

**NE PLUS JAMAIS PRENDRE UNE SEULE BOUFFEE DE  
CIGARETTE !**

**DE JOEL SPITZER**



**TRADUCTION ELODIE LONG, OCTOBRE 2012**

## **PREFACE**

Ne plus jamais prendre une autre bouffée de cigarette. Ca a l'air si simple. Si vous voulez arrêter de fumer, tout ce que vous avez à faire c'est de ne jamais reprendre une seule bouffée de cigarette. Vous avez ici le plan pour vous libérer d'un des fléaux les plus mortels qu'ait touché l'humanité.

Près de 5 millions de personnes meurent chaque année, de fumer.

Beaucoup connaissaient les dangers et voulaient arrêter, mais ressentait ne pas savoir comment se libérer d'une addiction si compliquée et puissante.

En vérité, ce n'est pas une addiction compliquée et bien qu'en surface cela puisse apparaître puissant, en vérité ca ne l'est pas. Oui il y a beaucoup de gens qui fument jusqu'à ce que cela les tue mais ce n'est pas parce qu'ils ne pouvaient pas arrêter de fumer. C'est qu'ils n'avaient pas la connaissance de ce dont ils avaient besoin pour arrêter, et plus important, ce dont ils avaient besoin c'était de rester à jeun du tabac.

Encore, la réponse est de ne jamais reprendre d'autre bouffée de cigarette.

Quiconque va faire l'effort de lire cet ouvrage, verra souvent cette phrase. Bien que cela puisse paraître répétitif jusqu'au point d'en devenir ennuyeux, c'est la clé de toutes les informations qui sécuriseront votre arrêt du tabac.

Cette série de petits articles, explorant plusieurs thèmes autour de l'arrêt du tabac, a été écrit sur une période de 22 ans.

Ils n'ont pas été écrits pour être un manuel du « Comment arrêter ? », mais comme une méthode de suivi et de renforcement pour ceux qui avaient déjà arrêté de fumer au sein des cliniques que je dirigeais, pour leur rappeler l'importance de rester vigilant afin de rester libre.

Bien que ces articles n'avaient pas pour but de former un manuel, je pense qu'ils peuvent être un outil puissant pour vous permettre d'apprendre à rejoindre les millions d'ex fumeurs vivants aujourd'hui.

Le plus vous lisez, le plus vous comprendrez pourquoi vous fumez, et pourquoi vous devriez arrêter. Vous allez également commencer à saisir combien votre vie peut changer en arrêtant.

Après avoir passé quelques minutes à lire un article qui intéressera votre expérience de fumeur, vous arriverez à la conclusion que vous voulez savoir ce qu'il faut pour se libérer du tabac maintenant.

Lisez ce livre jusqu'au bout et vous aurez la compréhension et les outils nécessaires pour vous engager dans une voie qui préservera votre santé et sauvera probablement votre vie. Vous comprendrez que tout ce dont vous avez besoin pour rester un ex fumeur libre c'est de ne pas prendre, ni même une bouffée de cigarette !

## CHAPITRE 1

### POURQUOI LES GENS CONTINUENT-ILS A FUMER ?

#### DROGUE, BURN OUT, TOXICOMANE, ALCOOLIQUE, « TABAC-HOLIQUE »

Certains diraient que « tabac-holique » est un gentil euphémisme mais ne devrait se comparer à des syndromes beaucoup plus dégradants.

Contrairement à l'idée reçue, l'addiction à la nicotine peut être tout aussi forte et mortelle que d'autres états. De fait, si vous additionnez tous les gens décédés trop jeunes à cause de toutes ces autres substances combinées, elles n'atteindrez pas le nombre de morts prématurés dus à la consommation du tabac.

Jusqu'à très récemment, l'idée que la nicotine soit une substance créant une dépendance physique, était très controversée dans la communauté médicale mondiale.

Pour qu'une drogue soit considérée addictive, elle doit remplir certains critères. Premièrement, elle doit inclure des états de manque physiques à son arrêt. Le syndrome d'abstinence de la nicotine est un fait très documenté et établi.

Deuxièmement, une tolérance à la drogue se développe en général. Augmenter sa dose devient nécessaire pour obtenir les mêmes effets.

Les fumeurs expérimentent ce phénomène puisque leur consommation de cigarettes augmente. Ce qui était probablement au début un usage occasionnel, sporadique du tabac s'est transformé en une consommation quotidienne d'un à plusieurs paquets.

Le troisième critère est qu'une substance addictive devient une totale nécessité de consommation pour son usager, amenant l'usager à avoir ce que la société considère être un comportement antisocial.

Beaucoup ont argumenté que le tabac ne remplit pas ce critère. C'est vrai, la plupart des fumeurs ne vont pas vers des comportements déviants pour maintenir leur dépendance. C'est parce que la plupart des fumeurs obtiennent très facilement le complément de cigarettes dont ils peuvent avoir besoin, pour satisfaire leur niveau d'addiction. Quand des fumeurs sont privés d'un accès facile au tabac, la situation est totalement différente.

Pendant la seconde guerre mondiale, dans les camps de concentration en Allemagne, ils sous-alimentaient les prisonniers. Ils mouraient littéralement de faim. Un usage habituel parmi les prisonniers fumeurs était d'échanger la maigre nourriture contre des cigarettes. Même aujourd'hui, dans des pays sous-développés, comme le Bangladesh, des parents avaient des enfants qui meurent de faim, échangent de la nourriture de base contre des cigarettes. Ce n'est pas un comportement normal.

Pendant les « cliniques arrêt du tabac » que j'ai mené, de nombreux patients admettent être aller fouiller les cendriers, les poubelles et si nécessaire, regarder pour un mégot dans le caniveau. Mégot qui pouvait avoir un effet salvateur de quelques bouffées alors que la personne n'a plus de tabac exceptionnellement.

Pour ces patients, il est fou de penser qu'ils ont même pu agir de façon aussi grotesque, mais beaucoup réalisent que si ils étaient fumeurs de nouveau, et se retrouvaient dans une situation similaire ils seraient probablement capable de reproduire cet fouille repoussante pour du tabac.

La nicotine est une drogue. Elle est addictive. Et si vous laissez, elle peut vous tuer. Considérez cela quand vous ressentez l'urgence d'une clope. Une bouffée de cigarette peut, et la plupart du temps renforcera votre addiction. Ne risquez pas la chance ! Et souvenez vous, il s'agit juste de **ne jamais avaler une autre bouffée de cigarette !**

## **JE FUME PARCE QUE J'AIME FUMER**

Demande à n'importe que fumeur habituel pourquoi il continue à fumer et il te répondra en général « parce que j'aime fumer ». Bien qu'il dise ca honnêtement, c'est une réponse trompeuse pour celui qui écoute et pour le fumeur lui-même.

Il ne fume pas parce qu'il aime fumer, c'est plutôt qu'il fume parce qu'il n'apprécie pas ne pas fumer.

La nicotine est une drogue addictive très puissante. Le fumeur est dans un combat perpétuel pour maintenir une étroite dose de nicotine dans son sang (niveau de sérum nicotinique). Chaque fois que le niveau de sérum nicotinique du fumeur tombe en deca du minimum, il expérimente le manque de la drogue.

Il devient tendu, irritable, anxieux, et dans certains cas, montre même quelques symptômes physiques. Le fumeur n'apprécie pas ces manques. La seule chose qui pourra gommer ces symptômes désagréables sera une cigarette.

Le manque de nicotine est alors comblé, el fumeur se faisant, se sent mieux. Il apprécie fumer.

