

## **La leçon «Arrêter de fumer»**

Un manuel d'enseignement, pour aider les missionnaires à enseigner aux gens à cesser de fumer de façon permanente.

Par David M. Bresnahan

© 1985, 1987, 2007, 2011 David M. Bresnahan

Les Présidents de Mission et missionnaires à plein temps de l'Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours, ont l'autorisation de photocopier si besoin. Tous les autres doivent demander l'autorisation du titulaire des droits d'auteur pour toute utilisation.

[www.LDSStopSmokingProgram.org](http://www.LDSStopSmokingProgram.org)

Ce n'est pas une publication officielle de l'Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours. Son utilisation est disponible aux missionnaires, sans frais, dans le seul but d'aider les personnes qui souhaitent arrêter de fumer sous d'autres formes.

Les gens souffrant d'allergies ou de troubles médicaux devraient faire preuve de prudence et de sagesse avant d'utiliser certains des produits qui font partie de cette leçon. Quiconque participe à l'utilisation des 15 étapes de ce programme le fait à ses risques et périls.

Ce manuel est disponible sans frais aux missionnaires à plein temps de l'Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours par le biais de [www.LDSStopSmokingProgram.org](http://www.LDSStopSmokingProgram.org), et doit être utilisé pour aider les gens à arrêter de fumer sans frais. Ce manuel ne peut être vendu ou donné à qui veut l'utiliser, pour en tirer profit, (comme une partie de tout programme pour lequel il y a une charge de participation).

Publié par le droit d'auteur et par David M. Bresnahan, PO Box 1396, Sandy, UT 84091, téléphone 801-562-5362. Tous droits réservés. Copyright 1985, 1987, 2007.

## **Remerciements**

Il y a tant de braves personnes qui ont été partie à ce projet qu'il est impossible de toutes les remercier personnellement. Mes remerciements vont aux nombreux missionnaires et Présidents de mission dans le monde entier qui ont présenté cette leçon pour beaucoup de merveilleuses personnes. Il y a des centaines qui ont aidé avec des œuvres d'art, traduction, édition, Internet, et plus encore.

Un remerciement spécial au Président et sœur Vernon J. Tipton de la Mission d'Irlande à Dublin pour leur énorme et formidable encouragement et soutien, ainsi que leur patience et leur amour.

Je suis également reconnaissant à mes anciens compagnons missionnaires et aux missionnaires de la Mission d'Irlande Dublin qui ont été d'un grand soutien et d'une grande aide. Je suis très reconnaissant pour l'inspiration et la direction que le Seigneur nous a données dans l'ensemble de la préparation de ce programme, qui arriva comme une réponse aux jeûnes et la prière du à nos besoins.

## **Dédicace**

Ce manuel et programme est dédicacer à mon père et ses parents qui ont tous fumé pendant de nombreuses années et sont mort de cancer du poumon, bien longtemps avant que ce programme ne soit élaboré. Je les aime énormément et je sais que nous allons un jour être à nouveau ensemble.

## **Table des matières**

Chapitre 1 – De quoi s’agit-il?	5
Chapitre 2 – Des Contact d’Or?	7
Chapitre 3 - La Leçon Arrêter de fumer	10
Chapitre 4 - Surmonter les Obstacle	23
Annexe	26

# **Chapitre 1**

## **Comment est-ce que ce programme «Arrêter de fumer» fonctionne ?**

### **L'Objectif**

La leçon «Arrêter de fumer» est conçue pour aider les personnes qui veulent cesser de fumer mais qui ont été incapables de le faire. Ce programme a été enseigné par des milliers de missionnaires de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours du monde entier depuis 1983. Il est également un outil très efficace pour aider les missionnaires à trouver des gens qui sont intéressés à en apprendre plus sur l'Évangile rétabli.

C'est facile à suivre, la leçon est d'une durée de 60 à 90 minutes et peut être présentée par toute personne (qu'il ait été fumeur ou qui n'a jamais fumé). Ce programme fonctionne mieux quand un membre de l'Église a décidé d'inviter une personne qu'il connaît, à venir chez eux pour apprendre à cesser de fumer. La leçon est enseignée par les missionnaires à plein temps et le membre intégrateur qui fournit l'aide et le soutien quotidien décrit dans ce manuel.

### **Comment la leçon «Arrêter de fumer» s'est développée?**

David M. Bresnahan servi dans la Mission de l'Irlande Dublin de 1983 à 1985. Alors que là, il a été frustré par les nombreux investigateurs qui n'ont pas pu être baptisé en raison de leur incapacité à arrêter de fumer. Elder Bresnahan et son compagnon, frère Rudy Van Hove, ont commencé des recherches diligentes sur des méthodes pour cesser de fumer. Ne trouvant aucun programme qui serait adapté à leurs besoins, ils se tournèrent vers le Seigneur dans le jeûne et la prière. Ce programme «Arrêter de fumer» en est le résultat.

### **Est-ce que ça marche?**

Ce programme anti-tabac a été utilisé par des milliers de missionnaires dans pratiquement toutes les missions du monde depuis 1983. Les 15 étapes pour cesser de fumer n'ont jamais été changé ou modifié par rapport à celles qui ont été développées grâce à ce processus de jeûne et de prière. Le programme a fait ses preuves à maintes et maintes reprises. Ce n'est que lorsque les gens suivent fidèlement les 15 étapes, qu'ils seront en mesure d'éliminer l'envie du tabac et qui réussissent avec succès à arrêter.

Une étude de l'utilisation de ce programme a révélé que 85% de ceux qui ont pris la leçon «Arrêter de fumer» ont arrêté, et parmi eux, un tiers était baptisé. Les missionnaires devraient envisager d'utiliser ce programme comme un outil de recherche. En d'autres termes, utiliser le programme «Arrêter de fumer» comme une introduction qui va annoncer le processus de préparation des personnes pour entendre l'Évangile rétabli.

### **Comment ça marche ?**

On apprend aux participants à suivre les 15 étapes «Arrêter de fumer» par jour pendant une semaine. Au cours de ces 7 jours, les Membres intégrateurs aident, chaque jour, le ou les participants, avec des encouragements et soutiens amicaux.

### **Pourquoi cela fonctionne si bien ?**

Le programme fonctionne parce qu'il permet aux fumeurs d'éteindre le désir d'une cigarette. Quand les fumeurs ne sont pas face à ce désir constant d'arrêter de fumer, cela devient facile. Il fonctionne aussi bien pour les personnes qui veulent cesser d'utiliser toute forme de tabac.

### **Méthode**

Les étapes à suivre pour avoir plus de succès sont les suivants:

1. Demandez à un membre de la famille d'inviter un fumeur à son domicile, où les missionnaires enseigneront la leçon «Comment cesser de fumer ?»
2. Enseigner au membre de la famille «Comment servir comme membre intégrateur ?»
3. Les Missionnaires dirigent la leçon «Arrêter de fumer»
4. Le membre de la famille apporte un soutien quotidien.
5. Les Missionnaires visitent ou appellent le fumeur brièvement deux à trois fois par semaine pour apporter des encouragements, du renfort et du soutien. Les Missionnaires appellent aussi le membre intégrateur, chaque jour pour suivre les progrès et pour apporter son soutien.
6. Une autre visite a lieu le septième jour à la maison du membre intégrateur, pour célébrer le succès, peut-être regardée une vidéo sur l'Église, et prévoir des rafraîchissements.
7. C'est le moment idéal pour demander au nouveau non-fumeur de prendre part aux discussions missionnaires (*Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti ou de partager leur sentiments lorsqu'ils ont traversé cette épreuve*).
8. Les leçons missionnaires sont alors présentées chez le membre d'une manière générale.
9. L'ex-fumeur et sa famille sont baptisés.

### **Outils disponibles pour vous aider**

Une copie de ce manuel, ainsi que d'autres informations qui peuvent vous être utiles, peuvent être obtenues en visitant [www.LDSStopSmokingProgram.org](http://www.LDSStopSmokingProgram.org)

N'hésitez pas à contacter David M. Bresnahan au 801-562-5362, ou envoyer un E-mail à [David@Bresnahan.org](mailto:David@Bresnahan.org)

*(S'il vous plaît suivre les règles de mission pour les appels et e-mail).*

## **Chapitre 2**

### **Des Contact d'OR**

#### **Le Problème**

Les Missionnaires, partout dans le monde, sont confrontés au même défi: trouver des gens pour enseigner, les membres de l'Église ont un grand désir de partager l'Évangile rétabli à d'autres, mais ils sont souvent frustrés lorsqu'ils tentent de trouver des moyens pour inviter les autres à en apprendre davantage sur l'Église.

#### **Trouver le/s Contact/s d'OR**

Les membres de l'Église ont constaté qu'il est très facile pour eux de demander à quelqu'un qui fume s'il aimerait arrêter de fumer. Il est beaucoup plus facile pour eux de le faire que de demander à une personne d'apprendre davantage sur l'Église.

