

# De la libération du tabac vers la conscience sophronique

*Comment je me suis libérée de la cigarette avec la Sophrologie Caycédiennne*

*Je tiens à partager comment les choses se sont passées pour moi parce que j'ai encore peut-être un peu de mal à intégrer que c'est réel.*

*À travers cette expérience, je sens que je tends vers quelque chose qui renforce ici et maintenant ma joie et ma confiance.*

**Perryne Doyon**  
*Ecole Sophrologie  
Caycédiennne Nice*

Cela faisait des mois, voire des années, que je me sentais très mal vis-à-vis de la cigarette. Je fumais depuis plus de dix ans, et clairement, j'avais un énorme sentiment de culpabilité qui se renforçait de jour en jour.

Je trouvais que ça ne m'allait pas, je ne comprenais pas pourquoi je fumais, j'en avais marre de sentir mauvais, de devoir boire quelque chose de sucré pour enlever ce goût dans ma bouche, d'acheter des briquets, des feuilles à rouler, des filtres, de toujours vérifier si j'avais ma carte bancaire pour avoir des espèces. Parfois il m'arrivait d'acheter 3 ou 4 paquets d'un coup pour dépasser la limite de la CB au bureau de tabac. Je faisais tout ça sans me poser de question, j'étais esclave. J'étais dépendante. J'étais asservie. J'étais sous tension. Et je ne m'en rendais même pas compte.

Parfois, je me disais qu'il "fallait" que j'arrête, et aussitôt, je ressentais en moi une espèce de bouffée de chaleur qui me susurrait à l'oreille que c'était impossible, je n'arriverais jamais à me retenir de fumer, que c'était un plaisir, pourquoi voudrais-je me priver de plaisir... Parfois, je me lançais des petits défis : repousser ma première cigarette de la journée, ne pas fumer dans telle ou telle circonstance. Comme un challenge. Et vu que j'aime les challenges et que quand je décide quelque chose je m'y tiens, j'y arrivais. Mais j'y arrivais dans beaucoup de souffrance. Je me faisais encore plus de mal. Je culpabilisais jour et nuit, au coucher et au réveil. J'avais honte de moi. Je ne me sentais pas en phase avec moi-même, avec les valeurs de ma profession future, avec mon éthique et le bien-être que je

prônais à qui voulait bien l'entendre. Mangez bio et végétarien, faites du sport, méditez chers amis. Et pendant ce temps, je fumais 12 ou 15 cigarettes par jour. Cette incohérence entre mes valeurs et mes actes me faisait profondément souffrir.

## **Le bon moment : la perception à l'état pure.**

Et puis un soir, alors que je fumais une cigarette seule sur mon balcon avant de me coucher, une certitude profonde me vint. C'était ma dernière cigarette. J'en étais sûre. Après une microseconde, ma capacité de rationaliser est arrivée au galop en posant l'acte de douter. Cette affirmation était légitime. C'était la 8ème fois au moins que j'avais pu avoir cette pensée.

*Sauf que...*

À ce moment là, j'ai fait l'épreuve physique de la différence entre une pensée et une intuition. Quelque chose de très subtile s'est joué pour moi à ce moment précis.

Cette idée aussi saugrenue fut-elle, était accompagnée d'un profond sentiment de certitude que je pouvais percevoir avec toutes les cellules de ma corporalité. J'ai pu instinctivement déduire que la présence de mon langage interne (idée) et du sentiment de certitude étaient la marque de la présence de mon âme phronique radicale et de mon intuition.

Un peu dubitative, je suis partie me coucher, mais plus les minutes passaient, plus je ne pouvais faire autrement que de constater que ce sentiment s'installait

doucement mais profondément en moi. C'était donc vrai. C'était donc le moment. Ce moment je l'attendais depuis un bon nombre de mois. J'écoutais régulièrement mes proches me dire que le bon moment allait arriver, et qu'à ce moment là j'allais le sentir. J'en doutais, j'attendais.

Donc, il était enfin là. La perception du bon moment est fine, en l'occurrence elle s'est jouée pour moi dans ma radicalité. C'est apparu alors comme une évidence. J'étais prête et le lendemain matin, j'allais commencer une nouvelle existence. Une existence nouvelle. En lien avec mes valeurs profondes et avec le monde. Je me suis donc endormie avec ce mouvement d'intégration profonde de cette certitude qui pouvait alors être dévoilée comme une nouvelle valeur pour moi.

