son doudou bien aimé, ni subir l'ultimatum à une date imposée par principe du respect d'autorité ! • On ne se débarrasse pas d'un doudou pour faire plaisir aux autres, ni à ses parents ou à ses proches, encore moins à une hiérarchie dans son

environnement socio- affectif ou professionnel ! • On ne se débarrasse pas d'un doudou en cherchant le « miracle » ou des gadgets séduisants et sympathiques ou des astuces et des ruses pseudo scientifiques et fantaisistes !

Se débarrasser d'un doudou est un cheminement qui demande patience, réflexion, maturation et expérience. En effet, le doudou « sale qui pue » est investi affectivement en confident, soutien et ami inséparable et indispensable.

- Il est rempli de souvenirs, d'images et d'émotions.
- Il est comblé d'histoires secrètes, de partages et d'échanges affectifs.
- Il n'est pas remplaçable par un substitut tout neuf et sans histoire.
- Il n'est pas monnayable par contrat et négociation.

On est capable de s'en détacher et de s'en lasser progressivement :

- Lorsque la maturation affective, la confiance en soi et la réceptivité émotionnelle évoluent vers d'autres centres d'intérêts,
- Lorsqu'il ne représente plus « l'ami fidèle » ou « le soutien privilégié »,
- Lorsqu'il ne remplit plus la fonction idéalisée de « régulateur émotionnel ».

L'enfant se débarrasse de son doudou lorsqu'il commence à s'intéresser à d'autres possibilités relationnelles et d'autres centres d'intérêts : lecture, musique, chant, danse, peinture ou toute autre activité aussi bien ludique que sportive. Sans oublier les activités d'intéressement aux autres. En réalité, on se débarrasse d'un doudou que lorsqu'il ne sera plus investi dans ses représentations virtuelles, n'aura plus les vertus symboliques attribuées, ni la même image séductrice et ni la même valeur affective.

Alors certains peuvent commencer à se débarrasser de leur doudou en passant progressivement par « négociation » en étapes et d'autre « s'en lassent et s'en désintéressent », le délaissent soudainement dans l'indifférence. C'est ainsi qu'on se débarrasse de ses vêtements usés, des accessoires de beauté, d'un tatouage ou piercing mais aussi d'un ami qui a perdu l'estime qu'on lui avait accordé. De même, qu'on ne se débarrasse pas d'un vêtement démodé et usé en se mettant sous contrainte, on ne se détache pas d'un doudou sous la contrainte ou la prescription médicamenteuse !

On ne se met pas la pression pour jeter à la poubelle un aliment pourri qui pue ! On le jette tout simplement, sans négociation, ni frustration, ni privation. Ainsi le fumeur peut-il aussi apprendre à se débarrasser de son « doudou aux pesticides et au gaz d'échappement ».

Un attachement à la fumée 100% affectif et émotionnel

Le fumeur, consommateur (averti, conscient, intellectuel et rationnel) d'insecticide nicotinique aux goudrons (la fumée du tabac), se trouve naturellement dans une confusion embarrassante.

Il a du mal, dans son comportement répétitif, à faire la part entre son « conditionnement émotionnel », son « rituel de pause », son « attachement affectif » et son attirance pour les « vertus irrationnelles de la fumée ». Il oublie de voir qu'il possède une motivation très forte et une volonté solide pour persévérer dans ses contradictions évidentes. Cette confusion, imprégnée solidement dans la mémoire du fumeur, est la vraie source qui nourrit insidieusement la voie séduisante de la reprise de la consommation du tabac. Dissiper cette confusion offre la solidité à la décision d'arrêt.

Le fumeur doit comprendre, accepter et intégrer profondément, que son attachement à la fumée est 100% affectif et émotionnel, sans aucune dépendance physique aux polluants agressifs et cancérigènes qu'il avale. Il doit admettre que si son esprit appréhende de se libérer de sa passion et

que son corps et ses neurones détestent avec répugnance à subir la violence quotidienne et la brutalité d'un tel empoisonnement.

Le fumeur est capable de changer sa vision irrationnelle sur le « rituel de pause nicotine » et de retrouver d'autres valeurs à respecter pour son bien-être.