Environ 80% de tous les fumeurs, selon des rapports publiés, veulent cesser de fumer mais qui ont été dessus dans leurs efforts et sont venus à croire, qu'ils ne peuvent pas arrêter, même s'ils le voulaient.

Cela signifie qu'il y a des millions de personnes qui souhaiteraient arrêter de fumer, beaucoup d'entre eux répondront d'une manière positive, lorsqu'ils seront invités à apprendre à éteindre cette envie d'une cigarette.

Au moment où le fumeur aura terminé avec succès le programme, il ou elle apprendra:

- à prier personnellement et en privé
- à recevoir des réponses à la prière et à reconnaître l'Esprit
- à commencer à se repentir et à recevoir des bénédictions pour le faire
- à ressentir une satisfaction personnelle pour avoir accompli un grand objectif
- à connaître un membre de l'Église qui se soucie sincèrement à leur sujet
- à sentir le vrai amour et les soins de ce membre de l'Église
- à voir l'exemple du membre de l'Église
- à s'intéresser à l'Église

En d'autres termes, vous avez maintenant **un contact d'or** que vous pouvez enseigner.

Le programme pour arrêter de fumer crée une occasion idéale pour inviter quelqu'un à en apprendre davantage sur l'Église, une fois qu'ils ont terminé le programme d'une semaine et qu'ils ont réussi à arrêter de fumer. C'est à ce moment-là qu'ils seront les plus susceptibles de réagir de manière positive à une invitation à en apprendre davantage sur le rétablissement de l'Évangile.

#### **Comment faire pour avoir l'aide des membres**

Il existe de nombreuses façons d'amener les membres de l'Église à demander aux gens qui fument de venir à chez eux et d'apprendre à cesser de fumer, mais certaines méthodes se sont avérées plus efficaces que d'autres. Voici une méthode qui est facile d'utilisation et qui fonctionne extrêmement bien.

Les missionnaires doivent visiter, durant la réunion, la Prêtrises et la Sociétés de Secours, et demander quelques minutes lors de l'ouverture pour faire une annonce. Un missionnaire doit faire l'annonce et le compagnon doit avoir 3x5 ou A7 fiches et crayons prêt à distribuer.

L'annonce devrait être donnée d'une manière similaire:

*Je voudrais vous posez à chacun une question. S'il vous plaît, levez la main. Combien d'entre vous connaissez quelqu'un qui fume?*

(Habituellement presque tout le monde dans la salle lèvera la main).

*Combien d'entre vous aimeraient que le fumeur cesse de fumer?*

(Encore une fois, la plupart d'entre eux lèvera la main à nouveau.)

*Mon compagnon et moi sommes prêts à enseigner vos amis, ainsi qu'à leurs amis à cesser de fumer. Nous aimerions venir à votre domicile et expliquer comment cela fonctionne, comme ça nous pouvons aider la personne que vous connaissez à cesser de fumer. S'il vous plaît mettez votre nom et votre numéro de téléphone sur la carte que mon compagnon est en train de faire passer. S'il vous plaît, inscrivez ci-dessous la liste des noms de toutes les personnes que vous connaissez qui fument.*

*Nous vous appellerons afin de venir à votre domicile pour discuter avec vous, sur comment nous pouvons aider ces gens. La plupart des fumeurs veulent cesser de fumer mais ont été incapables de se débarrasser de cette envie pour une cigarette. Nous pouvons leur enseigner à se débarrasser de ce désir, qui leur facilitera l'envie d'arrêter.*

Ramassez les cartes tout de suite et commencer à appeler les membres plus tard dans la journée pour fixer une date pour les rencontrer à leur domicile et leur expliquer le programme.

La plupart des membres de l'Église seront réticents au fait de participer, s'ils pensent qu'ils ont à parler de l'Église afin d'inviter quelqu'un à apprendre à cesser de fumer. Vous pouvez aider à surmonter ces sentiments d'inquiétude si vous leur expliquez:

1. Les membres peuvent inviter leurs amis à prendre part à la leçon pour arrêter de fumer sans avoir à parler de l'Évangile.
2. Les missionnaires n'enseigneront pas aux gens, les discussions ou les sujets de l'Évangile pendant qu'ils enseignent à ceux qui veulent cesser de fumer, ni même l'enseignement de prier.
3. La leçon «Cesser de fumer» est informelle et est un moment de détente pour tous les participants.

Il est facile d'inviter les gens à apprendre à arrêter de fumer. Enseigner aux membres à prier pour être guidé, s'ils ont plus d'une personne sur leur liste. L'Esprit les guidera pour savoir lequel inviter en premier.

Si possible, dans un premier temps, le membre devra visiter son ami, et tout simplement lui demander s'il a déjà essayé d'arrêter. Il est fort probable que le fumeur dise oui. Ensuite, faire une déclaration suivie d'une question:

*On m'a dit que la raison pour laquelle il est si difficile d'arrêter de fumer, est due à cette envie/dépendance de fumer une cigarette qui ne semble jamais s'en aller.*

*Est-ce le défi que vous avez rencontré dans vos efforts pour cesser de fumer?*

Ensuite, il suffit de leur dire quelque chose comme ceci:

*Il y a un programme pour cesser de fumer cela pourrait vous être utile. Cela prend 60 à 90 minutes pour apprendre à éteindre ce désir de fumer une cigarette permanente. Le programme vous enseigne 15 étapes à suivre pour les sept prochains jours, et alors vous serez un non-fumeur et n'aurais plus l'envie de fumer une cigarette. Cela se tiendra chez moi. Nous aimerions vous inviter vous et votre famille à y assister. Pouvez-vous venir mardi soir, ou bien jeudi selon votre emploi du temps?*

Il est important de faire de votre mieux, d'avoir le soutien de votre conjoint, les enfants du fumeur doivent assister à la leçon. Expliquer que la famille a besoin de savoir ce qu'ils peuvent faire pour soutenir les efforts déployés par le fumeur à cesser de fumer. Si la famille n'assiste pas à la leçon, elle ne saura pas comment l'aider au mieux.

On ne peut pas surestimer la valeur d'un membre intégrateur. S'il vous plaît, faites tous les efforts qu'il faut pour avoir une famille pour la personne que vous enseignez. La clé du succès du programme «Arrêter de fumer» et l'invitation à l'écoute de l'Évangile est le membre intégrateur.

### **Leçons pour plusieurs personnes**

Souvent les missionnaires pensent qu'il serait bien de mettre des affiches et d'inviter un grand nombre de fumeurs à venir assister à une séance. Cela n'a pas donné de bons résultats en raison du manque d'attention personnelle, et parce que la plupart des fumeurs n'aiment pas être dans une situation de groupe. Cela peut être intimidant pour eux. Ainsi, les leçons de groupe pour plus d'un fumeur sont décourageantes. **Toutefois, faites ce que l'Esprit vous dit de faire.**

Si vous décidez de procéder à des leçons pour le grand public, il y a plusieurs considérations à prendre en compte, vous devez évaluer avec soin. Les 15 étapes ne devraient être modifiées en aucune circonstance. Vous devez cependant réviser le programme du membre intégrateur en fonction de la situation.

Les membres doivent être formés à l'avance dans le processus de membre intégrateur. Si les participants assistent à la suite d'une invitation par un membre (ce qui est la meilleure approche), il est sage, pour ce membre, d'avoir amené le fumeur à la réunion ou au moins de le rencontrer immédiatement à son arrivée. Ceux qui assistent sans invitation directe par un membre doivent être placés avec un membre à l'arrivée.

Les missionnaires doivent être présents et répondre aux questions lors de la présentation. Cela permettra aux participants d'avoir un certain rapport de confiance avec les missionnaires.

Un plus grand groupe devrait également clore avec des rafraîchissements pour permettre un temps informel de socialisation et se lier d'amitié. Les encouragements peuvent être donnés à ce moment. Les arrangements entre le membre intégrateur et les participants peuvent être faits pour des visites durant la semaine ainsi que pour acheter les matériaux nécessaires.

## **Chapitre 3**

### **La leçon «Arrêter de fumer»**

#### **Introduction**

Avant de tenter de donner cette leçon «Arrêter de fumer», il est fortement recommandé que vous étudiez attentivement et entièrement ce manuel afin d'améliorer votre efficacité. Les personnes que vous enseignez doivent se sentir rassurées, ils doivent sentir que vous êtes sûr et confiant de ce que vous enseignez.

La leçon elle-même comporte 15 étapes à enseigner aux participants. Ne les changer sous aucun prétexte, même si vous expliquez les étapes de vos propres mots. La leçon est écrite sous forme de dialogue pour vous aider à savoir exactement ce qu'il faut dire lorsque vous donnez la leçon. **La leçon n'est pas destinée à être mémorisée.** (*Suivre les chuchotements de l'esprit*)

Les missionnaires qui donnent correctement la leçon, rapportent assez souvent qu'ils atteignent un point où ils se sentent à l'aise de donner la leçon à partir de notes prise sur une carte 3x5. La clé du succès est d'être informés et compétents à travers l'étude et la pratique fréquente.