Un fumeur doit aussi faire attention à ne pas dépasser sa dose de tolérance à la nicotine ou sinon souffrir de divers degrés d'empoisonnement à la nicotine. Beaucoup de fumeurs peuvent en témoigner. Cela arrive habituellement après des fêtes ou des situations d'extrême tension, lorsque les fumeurs ont fumé avec excès par rapport à leur habitude. Ils se sentent malades, nauséux, pris de vertiges, de maux.

Etre fumeur c'est comme un funambule sur la corde. Le fumeur doit sans cesse maintenir un équilibre entre ces deux extrémités douloureuses de trop, ou trop peu de nicotine.

La peur qui accompagne la cession initiale d'arrêt du tabac est que le reste de la vie de l'ex fumeur soit aussi horrible que les quelques premiers jours sans cigarettes. Ce

que les ex fumeurs apprendront c'est qu'en très peu de temps les effets physiques du manque diminuent. D'abord, les manques seront moins intenses, puis moins longs.

Il y aura de plus en plus de temps entre les manques. Cela amènera éventuellement au point où l'ex fumeur ne désirera une cigarette que rarement, s'il la désire. Ceux qui continuent à fumer, continueront à se battre pour garder leur niveau de sérum nicotinique en balance.

Incluons dans ce combat, la dépense paquet après paquet, et le dangereux assaut au corps qu'est d'inhaler nicotine et 4000 autres produits chimiques.

Produits comprenant les goudrons et les fumées produites par la combustion du tabac. Ces produits chimiques sont mortels en eux-mêmes et encore plus combinés.

Donc la prochaine fois que vous pensez à combien vous avez aimé fumer, asseyez-vous et posez un regard sérieux, objectif, afin de comprendre pourquoi vous avez une telle idéalisation pour un produit si dangereux. Considérez toutes les conséquences. Vous réaliserez probablement que vous vous sentez physiquement et mentalement mieux maintenant que vous ne l'avez jamais été comme fumeur.

Considérez tout ça et **n'avez plus jamais une autre bouffée de cigarette !**

## **JE FUME PARCE QUE JE SUIS AUTO DESTRUCTEUR**

Beaucoup de fumeurs croient continuer à fumer du fait de leur tendance autodestructive.

Ils veulent en fait tomber malades. Certains disent avoir peur de vieillir. Certains clament avec arrogance continuer fumer jusqu'à ce que ça les tue.

Tandis que certains souffrent de problèmes émotionnels qui les amènent à des comportements auto destructeurs, je crois que la majorité des fumeurs n'entrent pas dans cette catégorie. Beaucoup font ces déclarations pour cacher leurs peurs de ne pas être capables d'arrêter de fumer.

De par les années, j'ai rencontré dans mes cliniques beaucoup de gens ravagés par des maladies liées à la consommation du tabac.

Ils expliquaient toujours avoir bâti toutes sortes d'excuses et avoir été pourtant sous le choc quand ils ont appris être malade.

Les participants en clinique qui échouaient, déclaraient qu'ils ne se préoccupaient pas suffisamment d'eux-mêmes pour arrêter de fumer. Malheureusement certains furent diagnostiqués avec un cancer quelques temps plus tard.

D'autres ont eu une crise cardiaque, ou d'autres des complications circulatoires. On a découvert chez beaucoup des handicaps de respiration dus à l'emphysème.

Aucun d'eux ne m'a jamais appelé enthousiaste en proclamant ; « ca a marché, ca me tue ! ». Au contraire, ils étaient en général en colère, apeurés et déprimés.

Non seulement ils étaient probablement condamnés mais en plus ils étaient en majeure partie responsable de la maladie qui les terrassait.

Le tragique de cette situation est aussi expérimenté par les survivants, des personnes qui sont mortes à cause de leur consommation de tabac. Beaucoup d'anciens fumeurs reprennent le tabac encouragés par famille et amis. Cela arrive généralement à quelqu'un de pas malade qui arrête pour rester en bonne santé. Au début ils sont nerveux et revêches (vous vous souvenez ?).

Bientôt l'épouse, les enfants et les autres disent : « si c'est ce à quoi tu ressembles sans fumer, bon dieu, fumes ! » Bien que cela puisse apparaître être une bonne idée sur le moment, considérer la relativité de la situation quand ce fumeur attrape un cancer ou meure d'une crise cardiaque. La culpabilité est énorme.

Les croyances des fumeurs peuvent sembler irrationnelles comme si ils avaient un vrai souhait de mort. Comme toujours, il n'y a pas de problèmes avec la personne, c'est l'effet de la drogue.

La peur du manque ou d'être incapable de gérer sa vie sans clopes, résulte en un mécanisme de défense pour justifier la dépendance. Une fois arrêté le tabac, ces excuses disparaissent tout simplement, laissant des individus physiquement et psychologiquement plus forts et en bonne condition pour le rester, en suivant **l'unique règle à suivre ne jamais prendre une autre bouffée !**

### **VOUS FUMEZ PARCE QUE VOUS ETEZ UN « TABAC-HOLIQUE »!**

Certains fumeurs disent fumer parce qu'ils sont nerveux. D'autres pour faire la fête. D'autres encore pensent fumer pour se donner de l'énergie. Beaucoup fument pour avoir l'air sexy. D'autres fument pour rester éveillés ou s'endormir. Certains pensent fumer pour réfléchir. Une seule fumeuse m'a vraiment dit une fois dit fumer pour respirer mieux.

Une autre m'a dit s'être remise à fumer parce qu'elle ressentait des douleurs dans la poitrine. Elle trouvait que la peur d'une crise cardiaque justifiait que n'importe qui se remette à fumer. Heureusement, aucune de ces raisons n'explique pourquoi les gens continuent à fumer.

Quoi qu'il en soit, la réponse est en fait assez simple. Les fumeurs fument des cigarettes car ce sont des fumeurs. Plus précisément, les fumeurs fument parce qu'ils sont « tabac-holiques ».

Un « tabac-holique », comme n'importe quel drogué, est accroché par une substance chimique. Dans le cas du fumeur de cigarette, la nicotine est le coupable.

Le « tabac-holique » en est à un point où ne pas pouvoir nourrir le minimum de nicotine nécessaire dans son sang, l'amène directement au syndrome d'abstinence lié à la nicotine, en d'autres termes au manque.

Tout ce qui lui fait perdre de la nicotine le fait fumer.

Ce concept explique pourquoi de si nombreux fumeurs ressentent le besoin de fumer sous le coup du stress. Le stress a un effet physiologique sur le corps qui rend l'urine plus acide. Chaque fois que l'urine devient plus acide, le corps expurge la nicotine à un rythme accéléré.

Ainsi, quand un fumeur se retrouve dans une situation stressante il perd de la nicotine et se retrouve en état de manque. La plupart des fumeurs ressentent ça lorsqu'ils sont nerveux ou contrariés, les cigarettes les aident à se calmer. L'effet calmant, cependant, n'est pas un soulagement lié au flot émotionnel de la situation, mais en fait l'effet de combler le manque de nicotine.

Il est facile de comprendre pourquoi les fumeurs, sans avoir cette connaissance de base du stress et de son effet sur la nicotine, ont peur d'arrêter de fumer.

Ils ressentent qu'ils abandonneront une technique très efficace de management du stress.

Cependant, une fois qu'ils ont arrêté de fumer une courte période de temps, ils seront plus calmes, même sous l'effet du stress, que ce qu'ils étaient comme fumeurs.

Expliquer que les fumeurs fument car ils subissent des changements physiologiques est difficile à croire pour certains fumeurs. Mais la plupart des fumeurs peuvent facilement te relater d'autres situations qui altèrent le taux de digestion de la nicotine.

Demandez à un fumeur ce qu'il arrive à sa consommation de tabac après avoir bu de l'alcool, et vous pouvez être sûrs qu'ils vous répondront que leur consommation a augmenté. Si vous demandez de combien leur consommation a augmenté, ils répondront qu'en général ils doublent ou même triplent leur consommation quand ils boivent.