Il peut même oublier promptement qu'il a autant fumé pendant tant d'années. Plusieurs dizaines de fumeurs m'ont affirmé qu'ils ne comprenaient pas, comment ils ont pu fumer et ont pu supporter, une affreuse chose puante, pendant aussi longtemps !

Le fumeur nous dit : « Quand je ne m'aime pas, je fume » !

Grandir peut signifier : « S'aimer, se respecter et ne plus se mentir » !

Maturation peut signifier : « Accepter de devenir soi-même, sans s'imposer le paraître ».

•

Le corps médical peut nuire aux fumeurs

« Il est honteux de se taire. » Proverbe grec

« Médecin guéris-toi toi-même. » Évangile selon St Luc IV, 23,

- 47% des médecins libéraux souffriraient du symptôme d'épuisement professionnel

- environ 30% des médecins continuent de fumer et s'abandonnent à la nicotine insecticide.

Le corps médical ne respecte pas toujours le principe essentiel d'Hippocrate :

« Primum non nocere » : avant tout ne pas nuire.

Le corps médical fumeur ne nuit pas uniquement à son propre corps, mais influence lourdement le comportement et le conditionnement de ses patients.

Le corps médical fumeur ne sait pas :

• conseiller ses patients fumeurs, • parler de « nicotine insecticide », • inciter et dissiper les appréhensions à l'arrêt du tabac, • écraser les idées faussement répandues sur les craintes : manque physique de nicotine, nervosité et prise de poids etc...

Le corps médical doit oser dire franchement que :

« le fumeur n'est pas un malade, même si fumer provoque des maladies. »

Les médecins sont mieux informés que personne sur l'affairisme des laboratoires fabricants les produits toxiques nicotiniques. En effet, médicaliser les comportements à propos de tout est devenu un des axes centraux des grandes firmes pharmaceutiques dans leur politique commerciale :

« Tu fumes, tu n'es qu'un malade ! Tu dois te soigner ! Va voir ton médecin ! « Tu as besoin de prendre un produit 100 % insecticide pour substituer les pesticides du tabac et un traitement anti-dépresseur ! « Ton médecin va te les prescrire pour ton bien-être et tu seras remboursé par la Sécurité Sociale ! »

C'est un constat scandaleux, contradictoire, incroyable et 100 % vrai.

On n'est pas malade quand on est fumeur, mais le fumeur est dramatiquement soumis à la pression médiatique d'une consultation médicale. Puisque la nature a horreur du « vide », le fumeur a l'angoisse du « manque ». Le médecin peut expliquer, avec clarté et insistance, à ses patients que :

« Si vous aimez une cigarette, c'est un insecticide que vous aimez ! »

Il peut également faire comprendre au fumeur que son corps n'est pas une déchetterie et qu'on ne devient pas « accro » aux « patchs nicotiniques », aux « gommes aux goudrons » ou à des « pastilles aux pesticides » !

Les médecins ne prescrivent pas des pesticides compensatoires à des consommateurs de produits bio ! Des « spray anti-cafards » et/ou « inhalateur au gaz d'échappement », ni des « patchs anti-moustique » en guise de substitut aux pesticides environnementaux. Ils ne conseillent pas non plus de « compléments alimentaires aux goudrons et aux cancérigènes » pour éviter le manque du tabac !

- la nicotine n'est pas une drogue mais un vulgaire insecticide qui détruit les neurones et favorise la dépression et le développement de la maladie d'Alzheimer ;
- la nicotine n'apaise pas, n'apporte aucune sensation de bien-être et engendre des palpitations, de l'angoisse et de l'insomnie ;
- les neurones ont besoin d'oxygène, ils sont agressés par la violence toxique de la nicotine et s'étouffent en état de détresse par le gaz d'échappement (CO) de la fumée ;
- les patchs, pastilles, gommes et sprays contenant 100% de nicotine insecticide ont montré leur inefficacité dans l'aide à l'arrêt du tabac avec un taux d'échec à 90 % ;
- en France, 1 % des cancers sont liés à la pollution environnementale et malheureusement 30 % des cancers sont liés à « l'auto-pollution tabagique » et « l'auto-agression nicotinique » ;
- la nicotine n'est pas un coupe faim et ne brûle pas de calories. Le fumeur peut grossir facilement en fumant et prendre du poids en se collant des patchs toxiques et en mastiquant des gommes aux pesticides nicotiniques, etc...
- à l'arrêt du tabac, le corps se débarrasse de la nicotine en moins de 48 heures.