#### **Suggestions Importantes**

Cette leçon peut être donnée dans vos propres mots, mais les concepts clés ne doivent pas être laissés de côté. Vous devez également **Encourager chaque participant tout au étape le long du chemin.** Ne laissez pas l'une de ces étapes. Les Compagnons devraient à tour de rôle donner les différentes parties de la leçon.

Le membre intégrateur devrait dire aux participants d'apporter (tous ce qui a un rapport au tabac) et leurs cigarettes avec eux. Les participants doivent avoir leur conjoint et leur famille avec eux, à moins que les enfants ne soit trop jeunes et auraient une influence perturbatrice. Dans ce cas, les enfants du membre intégrateur peuvent s'occuper des enfants du participant hors de la vue et portée de voix (dans une autre pièce).

Il s'est avéré très utile d'enregistrer la présentation afin de l'examiner à la maison pendant la semaine. S'ils n'en ont pas, ou au cas où ils l'auront oublié, vous souhaiteriez peut-être avoir un enregistreur disponible et prêté chez le membre intégrateur.

Assurez-vous de prendre des dispositions préalables avec le chef de la maison pour une prière d'ouverture, qui servira d'exemple pour les participants quand ils auront appris à prier pendant la leçon.

## La leçon

### Partie 1: Déclaration d'indépendance

Personne ne peut vous convaincre d'arrêter de fumer et je ne vais même pas essayer. Vous seul pouvez le faire. Cela demande des efforts et de la détermination. Mais des milliers ont réussi avec cette même méthode, et vous le pouvez aussi y arriver. La chose la plus difficile de faire pour vous dans ce programme est en réalité, **de vous engager et de décider** que vous allez cesser de fumer.

Vous avez déjà fait un grand pas dans cette direction en venant ici à cette leçon. Nous n'utilisons pas des tactiques d'intimidation, des statistiques médicales, ou des gadgets de toute sorte. Nous allons vous apprendre à utiliser 15 étapes (qui en donner leur fruit) qui vous permettront de cesser de fumer sans douleur ni gêne.

Nous voulons que vous utilisiez votre foi et de confiance en nous, pour suivre chacune des étapes à la lettre chaque jour pendant les sept prochains jours.

Est-ce quelque de juste que l'on vous demande? Pouvez-vous faire? (*Engager les !*)

La raison pour laquelle ce système a un tel succès, c'est parce qu'il a été développé dans le but d'éteindre l'envie et les désirs intenses de fumer une cigarette. Qui vous a empêché dans le passé d'arrêter de fumer avec succès. Si vous pouvez désactiver le désir de fumer une cigarette d'une façon permanente, ne serait-il pas facile pour vous d'arrêter? (*Lancez l'Engagement !*)

Sincèrement je tiens à vous faire une promesse, je la tiendrais qu'après que vous m'en faites une. Ma promesse à vous est la suivante:

Si vous oubliez toutes les expériences passées que vous avez eues en essayant d'arrêter, et de suivre chaque étape que nous vous enseignerons. Chaque jour, pendant 7 jours, je peux vous garantir que dans 7 jours vous serez un non-fumeur. Cela a été vrai.

Mais il n'y a qu'une seule façon pour vous de savoir à quel point ce système fonctionne, vous devez l'essayer. Honnêtement, vous ne pouvez dire que le système ne fonctionne pas, que si vous l'avez mis à l'épreuve.

Alors je vais donc vous demander de me faire confiance pour les sept prochains jours, et je vais vous demander de prendre un engagement, et pour tout le monde ici. (*Demandez au membre intégrateur de donner aux participants une copie de la Déclaration d'Indépendance*).

Pouvez-vous avoir la gentillesse de lire ceci à haute voix pour nous? (*Le participant lit la forme alors que tout le reste suit le long*).

Rappelez-vous de ma promesse envers vous. Si vous nous faites confiance et faites ce que nous demandons juste pour une semaine, vous serez un non-fumeur à la fin de la semaine. Très bien ! Voulez-vous bien signer la Déclaration d'indépendance s'il vous plait? (*Lancer l'engagement*)

## **Partie 2: Pavlov et ses chiens**

Auparavant lorsque vous avez commencé à fumer, vous avez dû apprendre comment à fumer, non? Il vous en a fallu du temps et des efforts, un peu de douleur et d'inconfort. Vous étiez prêt à payer le prix pour obtenir les résultats. Maintenant vous devez être prêt à payer le prix pour faire un changement. Maintenant est-ce que cela a un sens pour vous ? Que vous ayez appris comment être un fumeur, et devez apprendre comment devenir un non-fumeur.

Il y a eu un célèbre scientifique russe du nom de Pavlov, qui a fait une fameuse expérience sur le conditionnement (habitude). Il mit un chien dans une cage avec un dispositif spécial attaché à sa gorge qui enregistrerait, à chaque fois que le chien salive. Chaque fois que Pavlov plaçait de la nourriture devant le chien, la machine enregistrerait.

Pavlov sonnait une cloche et le chien ne salivait pas. Une fois, qu'il a pu prouver que le chien ne salive pas au son de la cloche, il a placé de la nourriture devant le chien et la machine se mit à enregistrer. Ensuite il sonna la cloche à chaque fois qu'il nourrissait le chien. En si peu de temps tout ce qu'il avait à faire était de sonner la cloche et le chien salivait parce qu'elle excepter à manger. Le chien avait été habitué à saliver au son de la cloche.

Les fumeurs ont des expériences similaires vis à vis du conditionnement. Les fumeurs ont aussi une cloche. Les fumeurs ont toutes sortes de cloches qui envoient un signal au cerveau qui leur dit « temps de fumer une cigarette. »

Par exemple, plusieurs fumeurs sentent la nécessité d'une cigarette quand ils boivent du café, ou juste après un repas. Quelles sont ces différentes cloches que vous rencontrez et on avait l'expérience? (*Demandez aux participants de nommer les cloches. Celles qu'on rencontre souvent sont celles lorsque l'on prend le téléphone, regarder la télévision, de conduire la voiture, avoir une boisson alcoolisée, au réveil le matin, et quand on s'ennuie, à en nommer quelques-uns. S'ils ratent celles mentionnées, mentionnez-les.*)

De par leur propre volonté et pouvoir d'agir, beaucoup de gens ont peu à peu cessé de fumer pour une courte période, mais pour que cela devient permanent, vous devez apprendre à éteindre cloche.

Si nous pouvons vraiment éteindre cette envie de cigarette, seriez-vous capable de cesser de fumer? (*Engagez-les.*)

## **Partie 3: Ecrasez l'habitude**

Je vous garantis que je peux vous apprendre à désactiver cette cloche. Voulez-vous la désactiver? Êtes-vous prêt à suivre les 15 étapes, que je vais vous enseigner pendant une semaine complète afin de désactiver ces cloches? (*Engagez-les*)

Nous allons voir chacune des 15 étapes ensemble. Je vais toutes les expliquer, afin que vous sachiez exactement quoi faire et pourquoi le programme fonctionne. Mais avant cela, il y a une chose très importante que vous devez faire.

S'il vous plaît prenez votre paquet de cigarettes afin que nous puissions le voir. Tenez-le devant vous. Maintenant, je compte jusqu'à trois, je veux que vous écrasez complètement vos

cigarettes. Prêt? Un ... deux ... trois ... écrasez! (*Ceci est un acte important de l'engagement. N'abandonnez pas jusqu'à ce qu'il l'ait fait*).

C'est génial! Je sais combien de courage et de force ça vous a pris. C'était la chose la plus difficile, que l'on vous demandera de faire dans ce programme. Vous êtes maintenant un non-fumeur. Félicitations!

Vous ne devez surtout pas continuer avec la leçon, si vous n'avez pas obtenu un engagement total du participant. S'ils ne s'engagent pas à ce stade, l'expérience a prouvé qu'ils ne pourront pas suivre les 15 étapes. Vous n'êtes pas en train de les convaincre de cesser de fumer. Ils doivent avoir ce désir eux-mêmes ou ils échoueront. Demandez-leur à nouveau de suivre les étapes basées sur la foi. S'ils ne veulent pas écraser les cigarettes, arrêtez et ne donnez pas la leçon.

#### **Partie 4: Les 15 Etapes**

Le membre intégrateur distribue les copies de la leçon «Arrêter de fumer», contenant les 15 étapes. Expliquez chacune de ces étapes décrites ci-dessous dans l'ordre. Ne modifiez aucune de ces étapes, même si vous les expliquez dans vos propres mots.

Obtenir un engagement après chaque étape. Peut-en réussir à moins qu'il ne suive toutes les étapes avec précision. Chaque étape est vitale.

#### **Étape 1 - PRIEZ**

Rendez témoignage que Dieu vit et qu'il entend et répond aux prières. Demandez au membre intégrateur de distribuer les quatre étapes de la prière qui se trouve dans l'appendice. Enseignez ces quatre étapes brièvement.

Demandez au participant de commencer chaque journée par une prière personnelle, et privée. Demandez-leur d'utiliser les quatre étapes que vous leur avez apprises et *engagez-les*.