Ils sont convaincus en général que ceci est dû au fait que tout le monde fume autour d'eux. Mais s'ils repensent à une situation où ils étaient les seuls fumeurs du lieu, ils réaliseront que boire de l'alcool les fait fumer plus.

La consommation d'alcool crée les mêmes effets physiologiques que le stress : l'acidification de l'urine. Du coup, le niveau de nicotine chute rapidement et le fumeur est contraint d'allumer une cigarette après l'autre ou de souffrir du manque.

Il est important pour les fumeurs qui envisagent d'arrêter de comprendre ces concepts parce qu'une fois qu'ils ont compris vraiment pourquoi ils fument, ils seront plus à même d'apprécier combien leur vie sera plus simple comme ancien fumeur.

Une fois que le fumeur a arrêté, la nicotine commence à quitter son corps et en deux semaines toute la nicotine a quitté son corps.

Une fois qu'il n'y a plus de nicotine dans le corps, tout état de manque disparaît. Ils ne connaîtront plus d'états de manque ni en situation de stress, ni après avoir bu un verre, ou juste en n'ayant pas fumé depuis longtemps. En résumé, ils réaliseront vite que tous les bénéfices qu'ils pensaient venir de la consommation sont en fait de faux effets. Ils n'avaient pas besoin de fumer pour gérer le stress, ou boire un coup, ou discuter ou travailler.

Tout ce qu'ils faisaient en étant fumeurs, ils peuvent le faire en étant non-fumeurs, et dans la plupart des cas ils seront plus efficaces à leurs tâches et se sentiront mieux en les faisant.

Ils deviendront des gens plus indépendants. C'est un sentiment très agréable et un accomplissement majeur de rompre avec cette addiction.

Mais peu importe depuis combien de temps ils ont arrêté et combien ils sont confiants, l'ancien fumeur doit toujours se rappeler qu'il est un « tabac-holique ».

Etre un « tabac-holique » veut dire qu'aussi longtemps qu'ils n'avalent pas une seule bouffée de cigarette, de cigare ou de pipe, ou de tabac à mâcher, ou qu'ils se l'injectent dans le sang à l'aide d'une seringue, ils ne seront jamais plus dépendants du tabac.

Si, d'un autre côté, ils font la tragique erreur d'expérimenter n'importe quel produit avec de la nicotine, ils renforceront leur addiction. Cela aura pour résultat, où de revenir à leur ancienne consommation de tabac, où d'accomplir de nouveau tout le processus de désintoxication.

Aucune des deux situations n'est très amusante à vivre.

Donc, une fois qu'il a arrêté de fumer, l'ancien fumeur doit toujours se rappeler qui il est, et ce qu'il est, un « tabac-holique » pour le reste de sa vie. En gardant ceci en mémoire, vous pouvez rester vraiment indépendant de la nicotine en suivant une simple pratique : **ne jamais reprendre une seule bouffée de cigarette !**

## **POURQUOI JE FUME ?**

La plupart des fumeurs perdent des heures innombrables pendant leur carrière de fumeur pour trouver une réponse satisfaisante à cette question difficile.

Typiquement, les réponses auxquelles ils viennent, sont qu'ils fument parce qu'ils ne sont pas heureux, insatisfaits, nerveux, ennuyés, anxieux, seuls, fatigués ou juste frustrés sans cigarettes.

D'autres raisons souvent mentionnées sont que les cigarettes les gardent minces, les aident à réfléchir, ou qu'ils sont plus sociables quand ils fument. Certains clament qu'ils fument pour célébrer les moments joyeux de l'existence. Après avoir entendu toutes ces qualités attribuées à la consommation du tabac, je suis étonné que plus d'un milliard de personnes sur cette planète aient réussi à arrêter de fumer.

Qu'est ce qui ne va pas avec ces anciens fumeurs du monde entier ? je peux comprendre les gens qui n'ont jamais fumé. Ils n'ont jamais su ou cru tous ces merveilleux bénéfiques dérivés de la consommation du tabac. Ce que vous n'avez jamais eu, ne vous manque pas. Mais ces ex fumeurs doivent être fous, pour avoir arrêté une addiction chimique si merveilleuse.

Le fait est que les ex fumeurs ne sont pas fous. Bien au contraire, ca a été leur habilité à être rationnel qui leur a permis de rompre avec succès avec le tabac.



Ils ont eu le discernement de se mettre dans la situation difficile et douloureuse, que l'on rencontre au début du sevrage de l'addiction à la nicotine.

C'est une puissante addiction à la fois physique et psychologique, qui crée de nombreuses croyances irrationnelles qui sont des mécanismes de défense afin de perpétuer le comportement fumeur.

La plupart des raisons mentionnées plus haut du pourquoi les fumeurs prétendent fumer, est un des comportements induit par la drogue.

Tous les anciens fumeurs devraient être applaudis pour l'accomplissement qu'ils ont réalisé, en déjouant les nombreux obstacles créés par leur addiction.

Etre dans la phase initiale d'arrêt crée un état d'insécurité émotionnel et de doute de soi.

Seront-ils jamais capables de survivre dans notre monde compliqué sans leurs cigarettes ?

Une fois qu'ils seront totalement libérés de l'emprise qu'exerce sur eux les cigarettes, ils seront capables d'avoir une perspective claire du nombre de conceptions fausses qu'ils avaient quant aux bénéfices qu'ils pensaient retirer du tabac.

Etre libéré de cette drogue après des années d'esclavage apporte un sentiment de soulagement et d'accomplissement que le fumeur n'avait jamais anticipé.

Avec surprise et plaisir, ils découvrent le fait merveilleux qu'il y a une vie après le tabac.

La vie est plus saine, plus calme et plus agréable.

Ils ont désormais le choix de décider s'ils refumeront jamais un jour. S'ils regardent honnêtement et objectivement aux avantages et désavantages, le choix logique est de rester ex fumeur.

Malheureusement, certains ne se souviennent pas des conséquences associées à leur propre arrêt du tabac, mais se rappellent les rares bons moments qu'ils croyaient avoir avec leurs cigarettes.

Ils pensent qu'ils pourraient apprécier une fois de plus quelques cigarettes.

Ce qui doit être compris par tous les anciens fumeurs, c'est qu'ils n'ont que deux options.

Ils peuvent ne rien fumer ou retourner à leur ancien niveau de consommation de tabac. Il n'y a pas d'entre deux. Ils perdent leur temps à envisager combien il serait bien d'être un fumeur occasionnel. Ils ne pourront jamais s'offrir ce luxe.

Tous les anciens fumeurs doivent considérer les deux options.

Ensuite, s'ils choisissent de fumer, tout ce qu'ils ont à faire c'est de prendre leur première cigarette et de se retrouver de nouveau piégé par l'addiction à la nicotine.

S'ils choisissent de rester libres, la seule chose qu'ils ont besoin de pratiquer est de **NE JAMAIS REPRENDRE UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## **QUE FERIEZ-VOUS DANS LES SITUATIONS SUIVANTES ?**

Votre enfant de deux ans vous fait une grosse colère parce qu'il veut un nouveau jouet :

- 1- vous le laissez seul jusqu'à ce qu'il se calme
- 2- vous cédez à sa demande
- 3- vous lui donnez un tranquillisant

Votre enfant de sept ans est anxieux quant à son match de sélection la semaine prochaine, que feriez-vous ;

- 1- vous lui assurez qu'il peut le faire
- 2- vous vous entraînez avec lui et lui dites de faire de son mieux
- 3- vous lui donnez du valium toutes les trois heures jusqu'au jour du match

Votre fille de 14 ans est bouleversée de ne pas avoir de cavalier pour le bal de fin d'année organisé au collège ?