Le corps médical est capable de soigner l'ignorance du fumeur qui fait la force des fabricants d'insecticides nicotiniques.

La confusion douloureuse

« Supprime l'opinion fautive et tu supprimes le mal. » Épictète, 50-130

Les idées fausses compliquent la vie du fumeur

Les idées fausses compliquent la vie du fumeur. Comme tout humain, le fumeur ressent des émotions toutes respectables :

- une seule parole rassurante du cardiologue change le rythme des battements de son cœur ;
- l'idée de manger une soupe avec la crotte de nez du cuisinier lui donne la nausée ;
- la peur du concours est le meilleur laxatif du candidat.

Nous souffrons de voir les larmes d'un enfant qui vient de se blesser alors que lui-même n'a plus mal et pleure parce qu'il a eu peur et qu'il ne sait pas. La crainte et le malaise de l'enfant s'accroissent lorsqu'il observe notre agitation et notre angoisse. Dès qu'on plaisante et l'on attire son attention par une explication, l'enfant cesse de pleurer et le climat s'apaise.

Pour le fumeur, la peur de souffrir est pire que le mal et son imagination le ronge davantage que la fumée ! Il craint la souffrance plus qu'il ne souffre. Cette « peur » aggrave la rétention et l'inertie de sa décision d'arrêt et il continue à s'agripper à son « doudou aux pesticides ».

L'imaginaire est l'ennemi n° 1 du fumeur

L'imaginaire est l'ennemi n° 1 du fumeur. Existe-t-il un remède pour guérir d'une peur imaginaire ?

- Faut-il lui faire avaler des gommes ou le timbrer aux patches de nicotine insecticide pour entretenir son agitation ?
- A-t-il besoin de pilules chimiques ou d'antidépresseurs synthétiques pour subir leurs effets indésirables favorisant l'insomnie, une constipation durable ou une accentuation des pensées suicidaires ?

Ne cherchez pas à offrir 1500 grammes de volonté ou 1700 grammes de motivation au fumeur, car la volonté et la motivation n'ont aucune prise sur son attachement affectif à son « doudou cancérigène ».

Etre dans l'action et non dans l'imagination

On peut lui offrir un harmonica pour qu'il use de sa volonté et répande la mélodie de son souffle en mouvement. Voire, en tempérant et harmonisant la pensée avec les gestes des doigts et les mouvements du souffle, il va remplir son rituel de « pause » au présent. Ainsi, il pourra apprendre à chasser toute impatience et toute tension non exprimée, en empêchant à la pensée de se perdre dans la crainte du « manque ».

- Le fumeur est courageux et persévérant.
- Il ose choisir. Il ose agir.
- Il est en bonne santé et ne s'effraie pas de prendre de risque !
- Il ne fume pas pour mourir avant les autres, il désire vivre et vivre pleinement, mieux que les autres.
- Il s'impatiente et s'ennuie dès qu'il est inoccupé.
- Il imagine que la souffrance de l'arrêt sera insupportable et que le « manque » du « doudou aux pesticides » sera impossible à combler.
- Il va continuer à se culpabiliser en fumant et attendre les jours à venir !

Pascal disait : « La maladie est insupportable pour celui qui se porte bien, justement parce qu'il se porte bien. »

Le fumeur qui soigne son cancer est dans l'action et non dans l'imagination. Il accepte son traitement et s'adapte au protocole qu'on lui propose. Il est actif et agit dans le présent. Le fumeur qui pense passivement à l'arrêt n'est pas dans l'action, il imagine que la souffrance de l'arrêt est pire qu'un supplice chinois. Il a peur du « manque », cette peur provoque des maux imaginaires qui sont ressentis par le corps aussi réellement que les autres ; ils sont seulement imaginaires parce que les fumeurs les entretiennent par leurs propres vibrations émotionnelles.