La prière personnelle et à voix haute, est nouveau pour beaucoup de gens. Une très bonne façon de développer sa confiance est de "s'entraîner" à prier. Cela aidera vraiment si la famille du fumeur est présente.

Dites à tous ceux présents que vous allez prétendre prier, et dite leur une chose dans vous êtes reconnaissant. Ensuite, faites le tour de la salle en demandant à chacun de dire une chose dont ils sont reconnaissants. Complimentez chacun.

Puis faites de même et demandez-leur la chose qu'ils demanderaient à notre Père Céleste, comme s'ils priaient à l'heure actuelle. Encore une fois, félicitez-les pour ce qu'ils disent.

C'est le bon moment de demander aux enfants s'ils vont prier pour le fumeur. Engagez-les, à faire leur prière personnelle, et en privé au début de leur journée et qu'ils prient pour le fumeur. Obtenir un engagement du conjoint du fumeur pour qu'il prie pour le fumeur.

Demandez aux membres de la famille du membre intégrateur, s'ils auront aussi une prière privée et personnelle pour les fumeurs au début de chaque journée. Tout cela aura une influence énorme sur le fumeur et lui donnera plus de courage, force et de motivation.

Ensuite, parlez de la prière en famille et invitez chacun à participer à la prière en famille chaque jour.

## **Étape 2 – ÉVITEZ LA TENTATION**

Vous devez impérativement vous débarrasser de tous ce qui a attiré au tabac. La plupart des fumeurs ont plus d'un paquet de cigarettes. Quand vous sortirez d'ici ne jeter pas simplement le reste de vos cigarettes, Mais détruisez-les !

Débarrassez-vous des allumettes et des briquets, et surtout des cendriers. Nettoyez vos vêtements et n'oubliez pas de nettoyer votre voiture.

La cloche du fumeur peut être provoquée par des stimulants venant de nos cinq sens: la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût. Nous devons faire face à tout ce qui pourrait provoquer pour faire sonner ces cloches. Le fait de voir un simple paquet d'allumettes pourrait le faire, ou l'odeur ou en voyant un cendrier.

Si je me tenais ici et me met à sonner une cloche! (*Utilisez une petite cloche et commencez à sonner*) et vous ne pouvez pas m'en empêcher, cela finirait par vous rendre fou. Au départ, vous pensez pouvoir avoir le contrôle sur la cloche. Comme si vous pourriez l'ignorer, mais sur une période de temps il continuera à sonner et votre défense s'affaiblira. Pour réussir, vous devez non pas apprendre comment l'ignorer, mais comment l'éteindre. Est-ce logique pour vous? (*Utilisez une cloche. Cela fonctionne vraiment bien*).

Beaucoup de gens cache/dissimule un paquet de cigarettes "juste au cas où." Ne faites pas cette erreur. Ne vous mettez pas dans une position à combattre la tentation. Si vous aviez décidé de faire un régime, laisseriez-vous un délicieux gros gâteau au chocolat sur la table toute la journée à porter de vue? Bien sûr que non, vous ne chercheriez que des ennuis.

Allez-vous éliminer tous les produits du tabac à partir de votre environnement personnel? (*Obtenez l'engagement*)

**Note:** Vous pouvez trouver une petite cloche pour environ 1 \$ ou moins à un magasin de sports dans la section de pêche. Les cloches sont utilisées sur l'extrémité d'une perche par un pêcheur paresseux!

## **Étape 3 – PREPARATION**

Il s'agit d'une étape d'une importance vitale et qui doit être utilisée chaque jour. Cela prépare aussi le participant pour avoir une période d'étude personnelle, chaque matin, qui vous aidera lorsque vous introduisez la restauration Evangile plus tard.

Il existe trois façons pour vous d'être préparé.

- Le premier est ce que vous faites en ce moment - acquérir les connaissances de la façon dont le système fonctionne et ce qu'il faut faire.
- La deuxième façon de se préparer est d'avoir tout le matériel nécessaire requis pour satisfaire à toutes les 15 étapes tous les jours pendant une semaine. Savoir quoi faire n'est pas suffisant si vous n'avez pas le matériel.
- La troisième forme de préparation est de vous rappeler tous les jours les 15 étapes de sorte que vous n'oublierez pas ce que vous devez faire. Au début de chaque journée, l'étude des 15 étapes et vous-même à nouveau à suivre complètement tous et chacun d'entre eux tout au long de la journée.

Etudiez-vous, chaque jour à votre réveil, les 15 étapes? (*Obtenez l'engagement*)

#### **Étape 4 – BROSSAGE DES DENTS**

Dès votre réveil, brossez-vous les dents, vous devez immédiatement vous lever du pied droit et la tête sur les épaules pour vous diriger à la salle de bain pour se brosser les dents. Ensuite, rincez-vous la bouche avec force, avec un rince-bouche à la cannelle. (*Lavoris est la meilleure marque que vous pouvez trouver. Demandez aux amis qui aide la boutique à l'avance, et aller en ligne si nécessaire. Lavoris fonctionne extrêmement bien. Vous serez heureux de l'effort que vous aurez fait pour l'obtenir.*)

Dès votre réveil, vous avez été conditionnés à vouloir une cigarette et avez le goût dans votre «bouche du matin». Par un changement radical faisant du goût dans votre bouche, cette première cloche ne partira pas.

Même si vous n'avez pas l'habitude de fumer une cigarette tout de suite quand vous vous réveillez, cette étape est essentielle et ne doit pas être ignorée. Cela vous aidera à commencer votre journée sans une première cigarette indépendamment de quand vous l'allumez d'habitude. La nature du bain de bouche est telle qu'elle laisse un goût dans la bouche qui persiste pendant une période prolongée et permet à la cloche de retentir pendant une longue période.

Promettez-vous de vous brosser les dents et d'utiliser le rince-bouche immédiatement quand vous vous réveillez chaque jour sans faute? (Obtenir l'engagement.)

#### **Étape 5 – PETIT-DEJEUNER**

Prenez-vous un petit déjeuner le matin? La plupart des fumeurs ne le font pas. Pour les sept prochains jours, et avec bon espoir dorénavant, vous devez avoir un bon petit déjeuner sain et nutritionnel pour commencer votre journée du bon pied.

Regardons rapidement ce que vous avez fait. Vous avez instauré une pollution de fumée dans votre circulation sanguine, associée à une mauvaise nutrition. Lorsque vous arrêtez de fumer, votre organisme a besoin d'autant de bonnes choses pour nettoyer cette pollution et vous donner plus de résistance, d'énergie, et un sentiment de bien-être général.

Est-il sensé de penser que votre organisme ait besoin d'un bon nettoyage intérieur à raison des effets du tabagisme ? Beaucoup de ces ordures font retentir la cloche, plus vite vous nettoieriez mieux vous vous porterez.

Ce que j'entends par un «un bon» petit-déjeuner est un bol de céréales à grains entiers (chaud ou froid), ainsi que des fruits frais. Ajoutez ce que vous voulez, mais doivent rester les bases essentielles d'un bon petit-déjeuner. Faites-le ! Quels aliments souhaiteriez-vous avoir pour le petit-déjeuner ? (*Parlez brièvement des possibilités*)

Votre corps a été habitué par l'unique obtention de la pollution comme étant le carburant journalier. Maintenant, comme vous mettez un carburant meilleur, n'est-il pas logique que votre organisme fonctionnera mieux ? (*Obtenez une réponse*) Aurez-vous, chaque jour, un petit-déjeuner complet ? (*Obtenez l'engagement*)

#### **Étape 6 – JUS DE PAMPLEMOUSSE ET VITAMINE C**

Indépendamment de ce que vous prenez pour le petit-déjeuner, vous devez y mettre fin en buvant au moins 3 à 4 onces de jus de pamplemousse brut, non adouci. Le jus de

pamplemousse rose ne fonctionnera pas. La plupart des fumeurs ressentent le besoin d'une cigarette directement après le repas. Vous n'avez pas été conditionnés à fumer une cigarette après avoir bu du jus de pamplemousse.

Parce que cette étape est si efficace pour éteindre la cigarette de l'après repas, vous devez boire du jus de pamplemousse après chaque repas, pas seulement au petit-déjeuner. Y a-t-il un sens logique ? (*Obtenez une réponse*) Vous remettrez-vous à boire du jus de pamplemousse brut, non adouci après chaque repas ? (*Obtenez l'engagement*)

Chaque fois que vous fumez une cigarette, vous apportez de la nicotine à votre corps. Cette nicotine finit dans votre sang. Disons que votre sang contient ce surplus de nicotine. (*Illustrez-le en écartant les mains de 30 centimètres*). Lorsque cette quantité se réduit (*Rapprochez vos mains*), une cloche sonne parce que votre corps veut plus de nicotine. Donc vous fumez une cigarette, réapprovisionnez la nicotine, et la cloche arrête de sonner.