Avec un peu de recul maintenant, je peux repérer qu'il s'agissait bien d'un mouvement de rétro-manence et de sa force d'intégration jusqu'au nid biologique. C'est précisément ce que j'ai vécu. Quand je me suis réveillée le lendemain, je me suis demandée ce qui allait se passer pendant la journée. Je

doutais encore un peu de moi et de la certitude que j'avais pu vivre la veille. C'est un travail quotidien de suspendre le jugement et mettre mon mental au repos.

Comme un coup de bluff ou de chance, j'ai tenu toute la journée aux attaques insistantes de l'envie de fumer. Ce petit monstre (CF Allen Care) essayait régulièrement de me déstabiliser dans la journée en tentant de me convaincre que je pouvais si je voulais aller en fumer "juste une petite", que je pouvais remettre l'arrêt du tabac à demain. Ce petit monstre à toutes les bonnes raisons d'exister. Cela fait des années et des années que j'entretenais ma dépendance une bonne dizaine de fois par jour. C'était évident que mon corps allait réclamer sa dose de drogue, pourquoi aujourd'hui aurait été différent d'hier ?

Par chance ou par malentendu, je n'ai pas fumé de toute cette première journée. Je me disais que si j'arrivais à ne pas fumer 24h et à survivre aux attaques de ces envies, alors ce serait définitivement fini. Et c'est le cas. Je n'ai pas fumé une cigarette depuis ce moment là.

### **Et alors, le rôle de la Sophrologie Caycédienne dans tout ça ?**

Contrairement à ce que je pensais faire à la base, je n'ai donc pas fait de technique spécifique pour l'arrêt du tabac. Je n'ai pas "voulu" arrêter de fumer et je n'ai pas entamé un travail en conséquence. Tout ceci s'est fait complètement malgré moi. Je mesure désormais à la lumière de cette expérience, le processus vivantiel que nous avons mis en route depuis le premier degré. Je mesure chaque principe, chaque loi, chaque théorie que la Sophrologie Caycédienne nous propose à travers mon expérience sur ce sujet. Je m'explique.

Le cycle existentiel comme déploiement d'une nouvelle existence, pleine de valeurs et pleine de sens. Depuis les deux premiers cycles, j'ai pu me dévoiler profondément à moi même et faire émerger de ma propre biologie mes valeurs existentielles en lien avec mon être. En l'occurrence, je pense que cela n'arrive absolument pas par hasard maintenant. C'est en lien avec l'existence nouvelle que nous pouvons vivre après avoir dévoilé notre radicalité.



### Principe d'action positive

Caycédó nous dit "Toute action positive sur l'un des éléments de la conscience se répercute sur, et active, l'ensemble des capacités de la conscience".

Je n'ai pas cherché délibérément à arrêter de fumer. Je n'ai pas "travaillé" dessus. Mais le travail quotidien que j'ai pu mener personnellement ou en groupe depuis le début de ma formation m'a permis de dévoiler les structures fondamentales de mon être et mes valeurs profondes, éprouvées au cœur de ma biologie.

De la même manière que nous ne travaillons pas sur le contenu ou sur le négatif en sophrologie, la cigarette, qui a pu apparaître comme une tension pour moi, n'a tout simplement plus eu sa place dans mon existence. De la même manière que pendant le SDN nous nous détournons de nos pensées, nous nous en éloignons, j'ai quitté la cigarette. Je l'ai laissé sur le quai de la gare et j'ai pris un TGV à destination du Bonheur vital et de la Liberté. De la même manière que nous ne travaillons pas sur le négatif pendant nos séances, j'ai pu renforcer le positif de chacune de mes structures fondamentales pour que le négatif, en l'occurrence la cigarette, n'ait plus de place chez moi.

### Le nouveau regard, "comme si c'était la première fois"

Clairement, le regard que je portais sur la cigarette a changé. Tel un enfant qui découvre le monde, j'ai pu contempler cet objet comme si c'était la première fois.