Rien que d'imaginer se jeter sur la nourriture en se gavant de charcuterie, de sucreries avec une espèce d'enthousiasme farouche et immédiatement après, se culpabiliser en se mettant en colère, nous met mal à l'aise. Mais prendre quelques minutes de son temps et penser posément à la relaxation, au soulagement, à la sérénité et au bien-être, nous apaise et nous adoucit naturellement.

Le fumeur peut apprendre à imiter les non-fumeurs tels les enfants qui vont à l'école « sans leur doudou » tout comme les autres enfants ! Le fumeur doit accepter de supprimer l'opinion fautive pour commencer celle de la préparation à l'arrêt. La peur du manque, du vide, de la souffrance et de la perte d'un plaisir est un véritable frein dans la démarche à l'arrêt.

Se servir de l'irrationnel et de l'imaginaire pour se faire plaisir

Ce que le fumeur désire posséder pour cesser de fumer, les médecins l'ont en abondance. D'un milieu favorisé, les médecins sont instruits, intelligents, sensibilisés et bien avertis sur le fléau du tabagisme et ses inconvénients ! Pourtant environ 30% des médecins continuent de fumer en France ! La connaissance, le savoir, l'intelligence et même les médicaments à sa disposition n'aident pas le médecin à se libérer de son « attachement affectif » à son « doudou » aux pesticides ! Sa motivation et sa détermination pour continuer à « aimer la fumée » est très solide. En effet, le médecin fumeur est un être normal, émotionnel, volontaire qui ne désire pas vraiment rompre son lien avec « son compagnon » fidèle et chaleureux !

Alors, à quoi sert le savoir et l'intelligence du médecin fumeur ? Ils devraient servir à ne pas confondre « l'irrationnel » et le « rationnel », à accepter que l'affectif et l'émotionnel fassent partie de l'océan de « l'insaisissable » qui engloutit le raisonnable.

L'homme peut agréablement se servir de l'irrationnel et de l'imaginaire pour se faire plaisir et être mieux dans sa peau. Imaginer, écrire et jouer "Harry Potter" est plaisant, enrichissant et profitable. Son auteur a déployé son imagination pour se faire plaisir et le partager avec le monde, sans le soutien du gaz d'échappement aux pesticides !

Le fumeur possède autant de capacité que les autres à mettre ses talents et son imagination au service de son bien-être. Il est capable de s'adapter facilement et avec souplesse à des situations variées et disparates et de négocier agilement des compromis.

L'habitude est une sorte de Bouddha qui suscite notre vénération. Il n'est pas concevable de ne pas la respecter puisqu' « elle est une seconde nature » selon Pascal.

Ce qui nous paraît impossible à penser nous semble impossible à faire

Ce qui nous paraît impossible à penser nous semble impossible à faire. Le fumeur se dit : « Il m'est impossible de m'imaginer vivre sans tabac ». Il pense ne pas pouvoir devenir non-fumeur. Alors qu'il est volontaire et capable de faire des choix disparates et de s'adapter aux circonstances variées sans aucun effort. Il n'est ni hypocrite ni contradictoire mais simplement attaché à son conditionnement émotionnel.

Quel est le remède efficace pour traiter les idées fausses de l'entourage du fumeur qui lui colle l'étiquette : « drogué, incapable, malade, irrespectueux et sans volonté » ?

La confusion entre les vertus attribuées au tabac et les interprétations du comportement émotionnel du fumeur sont à l'origine de l'attitude de son entourage et par là source d'une souffrance

supplémentaire. Le fumeur doit analyser et comprendre la signification de cette peur pour pouvoir la repousser et se préparer à la stratégie d'arrêt. Comprendre et accepter ne signifie

pas écraser la cigarette sur le champ, mais cela constitue un grand pas vers la décision d'arrêt sans crainte.