Le besoin de nicotine fait que votre «alarme à cigarette» sonne environ 10 à 20 % du temps quand vous avez envie de fumer une cigarette. Le reste du temps, cette alarme est provoquée par des réponses conditionnées. Curieusement, la cloche à nicotine ne s'éteint que lorsque le niveau de nicotine a diminué, mais l'alarme cesse de sonner lorsque la nicotine est complètement éliminée (*D'abord les mains sont éloignées, puis plus, puis ensemble*).

Normalement, lorsqu'une personne arrête de fumer, il lui faut 4 semaines voire plus pour que la nicotine sorte complètement du sang. Des doses élevées de vitamine C vont nettoyer toute la nicotine présente dans le corps, en une semaine environ.

Pour cette raison, vous devez, tout le temps, garder un haut niveau de vitamine C dans votre corps. Le jus de pamplemousse est un bon début, mais vous aurez besoin de plus. Après chaque repas, prenez des comprimés de vitamine C. la posologie proposée est de 500 à 1000 mg. Prendrez-vous, chaque jour, de la vitamine C avec vos repas ? (*Obtenez l'engagement*)

### **Etape 7 – BROSSAGE DES DENTS ET UTILISATION DE BAIN DE BOUCHE**

Vous devez brosser vos dents après chaque repas, suivi d'un rinçage avec un rince-bouche. Beaucoup de personnes ont une brosse à dents et une bouteille de rince-bouche supplémentaires à apporter au travail ou à l'école pendant la journée. Peu importe où vous êtes pour vos repas, vous devez effectuer cette étape.

Lorsque vous mangez, des particules d'aliments se coincent entre vos dents. Plus tard dans la journée, ces particules peuvent sortir et frapper vos papilles gustatives causant le tintement de votre alarme. Vous ne saurez pas ce qui l'a déclenché. Tout ce que vous saurez est que vous voulez une cigarette.

Cette étape est une étape importante dans la prévention de la sonnerie d'une cloche prévisible. Ne la traitez pas à la légère. Vous brosserez-vous les dents et utiliserez-vous un rince-bouche après chaque repas ? (*Obtenez l'engagement*)

### **Etape 8 – EN-CAS**

Beaucoup de personnes sont inquiètes de leur prise de poids en raison d'un excès de grignotage quand ils arrêtent de fumer. Le désir de grignoter quelque chose pendant la journée peut-être une réelle préoccupation pour certaines personnes qui arrêtent de fumer. Mais on

peut facilement le transformer en un aspect positif du programme. Rappelez-vous, une bonne nutrition aide à éteindre l'alarme !

Le problème n'est pas la quantité mais c'est ce que vous mangez. Toute cette semaine, vous pouvez manger ce que vous voulez, à condition de manger de bonnes choses. Votre désir de grignotage peut-être, très facilement, satisfait par une bonne alimentation plutôt que des aliments qui ne font qu'ajouter des calories.

Beaucoup de personnes ont constaté que le grignotage de fruits et légumes froids, frais satisfait leur désir de grignotage. Certains d'entre eux ont déclaré avoir perdu du poids durant ces semaines par ce programme. Voici quelques suggestions d'en-cas :

- Tranches de pommes
- Bâtonnets de carottes
- Bâtonnets de céleri
- Brocoli cru
- Chou-fleur cru
- Raisins

Les fruits et légumes aident vraiment à satisfaire le désir de grignoter quelque chose, et ajoutent une bonne nutrition pour aider votre corps à éliminer toute cette pollution.

Pour obéir à l'Étape 3 et être préparé, vous devez avoir ces choses disponibles donc vous pourrez les obtenir facilement quand vous avez envie de mâcher.

Feriez-vous bien ces choses et vous les garderiez-vous avec vous pendant la journée afin que vous puissiez grignoter de bons aliments ? (*Obtenez l'engagement*)

**Note :** Des collations sur les aliments précédents ne nécessitent pas de brossage et l'utilisation de rince-bouche, qui est facultatif. Si les collations des participants portent sur d'autres aliments que les fruits et légumes, le brossage est requis, tous comme la finition de la collation avec un peu de jus de pamplemousse. Ne prenez de vitamine C que trois fois par jour.

### **Étape 9 – PAS DE CAFE, THE OU ALCOOL**

Sans aucune exception, vous ne devez pas boire de café, de thé ou d'alcool durant toute cette semaine. Vous savez aussi bien que nous, que vous ne pouvez pas boire l'une de ces boissons sans déclencher l'alarme cigarette. Cette alarme sonne, et si vous ne stoppez pas l'alarme, ce système échouera, et vous finirez par refumer.

Vous pouvez avoir la force initiale d'ignorer l'alarme et penser que vous pouvez échapper à une tasse de café ou une bière avec quelques amis. D'autres ont aussi pensé qu'ils pouvaient le faire, mais, ils sont encore aujourd'hui fumeurs. Vous rappelez-vous de l'alarme ? (*Alarme déclenchée comme un réconfort*) Vous pouvez y faire face pendant un certain temps, mais tôt ou tard, ce réconfort vous emmène à vous écrouler.

Rappelez-vous, nous ne parlons que de sept jours. Bien sûr, nous voudrions que vous vous absteniez de ces boissons dorénavant. Mais pour ce programme, nous vous demandons de le faire pour sept jours. Sommes-nous d'accord ? (*Obtenez l'engagement*)

Certains participants auront des plans de prévu avec des personnes qui fument et boivent, en même temps. Demandez-leur de changer, juste pour cette semaine, leurs plans. Avec l'aide de vos **amis qui aident**, vous devriez être en mesure de les occuper toute la semaine avec d'autres activités.

### **Etape 10 – SOUTIEN AMICAL**

La plupart des fumeurs ne disent à personne quand ils essayent d'arrêter de fumer. Cela leur est plus facile, lorsqu'ils échouent ils ne doivent rendre de compte à personne. Ce programme les met volontairement dans une position où ils prennent conscience de ce qu'ils font.

Vous ne devez pas vous soucier de vos amis fumeurs et de leurs réactions, quand vous leur dites ce que vous faites. D'autres personnes qui ont terminé ce programme indiquent que leurs amis fumeurs ne croient pas qu'ils réussiront. Mais comme la semaine touche à sa fin et voyant que vous avez vraiment réussi, vos amis fumeurs vous demanderont comment le système fonctionne. Votre exemple incitera d'autres à essayer et nous serons heureux de leur apprendre cette même leçon.

Vous rappelez-vous de l'étape 2 ? Il est dit que vous deviez résister à la tentation. Ce sera difficile pour vous d'être entouré de fumeurs. Permettez-moi de vous partager un conseil que vous pourrez appliquer pour les aider.

Lorsque vous rencontrez un fumeur, vous devriez essayer de discuter avec lui de ce problème quand ils ne sont pas en train de fumer. Essayez de lui dire quelque chose comme : *«Saviez-vous que j'ai cessé de fumer ? J'ai suivi une leçon pour savoir comment arrêter de fumer, en suivant ces 15 étapes chaque jour pendant une semaine»*. Vous pourriez même leur montrer les 15 étapes. Dites alors, *«Voir l'Etape 2 ? Je dois éviter de voir ou de sentir la cigarette, alors je ne vais pas avoir envie de fumer. Cela fonctionne vraiment bien. Pourriez-vous me faire une faveur ? Pourriez-vous ne pas fumer lorsque je vous vois, ou au moins me prévenir avant que vous le n'allumiez pour que je reste éloigné ? Je l'apprécierais vraiment, car je sais que je peux y renoncer si je peux juste, entièrement, suivre ces 15 étapes autant que je le veux»*.

Quand on s'approche de fumeurs qui ne fument pas en réalité, ils sont beaucoup moins sur la défensive à propos de la demande de ne pas fumer près de vous. Utilisez des approches positives plutôt que des approches négatives. Au lieu de dire à quelqu'un de ne pas fumer à côté de vous, pourquoi ne pas leur demander s'ils peuvent vous faire une faveur.

Pouvez-vous dire à chaque personne que vous rencontrez que vous avez cessé de fumer et leur demandez de ne pas fumer en votre présence ? (*Obtenez l'engagement*)

### **Etape 11 – AIDE A D'AUTRES PERSONNES**

D'autres fumeurs demanderont à plus de personne qui connaisse vos efforts pour y renoncer, plus il vous sera demandé comment ils peuvent faire. Ce sera l'occasion pour leur parler de ce programme et les inviter à essayer.

Nous ne vous demandons pas d'enseigner la leçon. Nous serons heureux de la faire à votre place. La raison de cette étape est si importante, c'est parce qu'elle vous donne l'occasion de renforcer ce que vous apprenez. Lorsque vous entendez de nouveau nous donner cette leçon

par l'un de vos amis, il va approfondir tout ce que vous avez appris et cesser de fumer sera plus facile.

Allez-vous apporter avec vous, une copie des 15 étapes pour la montrer à vos amis lorsqu'ils vous demanderont ce que vous faites, puis les inviterez-vous aussi à une leçon ? (*Obtenez l'engagement*)

### **Etape 12 – MISE EN PLACE DE PANNEAUX**

Demandez aux **amis qui aident** de faire passer de nombreux panneaux.