“  
*J'ai pu renforcer le positif de chacune de mes structures fondamentales pour que le négatif, en l'occurrence la cigarette, n'ait plus de place chez moi*  
”

La cigarette est donc apparue à ma conscience pour ce qu'elle était vraiment. Au delà de toute rationalisation, tout jugement. J'ai pu vivre, avec toutes mes cellules la réduction phénoménologique dont parle HEIDEGGER : "Le phénomène, c'est ce qui se montre soi-même pour ce qu'il est". Mais pour que le phénomène ou l'objet cigarette se montre lui-même pour ce qu'il est, j'ai dû me débarrasser (malgré moi) de toutes les interprétations et a-priori dépendants de moi-même en temps d'observatrice.

En mettant de côté tout ce que j'avais pu associer à la cigarette, le style, l'aspect social, le plaisir et j'en passe, j'ai pu voir son essence.

La cigarette m'est apparue autrement. J'ai pu la contempler comme étant un petit objet d'une dizaine de cm, fait de feuille de papier, d'un filtre, d'une substance produit par des industries du tabac dont je connais l'historicité vis-à-vis de la société, du tabac contenant je ne sais combien de produits cancérigènes, de goudrons, de nicotine. Un objet que l'on allume avec un briquet, une flamme.

Un objet qui se consume, qui crée de la cendre, cendre qui vole, de la poussière, cendre que nous mettons dans un cendrier, qui sent affreusement mauvais. Nous portons cet objet à notre bouche et nous aspirons profondément l'air à travers lui. Cet objet crée de la fumée qui rentre dans notre corps, qui tâche les dents, qui descend dans la gorge, pour arriver dans les poumons et qui réduit l'apport en oxygène de notre corps de manière considérable. Nous recrachons par la bouche ou le nez cette fumée nauséabonde. Cette fumée obstrue les bronches, elle fait tousser. Elle est toxique. Elle détruit le corps. Pendant tant d'années, j'ai anesthésié mon corps, je ne sentais plus rien. Demi-vivante ou demi-morte, je me tenais là sans plus rien sentir.

Donc aujourd'hui, dans l'instantanéité de la vision d'une cigarette, d'une personne qui fume, ou d'une envie de fumer, je "vois" tout ce que je viens d'exposer et plus encore. Je vois le système de culpabilité et de mal-être qui me faisait souffrir.

**Tridimensionalité de mon être : comment donner du sens à mon passé.** Durant tout ce travail qui correspond aux

“  
*Toute action positive sur l'un des éléments de la conscience se répercute sur, et active, l'ensemble des capacités de la conscience*  
”

trois cycles, j'ai pu grâce notamment au 10ème degré, percevoir mes valeurs passées, présentes, futures mais également les valeurs tridimensionnelles que je pouvais porter à l'objet cigarette. J'ai pu comprendre pourquoi à 15 ans j'avais commencé à fumer lors d'une fête entre amis. Je n'avais pas confiance en moi, je ne savais pas qui j'étais, je souhaitais avoir des amis, la cigarette m'était alors apparue comme un moyen de lier contact avec autrui et d'être aimée. C'était tout du moins la représentation que j'en avais. Je sais aujourd'hui bien évidemment que c'était faux. Je peux de la même manière que nous le faisons dans le travail du 3ème degré, reconnaître le sentiment profond qui m'habitait et revisiter ce souvenir en lui donnant du sens. Je voulais être en lien avec l'autre et je recherchais l'amour et la reconnaissance. En étant "faible" d'esprit, j'ai été la proie facile de cet endoctrinement. Aujourd'hui, je peux regarder cette période de ma vie avec beaucoup de bienveillance.

### Contemplation du monde et de moi-même.

Depuis le jour où j'ai fumé cette dernière cigarette mon regard sur le monde et les fumeurs a lui aussi changé. Avant, l'acte de fumer était normal pour moi, il était intégré, c'était comme ça et pas autrement. La définition de la conscience ordinaire en somme, les choses sont comme elles sont et ne peuvent pas être autrement.

C'était normal pour moi d'être stressée de ne plus avoir de cigarette, c'était normal de courir au bureau de tabac à 00h30 en plein hiver, c'était normal de faire rentrer dans mon corps cette fumée toxique, c'était même soit disant un plaisir.