Que feriez-vous ?

- 1- vous lui trouvez un partenaire, le fils d'un ami
- 2- vous lui dites d'y aller quand même
- 3- vous lui donnez de la cocaïne pour qu'elle retrouve le moral

Votre enfant de 15 ans est conscient d'avoir 5 kilos de trop, que feriez-vous ;

- 1- lui cuisiner des plats moins caloriques
- 2- le mettre au régime ou l'intégrer à un programme sportif
- 3- le mettre sous coupe-faim

Toutes ces jeunes gens expérimentent ce que les adultes considèrent comme des « douleurs de croissance ». Un peu de temps, de la patience tout en les rassurant positivement, les aidera à dépasser toutes ces situations difficiles.

Le fait est que, tant qu'une personne se développe physiquement, émotionnellement, intellectuellement, professionnellement ou spirituellement, elle fera elle aussi l'expérience de douleurs de croissance.

Les adultes sont sujets à la peine, à la douleur, à la tristesse, à la dépression et à l'anxiété tout autant que les enfants. Ces sentiments sont tous nécessaires si nous souhaitons continuer à développer nos esprits et nos corps. Sans cette évolution, nous ne ferions pas l'expérience du bonheur, de la satisfaction, du bien-être ou même l'intention de tendre vers ces états.

Le troisième choix dans chacune des situations citées ci-dessus était, bien entendu, ridicule. Nous ne soumettrions pas nos enfants au hasard de la chimie pour solutionner des problèmes aussi triviaux.

Toutefois, en tant qu'adultes, nous sommes tout à fait capables de pratiques aussi dangereuses pour notre propre apaisement. La consommation de cigarette en est un exemple.

Quand vous étiez encore un fumeur, combien de fois avez-vous dit que vous deviez fumer sinon vous vous sentiez seul et triste sans cette clope amicale ? Combien de fois avez vous dit que vous deviez fumer à cause de tout le stress de la vie ? Combien de fois vous êtes-vous dit que toute activité sociale ne serait plus aussi drôle sans cigarette ? Combien de fois avez vous dit que alliez prendre trop de poids si vous arrêtiez de fumer ? Tout ce que vous exprimiez c'est que vous aviez besoin de nicotine, une drogue, pour dépasser les problèmes de tous les jours.

Ce n'est qu'après avoir arrêté de fumer que vous avez réalisé que vous pouviez surmonter de tels problèmes sans cigarettes. Une fois que vous avez arrêté de fumer, vous avez juste réalisé à quel point la dépendance à la nicotine était une source de stress pour vous. Vous étiez prisonnier d'une addiction socialement inacceptable et physiquement mortelle, et étiez le plus souvent tout à fait conscient de ça.

C'est alors que vous avez eu le désir d'arrêter, mais avez pensé que la difficulté d'arrêter était tellement grande pour ne serait-ce qu'essayer.

Même aujourd'hui vous avez probablement envie d'une clope occasionnellement. Ce peut être dans une situation de stress, à une fête après quelques verres, ou parfois quand vous vous entiez seul avec rien de meilleur à faire. Le fait est, il n'y a rien de pire que vous puissiez faire que de prendre une cigarette.

Une cigarette ne vous aidera pas à surmonter votre problème du moment. Dans la réalité, cela créera un problème de plus, une situation désastreuse d'addiction revivifiée et renforcée, avec tous les dangers physiques et les interprétations qui l'accompagnent.

Donc, la prochaine fois que vous avez envie d'une cigarette, prenez du recul, asseyez-vous quelques instants pour réfléchir sur la situation dans laquelle vous êtes sur le point de vous emmener.

Avez vous besoin de cette drogue ? Désirez vous cette addiction ? Si ce n'est pas le cas, rappelez vous simplement **NE PRENEZ JAMAIS PLUS UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## **JE DOIS FUMER À CAUSE DE TOUT CE STRESS**

Le stress est considéré comme une raison de fumer par beaucoup de gens. En fait, fumer est la cause du stress.

De récentes discussions en ligne faisaient référence récemment aux raisons qui amènent les gens à recommencer à fumer : des situations sociales, des fêtes, la consommation d'alcool et le stress. Ce mois-ci je souhaite me concentrer sur cette notion de stress.

En janvier 1979, Chicago et ses environs ont été dévasté par une tempête de neige. De la neige tomba en quantité juste après le nouvel an paralysant toute la région. La neige continua à tomber une semaine durant.

Durant cette période, j'étais assailli de coups de téléphones, par les participants de la session d'arrêt à la clinique faite en novembre 1978. Ils clamaient être terriblement nerveux, contrariés et anxieux de ne pas fumer. Curieusement, la plupart se sentaient bien durant le mois de décembre. Ils avaient des envies subites occasionnelles qui ne duraient que quelques secondes et étaient assez faciles à dépasser.

Ce dont ils ont fait l'expérience en janvier était différent. Beaucoup ont ressenti qu'ils étaient sur le point de craquer. Pour eux la vie n'était « tout simplement pas bonne » sans leurs cigarettes. L'anxiété qu'ils étaient entrain de ressentir était elle vraiment un effet dû à l'arrêt des cigarettes ?

Pour n'importe quel observateur extérieur la réponse à cette mystérieuse intensification ressentie du sevrage, était évidente. En fait, si nos ex fumeurs écoutaient la radio ou la télévision ou lisaient la première page d de n'importe quel journal, ils se retrouvaient face au sentiment d'être comme un lion en cage !!.

En comparant tout simplement leurs symptômes avec ceux accompagnant ce sentiment d'être en cage, ils auraient compris ce qui était entrain de se passer.

Attribuer leur anxiété à l'arrêt du tabac était chercher une autre coupable. En fait, ils étaient entrain d'avoir une réaction normale face à une situation anormale : le confinement dû à la tempête de neige. Ils auraient eu la même anxiété qu'ils aient ou non arrêté de fumer.

Cette histoire illustre une période de temps atypique durant laquelle de nombreuses personnes expérimentent les mêmes plaintes. Dans la vie de tous les jours, des problèmes surgissent. Le travail, la famille, les amis et l'argent peuvent tous contribuer à des moments de détresse au quotidien.

Les anciens fumeurs pensent souvent que s'ils prennent juste une cigarette pendant un épisode stressant, la situation sera résolue.

Considérons par exemple, qu'une personne découvre qu'elle a un pneu à plat sur un parking durant une pluie gelée. La première réaction d'un ex fumeur dans une telle situation d'infortune sera souvent « j'ai besoin d'une cigarette ».

Ce qui résoudra le problème en fait, sera de changer la roue et de rentrer à la maison, dans la voiture au chaud.

Quelle aide apporterait une cigarette dans cette situation ? Cela ne ferait que constater plus longtemps que le pneu crevé, et se refroidir un peu plus.

Et ceci amènerait à encore plus de frustration. La première bouffée renforcerait probablement l'addiction aux cigarettes, ce qui est une crise bien plus grave qu'un pneu crevé. En fait, prendre la première bouffée résulte toujours en un problème beaucoup plus important que la crise qui « les a amené » à prendre cette bouffée. Même dans une situation de réel catastrophe, comme un deuil dans la famille, des blessures, des maladies, banqueroute et autres, une cigarette ne résoudra jamais le problème. Cela ne fera qu'ajouter un problème majeur à la mauvaise situation initiale.

Rappelez-vous, fumer ne peut résoudre les problèmes de la vie quotidienne.

Peu importe le problème, il y a une manière plus efficace de le résoudre que fumer . De fait, les risques pour la santé du fumeur sont un vrai problème qui ne peut être résolu que s'ils **NE PRENNENT PLUS JAMAIS UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**.