Ces panneaux sont super ! Ils vont vraiment vous aider à vous rappeler de l'engagement que vous avez fait et vous aider à garder le sourire. Vous devez les mettre partout. Ils viennent approfondir la décision que vous avez prise et, en même temps, apporter le soutien et la curiosité des autres.

Donnez à chacun une chance de regarder les différents panneaux et d'en rire. Demandez-leur des idées de paquet vierge de cigarettes sur lesquels ils peuvent imprimer leur propre panneau. Demandez-leur où ils comptent les mettre en place.

Faites-en un projet familial. Rassemblez tout le monde. Certaines familles avec enfant ont des enfants impliqués par le fait de faire leurs propres panneaux et de les mettre en place, ou décorent les panneaux fournis.

S'il vous plaît, prenez de nouveau votre Déclaration d'Indépendance. C'est aussi un des panneaux. Nous voulons que vous le mettiez également. Il devrait, en réalité, être placé en premier plan, comme dans le salon ou sur le réfrigérateur. Vous pourriez même le copier et le signer, de sorte que vous le mettiez en place au travail.

Promettez-vous de mettre en place ces panneaux, tout de suite après la leçon ? (*Obtenez l'engagement*)

### **Etape 13 – OCCUPEZ-VOUS**

Si vous vous permettez de vous asseoir et de ne rien faire, il y a des chances que l'alarme sonnera. Vous pouvez l'en empêcher en faisant un effort supplémentaire de rester occupé tout au long de la semaine.

Demandez à un fumeur de vous suggérer des façons de rester occupé et de ne pas s'ennuyer. Vous pouvez proposer des projets qui ont été présentés, de bénévolat pour aider un groupe qui serait intéressé, aider un voisin dans son projet, faire quelque chose d'amusant avec la famille, ou simplement faire une promenade.

Notez, s'il vous plaît, que c'est là que vous devrez compter sur l'ami qui aide. Les projets de service d'aider une autre personne sont une excellente idée, et pourquoi ne pas en faire une soirée familiale ? Beaucoup de bénédictions peuvent venir du fait de rester occupé.

Retirez le Calendrier de succès «Arrêter de fumer» de l'Annexe. Assurez-vous que chacun participe à la planification des activités, et assurez-vous que chacun ait une copie du calendrier et des plans à la fin de la leçon.

Tenez compte de leur calendrier, ainsi vous connaîtrez les meilleurs moments pour téléphoner. Essayez également de planifier vos deux visites durant la semaine. Promettez de faire des visites de 10 à 15 minutes, juste assez longtemps pour leur offrir des encouragements et des réponses à leur question.

Promettez-vous de rester occupé tous les jours de cette semaine ? (*Obtenez l'engagement*)

#### **Étape 14 – PROCEDURES D'URGENCE**

Chacune des étapes que nous vous avons apprises vous permettront, la plupart du temps, d'éteindre l'alarme à cigarette. Cependant, il y aura des moments où l'alarme sonnera, même si vous avez fait tout ce que nous vous avons dit. Cela n'arrivera que rarement, mais cela arrivera. Ces procédures d'urgence vous donneront une façon d'éteindre l'alarme si vous ne voulez pas ou si vous avez besoin de fumer. (Donnez la carte de Procédures d'urgence de l'annexe à votre ami qui aide)

La première procédure d'urgence est super parce que vous n'avez besoin d'aucunes dispositions particulières. Vous pouvez la faire n'importe où, n'importe quand. Tout ce que vous devez faire est un petit exercice de respiration profonde que nous vous enseignerons.

La respiration profonde fait deux grandes choses pour vous. Cela arrêtera rapidement l'alarme, car elle apporte cinq fois plus d'oxygène que la normale à votre cerveau. Votre cerveau décide s'il préfère l'oxygène à la nicotine, et ainsi désactive l'alarme à cigarette.

Vous pouvez également utiliser cet exercice pour aider au nettoyage de vos poumons. Comme vous mettez de l'oxygène pur dans vos poumons, il est guidé dans votre sang. Cela permet d'éliminer la pollution de votre sang. Cela prend beaucoup de temps à totalement nettoyer vos poumons, mais la respiration profonde permet un démarrage plus rapide. Si vous commencez à tousser plus que d'habitude, c'est bien. La plupart des fumeurs commencent à tousser quand ils y renoncent. Cela fait partie du système naturel de votre organisme de nettoyer la pollution accumulée depuis tant d'années.

Il y a juste une mise en garde au sujet de la respiration profonde. Vous pouvez vous sentir un peu étourdi donc ce n'est pas une bonne idée de la faire lorsque vous conduisez.

Maintenant, voici comment faire les exercices de respiration profonde. L'idée est de vider vos poumons de tout l'air qu'ils contiennent, puis de les remplir avec autant d'air que possible. Commencez par respirer tout l'air que vous pouvez. Quand vous pensez que tout l'air est sorti, dites «*A l'aide*» pour évacuer ce dernier petit air. Ensuite vous devez lentement remplir vos poumons à leur pleine capacité. Retenez votre souffle pendant quelques secondes, relâchez ensuite tout l'air, et répétez cet exercice trois à quatre fois. Essayez donc.

Faites que chacun vous suive lorsque vous faites la démonstration de l'exercice de respiration profonde. Souvent, il y a beaucoup de rire après la première fois. Donnez aux enfants de la salle une chance d'obtenir les rires de leur système, puis essayez à nouveau. Faites-le exactement quatre fois parce que les participants ont probablement eu envie de fumer une cigarette et ont besoin d'aide. Aidez-les.

N'est-ce pas super ? Tout cet oxygène pur circule à présent dans votre sang et directement à votre cerveau. Par hasard, avez-vous envie d'une cigarette ? La cloche a-t-elle cessé ?  
(*Encouragez-les à admettre leur envie de fumer une cigarette qui a maintenant disparu*)

Vous pouvez respirer profondément chaque fois que l'envie d'une cigarette vous prend. C'est facile à faire, et personne ne doit savoir que vous le faites. Pensez-vous que c'est une bonne démarche d'urgence à avoir ? L'utiliserez-vous ? (*Obtenez l'engagement*)

La prochaine procédure d'urgence est aussi très efficace. Gardez un peu de jus de pamplemousse à portée de main partout où vous allez. Vous pouvez faire certains petits cartons ou boîtes que vous prendrez partout où vous irez. Tout ce que vous avez besoin est une petite boisson pour en finir avec le désir d'une cigarette.

Une autre procédure d'urgence est d'utiliser le rince-bouche lorsque vous avez une envie de fumer. Cela fonctionne bien, et est plus durable que le jus. Prenez une petite bouteille en plastique de rince-bouche que vous emporterez partout avec vous.

La quatrième procédure d'urgence est la prière. N'oubliez pas que le Seigneur se soucie de vous. Il est là et prêt à aider si vous lui demandez. Si vous faites tout votre possible, le Seigneur nous aide si nous lui demandons. Lorsque vous avez besoin d'une aide supplémentaire pendant la journée, n'oubliez pas de prier.

Que pensez-vous de ces procédures d'urgence ? (*Obtenez une réponse*) Croyez-vous qu'en suivant les autres étapes et en les combinant à ces procédures d'urgence, vous vous débarrassez complètement de l'alarme à cigarette ? (*Renforcez si nécessaire en cas de doutes*) Utiliserez-vous les procédures d'urgence ? (*Obtenez l'engagement*)

### **Étape 15 – DONNEZ DES REMERCIEMENTS**

A la fin de la journée, nous aimerions que vous fassiez un rapport à notre Père Céleste par la prière. Faites-lui savoir comment vous avez fait et remerciez-le pour SON aide. Vous voudriez peut-être le remercier de vous aider à en apprendre davantage sur ce programme, et, bien sûr, pour ces braves gens (l'**ami qui aide**) qui sont disposés à vous aider. Vivez au jour le jour et avant que vous ne le sachiez, la semaine sera passée.

Promettez-vous de prier à la fin de chaque journée pendant les sept prochains jours ? (*Obtenez l'engagement*)

### **Partie 5 : Conclusion**

Nous savons que ces 15 étapes sont un système infailible pour arrêter de fumer. Nous le savons car plus d'un millier de personnes ont cessé de fumer durant les nombreuses années, que fut utilisé ce programme dans le monde entier.

Cela n'est cependant pas facile, mais nous sommes disposés à vous aider. Il ne fonctionne que si vous suivez les étapes. Si vous trichez, vous serez blessé. L'expérience a montré que certaines personnes utilisant cette leçon ne suivent pas les 15 étapes et ne parviennent pas à y renoncer. Nous savons que vous serez de ceux qui réussiront.

Suivrez-vous chaque étape et serez-vous de retour pour célébrer la semaine suivante ?  
(*Obtenez l'engagement*)

Attention, ce programme est si fructueux à éteindre le désir d'une cigarette qu'après seulement deux ou trois jours, beaucoup de participants pensent qu'ils ont réussi, et décident de s'arrêter. Ne laissez pas les personnes que vous enseignez faire cette erreur.

