

## **Savoir se détendre** **15/12/2005**

Vous ne fumez pas mais parfois, lorsque vous voyez vos amis ou vos collègues discuter entre eux avec un café et une cigarette, vous avez envie de vous joindre à eux...

La **pause « cigarette »**, celle que l'on prend pour se détendre, pour faire un break, entre deux cours, entre deux réunions, cette cigarette-là est particulièrement **dangereuse** car elle est **machinale** et automatique. Elle ne correspond même plus à un moment de plaisir mais à une habitude. L'important est de **savoir se détendre sans avoir recours à une quelconque drogue**, et notamment le tabac. Pendant que vos amis, vos collègues se retrouvent autour d'une cigarette, profitez plutôt de ce laps de temps pour faire quelque chose « rien que pour vous » : bouquiner, passer un coup de fil, vous remaquiller, faire des exercices d'assouplissement...

**La cigarette n'apporte pas de bien-être, de détente. C'est un leurre. Dans un moment de stress, d'intense activité, fumer équivaut essentiellement à une échappatoire, alors que le non-fumeur saura réellement se détendre sans avoir besoin d'artifice.**

---

Une initiative de l'Union Européenne