### **JE FUME DEPUIS SI LONGTEMPS ET TELLEMENT, QUEL EST L'INTERET D'ARRETER MAINTENANT ?**

Au troisième jour d'une cession en clinique récemment, une femme près de la soixantaine qui avait arrêté depuis 48 heures, a posé une question que j'ai entendue des centaines de fois dans des cessions antérieures. « Je fume depuis si longtemps et tellement, quel bien cela peut-il me faire d'arrêter maintenant ? »

Quelques minutes à expliquer la phase de plainte qui accompagne au début l'arrêt du tabac, a semblé clarifier pourquoi elle avait de telles pensées à rationaliser pourquoi elle n'avait pas vraiment besoin d'arrêter.

Après quelques instants, elle me raconta une anecdote quant à son histoire familiale personnelle. Une histoire qui donna simplement une réponse encore meilleure à l'origine de sa plainte, que celle que j'aurais pu apporter.

« Mon père était un fumeur à la chaîne », dit-elle. « Il a arrêté à 60 ans parce qu'il a eu un arrêt cardiaque. Il n'a jamais refumé une seule cigarette après ça. Quand bien même il avait été victime d'un arrêt cardiaque, il s'est senti mieux qu'il ne s'était senti durant des années, après avoir arrêté de fumer. Beaucoup plus endurant, avec une vitalité exceptionnelle. Il a vécu jusqu'à l'âge de 95 ans, en forme et alerte jusqu'à la fin ».

Le sixième soir, je l'ai appelé pour voir si elle avait réussi à tenir durant le weekend. « Je me sens tellement mal » m'a t'elle répondu. « J'ai passé une soirée terrible hier

soir, et j'ai eu un gros problème avec un client au travail ce matin. J'étais tellement contrariée par le manque de sommeil et la frustration, j'ai finalement craqué et pris une cigarette. Je ne fais que culpabiliser depuis lors. Je suis encore plus déprimé que je ne l'étais avant. Pourquoi est-ce que je m'inflige une telle situation et que devrais-je faire maintenant ? »

Je lui ai dit qu'elle avait deux options, arrêter tout de suite et faire face à un sevrage complet de trois jours ou retourner à sa consommation de tabac habituel, encore.

Si elle ne prenait pas de décision, son corps allait automatiquement prendre une décision pour elle. Elle a encore exprimé son sentiment de se donner des coups toute seule, et voulait m'expliquer pourquoi elle était tellement en colère avec elle – même. Elle n'arrivait pas à croire qu'une seule cigarette puisse être si importante et l'amener à un tel conflit.

Quelques minutes après, elle m'a raconté qu'une fois son mari avait arrêté pendant trois ans. Un jour, alors qu'ils étaient en voiture ensemble, pour une raison ou une autre, il a allumé une cigarette pour elle. Elle lui a alors demandé quel bien pouvait lui faire une cigarette après tout ce temps, mais il l'a convaincu que ce n'était pas un problème.

De quel droit pouvait-elle protester de toute façon, pensait-elle, elle était elle-même une fumeuse à la chaîne. Il a finalement trouvé le moyen de refumer. Il n'a plus jamais cessé de fumer après ça.

Quatre ans plus tard, elle a reçu un appel à son travail lui annonçant que son mari était mort dans la maison de sa belle-mère. Le temps que les secours arrivent c'était trop tard. Il était mort d'une attaque du cœur soudaine et totalement inattendue. Elle avait un petit doute sur le fait que ses quatre dernières années de consommation de tabac furent un facteur majeur qui a contribué à sa mort soudaine et prématurée.

Alors pourquoi faisait-elle toute une histoire autour d'une cigarette ? Encore une fois, sa propre histoire donnait une réponse beaucoup plus puissante que celle que j'aurais pu apporter. Une cigarette, dans une voiture il y a plusieurs années, a contribué à la fin de la vie de son époux. S'il avait su ce qu'impliquerait cette seule cigarette, il n'aurait pas considéré cette pensée plus de quelques secondes. Rétrospectivement, elle a eu l'opportunité de porter un regard sur cette journée et de réaliser combien cet appel à la cigarette suivi par un pauvre jugement, avait aidé à la fin et au raccourci de la vie de son époux.

Avec le type d'expériences dont elle avait été témoin associé au tabac, il est facile de voir combien elle était dure avec elle-même quant à sa prise de cigarette plus tôt dans la journée. Elle a été témoin de l'influence du tabac sur la qualité de vie de son père, et du fait que cela a failli lui enlever la vie prématurément. De façon tout aussi importante, elle vit combien le fait d'arrêter de fumer pour son père améliora sa santé et son sentiment général de bien-être.

Elle vit aussi combien le manque momentané de jugement de son époux lui amené la souffrance de perdre l'être aimé il y a quelques années. S'il en avait eu l'opportunité il aurait probablement banni le jour où il en a allumé une seule. Elle avait le bénéfice du recul sur ces situations ce qui la hantait maintenant, parce qu'elle avait fait la même erreur, que son époux il y a quelques années.

Il n'a jamais la chance d'arrêter de nouveau. Elle avait toujours le temps de pouvoir prendre une décision, et elle me demandait ce qu'elle devait faire maintenant.

Encore, je sens que son expérience propre et les réactions émotionnelles immédiates qu'elle était entrain de ressentir, lui donnaient une réponse beaucoup plus puissante que celle que j'aurais pu lui apporter. Si elle écoutait son cœur, je suis sûre qu'il lui disait **NE REPRENDS JAMAIS UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE**.

### **QUEL SOULAGEMENT, JE PENSE QUE J'AI UN CANCER !**

« La nuit dernière j'ai ressenti une sensation de brûlure dans mes poumons. J'ai, en fait, pensé que j'avais un cancer du poumon. Je n'avais pas peur, je n'étais pas surprise, ni même en colère. J'étais en fait contente. Je ne me souviens pas avoir jamais souhaité être diagnostiqué d'une maladie mortelle.

Cette déclaration peu habituelle fut faite par une participante à un séminaire après 4 jours d'arrêt du tabac. Bien que cela apparaisse comme les ravages d'un individu sérieusement dépressif ou mentalement atteint, elle n'était en fait ni l'un ni l'autre. Au contraire, elle souriait et riait en disant cela.

Que trouvait-elle d'humoristique dans cette déclaration ? Dès qu'elle s'est dit ca la nuit précédente, elle a réalisé que les douleurs qu'elle ressentait était les mêmes que les plaintes exprimées par trois autres participants plus tôt dans la journée à la clinique.

C'était une phase normale dans le processus d'arrêt du tabac. Elle a aussi reconnu le fait qu'elle ne souhaitait pas avoir une maladie incurable et une vie écourtée. Elle souhaitait prendre une cigarette.

Quand la douloureuse envie s'est faite sentir, elle a rationalisé en se disant qu'étant donné qu'elle avait déjà un cancer du poumon, elle pouvait tout aussi bien fumer. Puis elle a réalisé qu'elle attendait ce cancer. Arrivée à ce point, elle a reconnu combien ses pensées étaient devenues morbides. Pas parce qu'elle arrêta de fumer, mais c'est parce qu'elle était une droguée qu'elle était capable de pensées aussi dépravantes. A reconnaître l'absurdité de la situation, elle a ri à cette envie subite de clope et est partie se coucher.

Il est important de se souvenir combien vos pensées étaient irrationnelles lorsque vous étiez vous aussi un fumeur. En tant que fumeur vous étiez tout le temps averti des dangers par les médias, les physiciens, la famille, les amis qui arrêtaient, et plus important encore par votre propre corps.

Il n'y avait pas une semaine ou vous n'étiez pas bombardé par l'ennuyeux message que fumer est entrain de vous tuer. Mais étant le drogué obéissant que vous étiez, vous vous détourniez de ces influences extérieures harcelantes pour obéir à votre vrai maitre, votre cigarette.