Bien que vous vous sentiez bien rapidement, si vous voulez réussir, vous devez continuer à suivre diligemment les étapes pour une période de sept jours. Sommes-nous d'accord ?  
(*Obtenez l'engagement*)

Si l'ami qui aide a fait du shopping pour de la vitamine C, rince-bouche et des collations, ce serait le bon moment de les présenter au fumeur.

Demandez au chef de la maison d'inviter quelqu'un à donner la prière finale. Rappelez-vous de planifier à l'avance les visites qui doivent être faites au fumeur. Vous pouvez vouloir donner un rappel des quatre étapes de la prière.

**Si vous souhaitez des rafraîchissements, utilisez une partie des fruits et légumes comme enseigné dans la leçon.**

## **Chapitre 4**

### **Surmonter les objections**

La plupart des fumeurs disent qu'ils voudraient arrêter de fumer, mais souvent ne croient pas qu'il y ait un moyen de le faire. Le fumeur «moyen» a, en vain, essayé trois à cinq fois d'arrêter de fumer. Ces échecs passés créent l'attitude qu'ils sont condamnés à fumer pour le reste de leurs vies.

Comme vous procédez à la leçon, les participants commenceront à se rendre compte que ce que vous enseignez à une certaine réelle validité et ils peuvent devenir effrayés. Puis ils se rendront compte qu'ils font ce que vous dites, ils seront en mesure d'arrêter de fumer. Cela signifie qu'ils doivent dire adieu à un de leurs amis les plus proches – la cigarette. Croyez-le ou pas, les fumeurs aiment leurs cigarettes et en apprécient le goût. La pensée de vivre sans elles est souvent effrayante pour eux.

Le résultat de ces sentiments commencera par des excuses expliquant pourquoi ils ne peuvent pas arrêter de fumer. Quelques participants qui ont aisément pris des engagements au début de la leçon, donneront soudainement des excuses et essayeront de ce faire de s'en sortir.

La présentation est conçue pour répondre aux objections les plus courants qui ont été exprimés. Si, soigneusement, vous couvrez tous les points majeurs de chaque étape et obtenez ensuite un engagement solide, vos surmonterez beaucoup d'objections que vous trouverez.

#### **Qu'est-ce qu'une objection ?**

Une objection est juste un signal qui vous dit qu'un de vos participants a un problème. Cela ne signifie en aucune façon que vous avez échoué. Vous devriez vous attendre à une moyenne de cinq objections, tant mineures que majeures, de chaque candidat que vous enseignez.

Un fumeur ne sera pas en mesure d'arrêter de fumer à moins qu'il ne le veuille. Vous ne pouvez pas lui donner envie d'y arrêter. Surmonter les objections ne signifie pas convaincre quelqu'un d'y arrêter. Surmonter les objections signifie simplement que vous devez motiver les participants à aller de l'avant. Cela signifie les aider à avoir assez de courage pour faire face à une expérience très effrayante.

#### **Objections courantes**

Lorsqu'un participant exprime une objection, écoutez-le soigneusement pour déterminer vraiment ce qu'il dit. Habituellement, ce qu'ils disent est, *«J'ai peur et je cherche une sortie»*. Toutefois, il y en aura quelques-uns qui ne veulent simplement pas arrêter. S'ils ne veulent pas arrêter, vous ne pourrez les aider jusqu'à ce qu'ils le fassent.

Les objections sont une façon de remettre à plus tard. Il n'y a aucune bonne raison de ne pas arrêter. Peu importe ce qu'ils disent, il ne sera pas bon de retarder. La seule raison valable de ne pas arrêter est qu'ils ne le veulent pas. Toutes les autres raisons ne sont que des excuses.

Vous êtes l'entraîneur et les membres de votre équipe – les participants à la leçon – ont besoin d'avoir confiance en vous et de motivation pour faire face à la tâche à accomplir. Gardez cela à l'esprit lorsque vous donnez la leçon et cherchez des occasions d'inculquer ces sentiments.

Les déclarations suivantes en italiques sont des exemples de déclarations courantes de participants. Utilisez-les comme guides pour vous aider à être préparé à gérer des excuses similaires. Voici une formule de base pour votre réponse : Soyez d'accord avec leur objection en leur disant que d'autres leur ont dit la même chose. Aidez-les à se détendre en disant que vous appréciez et que vous comprenez leurs préoccupations. Rassurez-les en leur disant que les autres ont réussi.

Aidez-les à comprendre pourquoi leur objection n'est qu'un prétexte à l'aide du guide ci-dessous. Rappelez-leur toute l'aide d'amis compréhensifs qu'ils vont recevoir. Faites une déclaration positive du fait qu'ils peuvent le faire, obtenez alors un engagement.

...C'est si soudain. J'ai besoin de plus de temps pour bien y réfléchir

**D'autres fumeurs qui ont pris la leçon ont dit la même chose. Plus tard, ils nous diront comment ils sont heureux qu'ils aient décidé d'essayer. C'est effrayant pour beaucoup, mais il suffit d'un ou de deux jours pour voir comment cela fonctionne, et que c'est sans douleur ! Il n'y aura jamais de meilleurs moments pour arrêter de fumer que maintenant. Vous pouvez le faire, nous savons que vous pouvez le faire. Sommes-nous d'accord ?**

*...Les cigarettes sont mon seul vice, ma seule source de relaxation et de plaisir. Laissez-moi avoir mon peu de faiblesse.*

**Tous les fumeurs nous disent comment ils ont appris à apprécier une cigarette. Nous comprenons très bien la façon dont vous vous sentez à abandonner quelque chose que vous appréciez tant.**

**Ce programme est conçu de sorte qu'après seulement un ou deux jours, vous pourrez voir par vous-même que c'est plus facile que vous vous y attendiez. D'autres personnes qui ont terminé la leçon et qui ont renoncé avec succès nous ont dit qu'ils étaient surpris parce qu'ils n'ont pas manqué leur cigarette comme ils le pensaient.**

**Nous comprenons vos préoccupations et nous sommes prêts à vous aider par tout chemin. Donnez-nous juste votre confiance et votre foi que ce que nous disons est vrai. Vous pouvez le faire, nous savons que vous le pouvez. Sommes-nous d'accord ?**

*...Je suis trop bouleversé et nerveux pour y renoncer maintenant. Personne n'a de problèmes comme le mien. Si vous aviez mes ennuis, vous comprendriez.*

**Vous n'êtes pas seul. Je ne connais personne sans problèmes à un degré ou à un autre. C'est pourquoi, nous avons fondé ce programme avec tant de personnes impliquées – pour vous donner toute l'aide et le soutien dont vous avez besoin pour faire ce changement dans votre vie. Nous sommes là pour vous aider de toutes les manières que nous pouvons.**

**Les problèmes ne changent pas parce que vous fumez, et ils ne disparaissent pas lorsque vous y renoncez. Le tabagisme n'aide à faire disparaître les problèmes, il ajoute simplement des problèmes dans votre vie. Donc, lorsque vous y renoncez, vous avez un problème de moins à traiter.**

**Nous savons que ce sera difficile, c'est pourquoi nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez le faire, et vous pouvez faire face aux problèmes personnels sans cigarettes. Nous savons que vous pouvez le faire. Sommes-nous d'accord ?**

*...Je ne peux pas y renoncer subitement, ce serait un choc pour mon système. Je peux le faire si je le fais petit à petit.*

**Beaucoup d'autre disent la même chose. Je peux certainement comprendre la façon dont vous vous sentez. Nous sommes heureux que vous soyez prêt à y renoncer et nous savons que vous pouvez le faire.**

**D'autres ont essayé de réduire progressivement et ont échoué. Ce système ne fonctionne pas uniquement de cette façon. Si vous suivez réellement chacune des étapes selon la voie dont nous vous les avons présentées, vous ne devriez plus avoir envie de fumer. Ce programme est bien parce que vous n'avez pas besoin de vous retirer progressivement. Vous pouvez vous arrêter immédiatement parce que vous pouvez complètement stopper, sans douleur, le désir de fumer une cigarette. Nous sommes là pour vous aider à réussir, et nous savons que vous y réussirez. Sommes-nous d'accord ?**

### **Conclusion**

La liste d'excuses est infinie. Si un participant semble constamment résistant et ne s'engage pas dans les étapes du programme, vous devez le questionner afin de savoir s'ils veulent vraiment y renoncer. S'ils vous donnent beaucoup d'excuses malgré tous vos efforts, vous aurez à établir leur niveau de motivation. Soyez franc, mais ayez une «audace sucrée» afin de réellement savoir s'ils veulent vraiment y renoncer.

Malheureusement, nous ne pouvons aider que ceux qui veulent être aidés. On estime que près de vingt pour cents (20%) des fumeurs sont des fumeurs invétérés. Ils n'y renonceront jamais. Le reste est divisé en deux groupes. Le premier est composé de jeunes fumeurs qui croient qu'ils peuvent simplement fumer pendant un certain temps et y renoncer plus tard. Les autres ont commencé plus tard et ont constaté qu'y renoncer n'est pas aussi facile qu'ils ne le pensent. Ils veulent y renoncer, mais après plusieurs essais, se demandent s'ils peuvent vraiment y arriver.