Refuser le chantage affectif

Solange, une fidèle patiente, avait offert pour Noël à son frère fumeur mon livre "Fumeurs, je vous aime". Son frère ouvre le paquet-cadeau, regarde le titre du livre en fronçant les sourcils, hochant la tête et sans parole, refuse de l'accepter et redonne le livre à sa sœur !

En réalité, son frère fumeur souhaitait qu'on l'aime et qu'on l'apprécie comme il est et non comme on voudrait qu'il soit. Voilà le vrai sens d'aimer.

Il voulait aussi dire clairement à sa sœur, de ne pas confondre l'affection pure et l'attente affective, de montrer qu'il refuse la pression sentimentale. C'est à lui de choisir et de prendre sa décision sans chantage affectif ! Il ne souhaite pas qu'on le commande même affectueusement. C'est lui, son propre patron et le pouvoir de choisir lui appartient ! Pour la sœur bien intentionnée et remplie d'inquiétude pour la santé de son frère, cette confusion entre l'attente affective et le « respect du privé de chacun » reste encore douloureuse !

N'avalez point ! Crachez le morceau !

La « peur » du fumeur qui pense à l'arrêt du tabac est savamment orchestrée par les laboratoires qui souhaitent faire avaler tout et n'importe quoi aux fumeurs.

Exemple 1 :

Souffrez-vous d'une quinte de toux ? Avalez des pastilles !

Un autre choix est possible : pensez à agir autrement.

- Car vous pouvez également adoucir cette irritation en buvant des gorgées d'eau, inhalant très lentement votre souffle en assouplissant votre corps, au lieu de forcer en irritant davantage votre trachée par vos crispations.

- Il faut se concentrer sur l'apaisement de votre thorax avec quelques mouvements respiratoires lents et relaxants et votre salive vous aidera à calmer votre toux sans agitation, sans colère et sans impatience.

Exemple 2 :

Avez-vous mal au dos ? Avalez des comprimés !

Un autre choix est possible : corrigez votre attitude.

- Vous pouvez aussi bien apprendre à vous détendre, vous décontractez et relâchez tous les muscles de votre corps. Exercer quelques mouvements d'étirement simple et quelques massages sur les endroits les plus tendus.

Exemple 3 :

La fumée vous manque-elle ? Votre corps réclame-t-il de l'air superpollué ?



C'est que vous êtes sûrement malade !

- Avez du « gaz d'échappement en flacon usage unique », parfumé aux fruits de la Passion ! Vous pouvez également la substituer par quelques pulvérisations de spray anti-cafards !

Exemple 4 :

Avez- vous besoin de la nicotine pesticide ?

Désirez-vous ingurgiter des insecticides aux goudrons ?

- Avez des gommes à mâcher à la nicotine mentholée concentrée au « bitume ultraléger » au label NF ! Les laboratoires vous proposent de l'arnaque-thérapie aux pesticides disponibles chez votre pharmacien !

Exemple 5 :

Avez-vous peur de l'arrêt du tabac ? Avez des anti-dépresseurs !

Un autre choix est possible : N'avez point ! Crachez le morceau.

Vous avez sûrement besoin d'un traitement efficace ! Avez et substituez « la fumée » par des médicaments 100 % fallacieux, 100 % pesticides, 100 % malhonnêtes.

La peur du musicien avant d'entrer en scène disparaît immédiatement dès qu'il se met à jouer de son instrument. Les candidats à l'examen oral d'embauche ont des palpitations rien qu'en imaginant le déroulement de l'échange avec l'inconnu interlocuteur !

La peur irrationnelle en pensant à l'arrêt est compréhensible. Elle puise sa source dans le conditionnement, l'imaginaire et la confusion du fumeur.

Le remède le plus naturel et le plus instantané pour apaiser les palpitations et l'impatience est d'apprendre à s'asseoir ou s'allonger, de reposer les yeux, s'étirer en douceur, de bâiller, relâcher tous les muscles et souffler le plus lentement possible.

Ce moyen simple et efficace adoucit les tensions intériorisées, permet la maturation de la réflexion et renforce la maîtrise de l'agitation et de l'impatience du comportement.

On n'avale pas n'importe quoi pour atteindre un but !