Comme l'a un jour dit Vic, un participant de mon tout premier séminaire en clinique, « J'étais mis en garde des méfaits du tabac de toutes parts. Rapports dans les journaux, articles dans les magazines renforçant constamment l'idée que les

cigarettes sont mortelles. Même sur les paquets de cigarettes, étaient écrites des mises en garde de chirurgiens. Chaque fois que je prenais mon paquet de cigarettes, une mise en garde me sautait aux yeux. Ce n'était plus qu'une question de temps avant que je n'arrive à la conclusion logique : j'arrête de lire ! »

Le contrôle que les cigarettes exercent sur vous une fois sous addiction, est complet. Cela vous fait dire et faire des choses qui, lorsque observées par des observateurs extérieurs vous fait apparaître faible, stupide ou dingue.

En même temps cela vous vole votre argent, votre santé et éventuellement votre vie. Une fois libéré des cigarettes, vous pouvez reconnaître tous ces symptômes de votre addiction passée. Pour éviter de vivre une existence si lamentable **NE PRENEZ JAMAIS UNE AUTRE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## LE POUVOIR DE LA PUBLICITÉ

Le père s'assit en pensant à toute la joie que lui avaient apporté ses deux fils cette année. Il décida de leur acheter à tous deux un cadeau de leur choix pendant les prochaines vacances.

Quand il demanda à son aîné ce qu'il souhaiterait, le fils répondit : « oh, j'aimerais tant de choses. Peut-être une bicyclette, ou de nouveaux skis, ou un nouvel équipement de plongée. J'aimerais avoir tout ça, mais n'importe lequel de ces cadeaux me ferait plaisir ».

C'était bien pour le père, il avait maintenant du choix pour son cadeau. Puis, il se tourna vers son plus jeune fils qui avait tout juste 8 ans. Le garçon enviait son grand frère pour tous les jeux auquel lui pouvait jouer et tous les sports qu'il pratiquait si bien. Quand lui fut demandé ce qu'il souhaitait, il fit une simple demande : « je voudrais une boîte de tampons périodiques Tampax ».

Le père était choqué : « Pourquoi souhaites tu une boîte de Tampax ? » demanda t'il en colère. Le pauvre garçon ne sachant qu'il avait dit quelque chose de mal, répondit : « Avec Tampax tu peux nager, skier, faire du surf, monter à cheval et faire tous les sports que tu veux. »

Cette histoire drôle illustre un point très sérieux. Les promesses de la publicité peuvent influencer nos désirs pour des produits matériels. Le plus naïf nous sommes, le plus efficace sera la publicité.

Les campagnes de publicité sont souvent trompeuses et exagèrent la réalité. Aucun produit n'abuse de la réalité autant que les cigarettes.

Tout comme le jeune garçon de notre histoire espérait tout un tas de choses de ce merveilleux produit inconnu, les fumeurs ont toute confiance dans les bénéfices émotionnels apportés par l'inhalation d'herbes brûlantes.

Dire à un fumeur la vérité sur ses cigarettes alors qu'il est encore au milieu de cet état psychologique propre au fumeur, a pour résultat un état de déni et de défiance.



Il ne peut pas croire que ses cigarettes, ses amis et alliés, pourrait d'une façon ou d'une autre le blesser. Elles l'aident à dépasser les situations traumatiques, elles l'aident à apprécier la vie dans son entier.

Pensez à toutes choses qu'il fait avec ses cigarettes. Il se réveille le matin avec elles, travaille avec elles, joue avec elles, mange et boit avec elles, va aux toilettes avec elles, lit le journal avec elles, regarde la télévision avec elles, rencontre des gens avec elles, et les a même à l'esprit pendant le sexe.

Si quelqu'un s'attachait à lui de la sorte, cela le rendrait fou. Mais pas ses cigarettes amies, elles améliorent tout. Même les publicités le disent.

Les publicités revendiquent cela, mais cette revendication n'est pas vraie. Le fumeur ne fume pas durant toutes ces activités parce qu'il le choisit. Il le doit.

Les fumeurs sont des drogués. Ils ne peuvent profiter naturellement de plaisirs, peu importe leur bonne constitution, tant que leur niveau de sérum nicotinique n'est pas entretenu. Ils sont contrôlés par le produit. Les cigarettes ne sont pas des amis, ce sont de mauvaises connaissances. Une fois que vous vous en êtes débarrassé, évitez-les.

Oui, il se peut que vous ressentiez leur appel, et que leurs publicités vous attaquent. Mais vous connaissez la vérité sur les cigarettes.

Ne laissez aucun fumeur qui se sent inférieur, ou compagnie de tabac, ou agence de publicité, qui souhaite maintenir sa fortune aux dépens de votre vie, vous convaincre de quoi que ce soit de différent.

La vie peut être plus longue en étant un ancien fumeur, et la vie est meilleure quand on est un ancien fumeur.

Considérez cela chaque fois que des forces externes ou internes vous appellent. Rappelez vous de cela et **NE PRENEZ JAMAIS UNE AUTRE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## **UNE FAÇON PLUS SAINTE DE FUMER**

Les fumeurs recherchent toujours des façons de réduire les risques du tabac sur leur santé. Malheureusement, la plupart des techniques utilisées pour réduire le risque ne fonctionnent pas, et dans beaucoup de cas, peuvent en fait augmenter les dangers liés au fait de fumer.

La méthode probablement la plus populaire pour réduire les risques est de passer aux cigarettes légères.

Si les gens ne faisaient que fumer pour perpétuer une simple habitude, les cigarettes légères réduiraient probablement les dangers du tabac. Malheureusement la nécessité de fumer n'est pas la continuation d'une habitude mais plutôt la maintenance d'une addiction.

Passer aux cigarettes légères rend difficile pour le fumeur d'atteindre et de maintenir son niveau habituel de nicotine. Le fumeur développera probablement un mode de comportement compensatoire en fumant. Les comportements compensatoires incluent fumer plus de cigarettes, les fumer jusqu'au filtre, inhaler plus profondément, ou garder la fumée plus longtemps.

En usant d'un ou de tous ces comportements combinés, le fumeur atteindra le même niveau de goudron et de nicotine que son ancienne marque, mais dans le processus, il se peut qu'il augmente le nombre de poisons potentiels au de la de ce qui était délivré par son ancienne marque. Les cigarettes légères ont souvent des concentrations beaucoup plus importantes d'autres poisons.

En augmentant sa consommation, des quantités considérables de poisons sont ingérées par le corps et ainsi augmentent le risque de maladies associées à ces produits chimiques. Un de ces poisons, trouvé en très haute quantité dans les cigarettes légères, est le monoxyde de carbone. Le monoxyde de carbone est un des facteurs majeurs contribuant à la haute incidence des maladies de cœur et de circulation chez les fumeurs. Aussi, pour donner du goût aux cigarettes légères, de nombreux additifs et rehausseurs de goûts sont utilisés. Les compagnies du tabac ne sont pas tenues de révéler quels sont ces additifs chimiques, mais la communauté médicale suspecte que beaucoup de ces additifs sont cancérigènes (produisent des cancers) et peuvent en fait augmenter les risques du fumeur quant aux cancers liés au tabac.

Le filtre au bout des cigarettes peut aussi faire une différence quant à la quantité de poison que le fumeur inhale. Certains filtres sont plus effectifs que d'autres, mais, encore, le fumeur généralement modifiera sa façon de fumer compensant les actions protectrices d'un filtre inutile. Certaines cigarettes ont des trous insérés autour du périmètre du filtre permettant d'inhaler plus d'air avec le goudron et les fumées de la cigarette.