En fin de compte, les informations contenues dans ce manuel de leçon doivent être complétées par des conseils de l'Esprit, comme dans chaque situation individuelle. Faites du Seigneur votre partenaire, et pas simplement votre observateur et vous aurez beaucoup d'aide pour vous apporter une meilleure santé et la vérité de l'Évangile Rétabli à de nombreuses personnes.

## **Annexe**

© 1985, 1987, 2007, 2011 David M. Bresnahan

Les Présidents de Mission et missionnaires à plein temps de l'Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours, ont l'autorisation de photocopier si besoin. Tous les autres doivent demander l'autorisation du titulaire des droits d'auteur pour toute utilisation.

[www.LDSStopSmokingProgram.org](http://www.LDSStopSmokingProgram.org)

# DECLARATION D'INDEPENDANCE

J'affirme par la présente mon indépendance de toutes les formes de tabac. Il est mon juste et privilège en tant qu'être humain d'avoir un corps fort et sain. Je sais que l'utilisation du tabac endommage sérieusement ma santé et peut par la suite causer ma mort tôt.

Je suis assez fort pour déterminer mon propre chemin dans la vie, et déclare maintenant librement que j'emploierai jamais encore n'importe quelle forme de tabac. Je déclare solennellement que je suivrai loyalement chacune des techniques enseignées à moi à cet atelier.

Je fais cette promesse à me, à mon famille, mes êtres humains semblables, et à Dieu.

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## **L'Atelier «Arrêter de Fumer»**



**PAS MOI!**

**15 Étapes + 7 Jours = Non-Fumer**

Présenté comme service public libre

© 1985, 1987, 2007, 2011 David M. Bresnahan  
<http://LDSStopSmokingProgram.org>

## **COMMENT CESSER DE FUMER - DE MANIÈRE PERMANENTE!**

1. **PRIEZ** – Commencez chaque jour par la prière. Demandez l'aide de notre père Céleste. Si vous ferez sincèrement tout vous pouvez stopper, il vous aidera à réussir.
2. **ÉVITEZ LA TENTATION** – Débarassez-vous de tous les matériaux de fumer, même cendriers. Nettoyez la voiture et les vêtements. Éliminez tous les rappels des cigarettes.
3. **PREPARATION** – Ayez tous les articles nécessaires prêts une fois nécessaire. Étudiez et passez en revue ces étapes journalières.
4. **BROSSAGE DES DENTS** – Balayez vos dents et rincez avec un bain de bouche par cannelle le moment où vous réveillez chaque matin.
5. **PETIT-DEJEUNER** – Mangez un bon, bien équilibré déjeuner journalier.
6. **JUS DE PAMPLEMOUSSE ET VITAMINE C** – Finissez chaque repas avec un verre de jus de pamplemousse non sucré et prenez à vitamine C trois fois par jour.
7. **BROSSAGE DES DENTS ET UTILISATION DE BAIN DE BOUCHE** – Vous devez se brosser les dents après chaque repas n'importe où vous êtes. Finissez par le rinçage par le collutoire.
8. **EN-CAS** – Mangez les casse-croûte aussi souvent que vous souhaitez, mais mangez seulement des nourritures nutritives telles que les légumes crus et les fruits. Ayez ces derniers facilement disponibles.
9. **PAS DE CAFE, THE OU ALCOOL** – On interdit strictement ces boissons. Vous ne devez pas se livrer et devriez rester à partir de ceux qui font pendant la semaine.
10. **SOUTIEN AMICAL** – Ne gardez pas vos efforts un secret. Dites chacun et demandez l'aide et soutenez de la famille et des amis.

11. **AIDE A D'AUTRES PERSONNES** – Montrez ces 15 étapes à d'autres fumeurs quand ils demandent ce que vous faites pour stopper. Invitez-les à un atelier. Car vous amenez un ami à un atelier vous les aiderez et renforcerez votre propre engagement.
12. **MISE EN PLACE DE PANNEAUX** – Coupez les images données à vous et mettez-les vers le haut dans tous les endroits que vous aviez l'habitude d'avoir des cendriers, au travail et à la maison. Quand vous voyez les signes ils vous feront le sourire et vous rappelleront votre engagement de s'arrêter.
13. **OCCUPEZ-VOUS** – Il y a toujours quelque chose vous maintenir actif et impliqué. Ne vous reposez pas autour de ne faire rien. Essayez l'exercice, passe-temps, travail de volontaire, ou obtenez juste dehors pour une promenade vive.
14. **PROCEDURES D'URGENCE** – Employez un ou plusieurs de ces derniers chaque fois que vous sentez le recommander pour une cigarette :
  - Profondément respirant
  - Jus de pamplemousse
  - Bain de bouche
  - Prière
15. **DONNEZ DES REMERCIEMENTS** – À la fin de chaque jour, donnez les mercis à Dieu par la prière de l'aide qu'il vous a donné. Rendez compte de votre progrès et exprimez votre engagement pour réussir.

**Prière**

1. Notre père céleste
2. Nous te remercions
3. Nous te demandons
4. Au nom du Jésus-Christ, amen

**Cessez de fumer des approvisionnements**

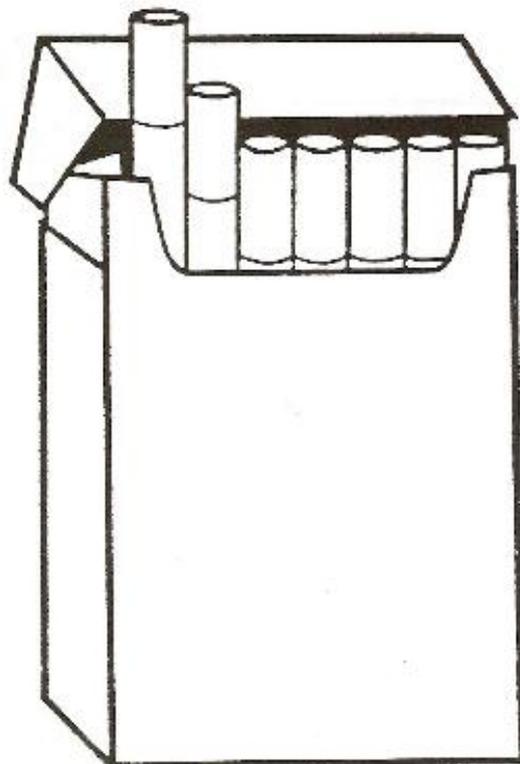
1. Brosse à dents et pâte dentifrice
2. Jus de pamplemousse
5. Vitamine C
4. Rince-bouche
3. Fruits et légumes frais
6. Bouteille en plastique (pour le rince-bouche)

**Procédures de secours**

1. Profondément respirant
2. Rince-bouche
3. Jus de pamplemousse
4. Prière

<b>Cessez de Fumer le Calendrier de Succès</b>						
<b>Dim</b>	<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Jeu</b>	<b>Ven</b>	<b>Sam</b>

Coupez chaque signe et placez-les où ils seront régulièrement vu journaliers.



Coupez chaque signe et placez-les où ils seront régulièrement vu journaliers.



**JE SUIS FORT**



**Vous avez de  
tels beaux  
poumons  
roses**



Coupez chaque signe et placez-les où ils seront régulièrement vu journaliers.



*Avertissement: Les cigarettes peuvent sérieusement endommager votre santé*



*N'obscurcissez encore jamais mes poumons*



**JE SUIS FORT**



Coupez chaque énonciation et placez-la où vous la verrez souvent.

Les baisers d'un fumeur sont comme lécher un cendrier!

Les baisers d'un fumeur sont comme lécher un cendrier!

J'ai stoppé! J'ai stoppé! J'ai stoppé! J'ai stoppé!

Aucune manière! Aucune manière! Aucune manière!

J'aime l'air frais. J'aime l'air frais.

Jamais encore! Jamais encore! Jamais encore!

Une blessera! Une blessera! Une blessera!

Une blessera! Une blessera! Une blessera!

Les baisers d'un fumeur sont comme lécher un cendrier!

Les baisers d'un fumeur sont comme lécher un cendrier!

J'ai stoppé! J'ai stoppé! J'ai stoppé! J'ai stoppé!

Aucune manière! Aucune manière! Aucune manière!

J'aime l'air frais. J'aime l'air frais.

Jamais encore! Jamais encore! Jamais encore!

Une blessera! Une blessera! Une blessera!

Une blessera! Une blessera! Une blessera!

# Certificat de Reconnaissance

Présenté à:

\_\_\_\_\_

qui a courageusement et sagement arrêté de fumer . C'est un accomplissement très important, et digne de la grande acclamation par tous. Les récompenses à gagner maintenant en raison de ce grand effort sont bonne santé, bonheur, et longue vie.

Date: \_\_\_\_\_

Instructeur: \_\_\_\_\_

Instructeur: \_\_\_\_\_