C'était faux, j'étais esclave, endoctrinée, dépendante, droguée. Il m'est donc apparu comme anormal de fumer. Ce n'est pas logique, ce n'est pas dans la nature humaine de l'être d'accrocher sa bouche à un tube qui se consume et qui pollue son corps. Ce n'est pas anodin, ce n'est pas normal tout simplement. Ma normalité a changé.

**La méditation : rencontre entre le corps et l'esprit**

Aujourd'hui parfois je me contemple en train d'avoir envie de fumer. C'est à dire que je ne me dis pas qu'il ne faut pas que je fume, je peux m'accueillir en train d'avoir envie. La présence de ma liberté et de mon libre arbitre est très importante là-dedans. Au lieu d'appréhender l'envie de fumer, je me laisse le droit de la vivre. Si une envie vient, je la contemple, je lui donne du sens, et je me laisse deux possibilités intérieurement. Je peux craquer si j'en ai vraiment envie, mais, en ai-je vraiment envie ? Et la réponse est toujours non.

L'intégration de ce nouveau regard, de cette nouvelle valeur pour mon existence, et la sensation de bonheur vitale d'être réellement libre est bien plus forte. Bien entendu, c'est un peu déstabilisant de devoir trouver un équilibre quand depuis tant d'année j'avais appris à marcher avec des béquilles. Comment organiser sa journée ? Que faire à la place de tous ces moments où je sortais fumer ? Quel relationnel mettre en place avec ceux qui nous ont toujours connu fumeur ?

J'ai confiance, je sais que le temps apportera les réponses à toutes ces interrogations. Pendant ce temps, je peux vivre mon déséquilibre parce que je sais que bientôt je pourrais contempler sa propre tridimensionalité. Je sais que ce temps est primordial dans l'intégration définitive des valeurs. Pour l'instant, j'ai encore un peu de mal à réaliser que cela s'est bel et bien projeté dans mon existence. Mettre de la distance et créer un espace entre la cigarette et moi est un acte intentionnel qui au départ, me demande un effort.

**La loi de la répétition vivantielle :** chaque répétition d'une vivance renforce l'effet des vivances antérieures. C'est en répétant cet effort que je pourrais intégrer de nouveaux automatismes conscients, et choisis. J'ai pu vivre ce processus sur

divers contenus, j'ai une absolue confiance dans ce mouvement. J'en ai fait l'expérience. Chacune de ces vivances ont laissé des traces indélébiles en moi.

La libération de la cigarette est alors pour moi un dommage collatéral du dévoilement constant dans lequel je me trouve depuis le début de ma formation.

Si j'ai voulu partager mon expérience sur le sujet, c'est parce que je réalise que pour moi il ne s'agit pas de la cigarette en elle-même, mais bien de la conquête de la conscience sophronique. Je peux repérer qu'à travers cette expérience, j'ai pu vivre cet état avec toutes mes cellules. J'ai pu donner du sens à chacun de mes actes dans l'infiniment petit, l'infiniment court. La cigarette est donc l'objet de ma phénodescription, le contenu, mais si je le mets en réduction, je repère qu'il s'agit bien du mouvement de projection de la région phronique à l'existence, la région sophronique.

La Sophrologie Caycédienne me permet en développant ce nouvel espace de donner sens et valeurs aux actes que je pose pour construire mon existence. La conscience sophronique m'apparaît désormais comme une conscience capable de se saisir des actes qu'elle pose et consciente d'elle-même. Un État de conscience différent, qui requiert un entraînement long et rigoureux auquel je peux donner une valeur aujourd'hui.

“ Si une envie vient, je la contemple, je lui donne du sens, et je me laisse deux possibilités intérieurement. Je peux craquer si j'en ai vraiment envie, mais, en ai-je vraiment envie ? Et la réponse est toujours non ”

Je finirai sur cette phrase de Jacques Sola tiré de son ouvrage Le monde de Sophron qui me touche particulièrement désormais :

*"L'état de conscience sophronique est une modalité existentielle de la conscience qui n'est pas donnée d'emblée, mais qui se découvre et se conquiert dans une lente et longue marche, en interaction avec d'autres conscience humaine."*

Je remercie donc Pierre Vion, Yoann Berteotti et toutes les personnes avec qui je pratique de m'accompagner sur ce chemin de la dignité.