En théorie, cela abaisse la quantité de tabac inhalé. Mais le fumeur trouvera en général ces cigarettes difficiles à inhaler et ne pourra obtenir la quantité de nicotine pour satisfaire son besoin. En réponse, il se peut qu'il fume plus et qu'il découvre une façon innovante d'interférer avec l'action protectrice du filtre.

Très souvent le fumeur apprendra comment mettre ses cigarettes un peu plus profondément dans sa bouche et sceller avec ses lèvres les trous qui ventilent le filtre, le tout abaissant l'efficacité du filtre.

J'ai même rencontré des fumeurs dans les cliniques qui mettaient du scotch autour des trous parce qu'ils trouvaient la fumée de la cigarette plus facile à inhaler et le goût généralement meilleur.

Les tentatives de rendre le fait de fumer plus sain fut simplement un inconvénient et une perte de temps.

Des filtres enlevant toute la nicotine pourraient être développés, mais malheureusement, afin de satisfaire leur addiction, les fumeurs se donneraient une hernie à essayer d'inhaler.

Une dernière méthode de réduction des risques vaut la peine qu'on la mentionne, ce sont les suppléments vitaminiques.

La capacité du corps à utiliser la vitamine C est réduite par le fait de fumer. Quand les fumeurs apprennent ceci, ils commencent à prendre des suppléments de vitamine C. Mais la vitamine C acidifie l'urine, ce qui conduit le corps à accélérer le rythme d'excrétion de la nicotine. En réponse, il se peut que le fumeur fume plus de cigarettes. Durant le processus, il détruira probablement l'extra de vitamine C et augmentera son exposition à tous les poisons chimiques présents dans la fumée du tabac.

Presque toutes les méthodes visant à rendre l'acte de fumer plus sain, sont une farce.

Il n'y a qu'une seule façon de réduire totalement les effets mortels du tabac, et c'est, simplement de ne pas fumer. Seulement à ce moment là, vos chances de maladies telles que maladies du cœur, cancer, emphysème seront réduits au niveau de celui des non fumeurs.

Et pour garder ces risques de maladies mortelles au niveau le plus bas, une seule méthode est nécessaire **NE JAMAIS REPRENDRE UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

### **FUMEZ-VOUS PLUS ET Y PRENEZ-VOUS MOINS DE PLAISIR ?**

Ce slogan créatif fut une fois utilisé par un publicitaire pour cigarettes, essayant d'attirer des fumeurs d'autres marques à passer à leur produit. Le slogan était une tactique publicitaire brillante. Presque chaque fumeur, qui a cédé sa liberté depuis un certain moment, se reconnaîtra dans ce slogan.

Il ou elle a peut être même essayé de fumer cette autre marque pour retrouver le plaisir et la joie des premiers jours. Mais pour son plus grand désarroi, même cette cigarette a échoué à lui délivrer ce sentiment spécial dérivé des premières bouffées.

Pourquoi les cigarettes semblent perdent de leur attraction pour le fumeur vétérans ? Les cigarettes ont-elles changé de façon si drastiques ces dernières années ? Non ce n'est pas du tout le problème.

Les cigarettes n'ont pas changé, les fumeurs eux ont changé.

Plus longtemps un individu fume, plus il est dépendant à son fixe de nicotine. Dans les premiers temps de sa consommation, le fumeur retirait un plaisir dérivé de l'action pharmacologique du tabac. Cela le faisait se sentir alerte, énergique, et peut-être même un effet calmant, relaxant. Cela aidait à étudier et à apprendre.

Parfois cela le faisait se sentir plus mature, confiant et plus sociable. Cela lui faisait à peu près tout ce qu'il voulait, en fonction des circonstances qui l'entouraient pendant qu'il fumait. Dans les premiers temps, il fumait peut-être 5 à 10 cigarettes par jour, juste quand il souhaitait un effet désiré.

Mais graduellement, quelque chose arrive au fumeur. Il devient plus dépendant des cigarettes. Il ne fume plus pour résoudre un problème, pour faire la fête ou pour se sentir bien. Il fume parce qu'IL A BESOIN d'une cigarette.

Par définition il fume parce qu'il est un fumeur, ou plus précisément parce qu'il est un tabac-holique.

Il ne fume plus pour ressentir ces montées spéciales de fumeur, il fume maintenant parce que ne pas fumer lui fait se sentir en manque.

Ne pas fumer signifie se sentir nerveux, irritable, déprimé, en colère, apeuré, nauséux, ou migraineux, juste pour mentionner quelques effets.

Il attrape une cigarette pour alléger ces symptômes, en espérant à chaque fois retrouver ces sentiments réconfortants que lui apportaient ses premières cigarettes.

Mais à son plus grand désarroi, tout ce qui se passe c'est qu'il se sent presque normal après avoir fumé une cigarette, et 20 minutes tout le processus de manque recommence.

Une fois qu'il arrête de fumer, la vie redevient bien de nouveau. Il ne ressent plus cet état de manque 20 à 80 fois par jour. Il peut aller n'importe où n'importe quand autant qu'il le souhaite, sans avoir à se préoccuper s'il pourra fumer dans ses phases de manque.

Quand il a mal à la tête ou se sent nauséux, il sait qu'il est entrain d'attraper une infection et pas entrain de ressentir ce qu'il ressentait tous les jours en étant fumeur, parce qu'il avait ou trop ou pas assez fumé.

En comparaison avec sa vie de fumeur, il se sent en pleine forme. Mais soudain quelque chose d'insidieux se passe.

Il commence à se rappeler la meilleure clope qu'il ait jamais fumé dans sa vie. Ce peut être une cigarette qu'il a fumé il y a 10, 20 ou peut-être 40 ans. Il se souvient du sentiment chaleureux de cette merveilleuse cigarette.

S'il y pense suffisamment longtemps, il se peut même qu'il se remémore précisément l'instant. Malheureusement, pourtant, c'est le moment qui se rappellera à lui. Une fois encore, il sera sous l'emprise de l'addiction, qui le fera fumer plus, tout en appréciant moins. Cette fois il se peut qu'il ne s'arrête pas. Cette merveilleuse cigarette lui coûtera sa liberté, sa santé et éventuellement sa vie.

Ne faites pas cette erreur quand vous arrêtez de fumer. Rappelez vous des cigarettes lorsque vous avez arrêté de fumer, car ce seront les mêmes le jour ou vous replongerez, aussi loin que soit votre dernière cigarette. Souvenez-vous des cigarettes telles qu'elles étaient et **NE REPRENEZ JAMAIS UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## **« ARRETER DE FUMER » : UN SORT PIRE QUE LA MORT ?**

Les gens présents dans les cliniques d'arrêt du tabac, sont surpris de voir combien les fumeurs sont résistants au fait d'arrêter de fumer. Même les fumeurs qui sont assis et écoutent d'horribles histoires d'autres participants, sont incroyables.

Certains fumeurs ont eu plusieurs attaques du cœur, des conditions circulatoires imposant des amputations, des cancers, des emphysèmes, ou d'autres maladies handicapantes ou mortelles. Comment est-il possible que les gens continuent à fumer après tout ça ?

Certains des fumeurs sont pleinement conscients que fumer les rend invalides et est entrain de les tuer, mais ils continuent tout de même à fumer.

Une question légitime posée par n'importe quelle personne saine fumeuse ou pas sera : « pourquoi ? »

La réponse à un problème si complexe est en réalité assez simple. Le fumeur a souvent ses cigarettes tellement imbriquées à son mode de vie, qu'il ressent que s'il arrête de fumer il devra arrêter toutes les activités associées à ses cigarettes.

Considérer ces activités inclue presque tout ce qu'il fait, du moment où il se réveille le matin jusqu'au moment où il se couche le soir. La vie apparaît comme ne pas valoir la peine d'être vécu en étant un ex fumeur. Le fumeur a aussi peur d'expérimenter les douloureux symptômes du sevrage, aussi longtemps qu'il devra se priver de ses cigarettes. Considérant tout cela, arrêter de fumer crée une peur plus importante que celle de mourir de sa consommation de tabac.

Si le fumeur était honnête dans ses considérations de sa vie lorsqu'il était fumeur, alors peut-être ces considérations seraient valables pour ne pas arrêter. Mais toutes ces considérations sont fausses. Il y a une vie après avoir fumé, le sevrage ne dure pas toujours. Essayer de convaincre le fumeur de ceci, est une bataille d'assez haute envergure. Ces croyances sont profondément ancrées et sont conditionnées par les faux effets positifs expérimentés par les cigarettes.

Le fumeur ressent souvent qu'il a besoin d'une cigarette pour sortir du lit le matin. Typiquement, lorsqu'il se réveille il ressent une légère migraine, il se sent fatigué, irritable, déprimé et désorienté. Il croit que tout le monde se réveille dans le même état.

Il a de la chance en fait, parce qu'il a une façon d'arrêter ces sentiments horribles. Il fume une clope ou deux. Puis il commence à se réveiller et se sent humain de nouveau. Une fois qu'il est réveillé, il sent qu'il a besoin de cigarettes pour lui donner de l'énergie pour passer la journée. Quand il est stressé et nerveux, les cigarettes le calment. Arrêter cette drogue énergisante lui semble inutile.

Mais, s'il arrête de fumer, il sera agréablement surpris de se rendre compte qu'il se sentira mieux et capable d'agir dans sa vie de façon plus efficace que lorsqu'il était fumeur.

Quand il se réveillera le matin, il se sentira beaucoup mieux que lorsqu'il se réveillait en étant fumeur. Il ne se trainera plus hors du lit en se sentant horriblement mal.

Désormais il se lèvera en se sentant frais et reposé. En général, il sera plus calme que lorsqu'il était fumeur. Même en cas de stress, il ne ressentira normalement pas les réactions de panique qu'il avait coutume de ressentir à chaque fois que son niveau de nicotine se retrouverait en deca de son niveau habituel.

La croyance que les cigarettes étaient nécessaires pour avoir de l'énergie est la première des convictions qui tombe. Quasiment tous les ex fumeurs attestent qu'ils ont plus de force, d'endurance et d'énergie, qu'il n'en a jamais eu en étant fumeur. Et la peur d'un sevrage prolongé n'a aucun mérite, car les symptômes de manque atteignent leur apogée au bout de trois jours, et disparaissent totalement au bout de deux semaines.

Si chaque fumeur se donnait la chance de réellement ressentir comme il est bon de ne pas fumer, il n'aurait plus les peurs irrationnelles que le maintiennent dans son addiction mortelle. Il trouvera que la vie est plus simple, heureuse, propre et le plus important plus saine, que lorsqu'il était fumeur. Sa seule peur sera désormais de ne pas retomber dans le tabac, et la seule chose qu'il ait à faire pour cela c'est de **NE JAMAIS REPRENDRE UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

### **ARRETER AVEC UN SEVRAGE PROGRESSIF**

Arrêter par une méthode de désintoxication progressive. Je discute de façon assez étendue de cette question dans mes séminaires.

Je leur dis toujours que s'ils connaissent un fumeur qu'ils n'apprécient vraiment pas qu'ils lui proposent l'approche de désintoxication graduelle.

Ils devraient l'appeler chaque jour et lui dire de se débarrasser d'une cigarette., Ce qui veut dire que, si vous fumez 40 clopes par jour, essayez juste d'en fumer 39 le premier jour de tentative d'arrêt du tabac. Le jour suivant ils devraient être encouragés à fumer 38 cigarettes puis 37 le jour suivant et ainsi de suite. Puis le participant au séminaire devrait appeler ces gens et les féliciter chaque jour et les encourager à continuer.

Je dois souligner que ceci ne devrait être fait qu'à un fumeur que vous méprisez réellement.

Vous savez, la plupart des fumeurs sont d'accord avec ce type d'approche. Ca a l'air tellement facile de fumer une cigarette de moins chaque jour. 39 cigarettes au lieu des deux paquets quotidiens cela a l'air d'être rien. La combine c'est de convaincre la personne que vous essayez de l'aider. Pour la première ou la deuxième semaine, l'inconvénient c'est que vous devrez prétendre aimer cette personne et vous devrez l'appeler chaque jour. Ils ne vont pas trop se plaindre non plus.

Quand ils seront descendus à 30 au lieu de 40, il se put qu'ils commencent à se plaindre un peu. Ce ne sera plus drôle du tout déjà. Quand 3 semaines de cette escroquerie se sont écoulées, le résultat est qu'ils ont réduit de moitié leur consommation et sont en désintoxication modérée tout le temps.

Un mois avec cette approche et vous les avez dans une situation de désintoxication plutôt majeure, mais persistante. Appelez les et dites leur combien ils font bien et combien vous êtes fiers d'eux. Lorsqu'ils en sont entre le 35ème et le 39ème jour, vous avez joué un grand coup. Cette pauvre personne est à l'apogée de son sevrage, entrain de souffrir misérablement et n'a rien pour le démontrer. Elle est en état de sevrage chronique. Elle n'est pas plus prête de la fin du sevrage que le premier jour où vous avez initié le processus. Ces personnes se retrouvent dans un état de sevrage chronique, pas en s'offrant une ou deux clopes par jour, mais en se privant de 35 à 40 cigarettes par jour.

Si vous voulez les tuer, lorsqu'ils sont arrivés à 0, dites leur de ne pas s'inquiéter et que si les choses deviennent difficiles ils n'ont qu'à tirer une bouffée de temps en temps. Si vous arrivez à les faire agir de la sorte et tirer une bouffée tous les trois jours, ils seront en état de sevrage pour toujours. Ai je mentionné que vous deviez réellement détesté cette personne pour lui faire une chose de la sorte ? c'est probablement la blague concrète la plus cruelle que vous pourriez faire à quelqu'un. Vous allez saper leurs chances d'arrêt, les faire souffrir de façon incommensurable, et ils jetteront probablement l'éponge et se remettront à fumer. Ils auront une telle peur de recommencer à arrêter après ce qu'ils viennent de vivre, qu'ils continueront à fumer jusqu'à ce que cela les tue. Comme je disais, vous avez intérêt à réellement mépriser cette personne.

Avec un peu de chance, il n'y a personne que vous détestiez autant pour lui faire ça. J'espère que personne ne se méprise au point de s'affliger ça à lui-même.

Arrêter de fumer net et sans substitut peut être dur, mais arrêter avec cette technique de sevrage graduelle est véritablement impossible.

Si vous avez le choix entre difficile et impossible, allez pour le difficile.

Vous aurez quelque chose à montrer à la fin de ce processus difficile, mais rien que de l'abattement à la fin d'une approche impossible.

Arrêter sans aucun substitut ni bouffée pendant 72 heures, et ce sera beaucoup plus facile. Coupez votre sevrage de 72 heures et cela sera essentiellement et progressivement de pire en pire pour des semaines, des mois, et des années si vous laissez faire.

Je devrais mentionner que ce n'est pas une nouvelle technique. Elle existe depuis des décennies. Parlez à tout ex fumeur de longue durée que vous connaissez. Essayez de trouver une personne qui y soit arrivé en utilisant cette méthode d'arrêt, en réduisant progressivement à 0 éventuellement pendant plusieurs semaines ou mois. Vous aurez du mal à trouver une seule personne qui ait rencontré le succès avec cette méthode.

Dans une autre perspective, cela pourra vous aider à voir la faille dans cette approche. Regardez les gens qui ont un jour arrêté pendant des mois ou des années et ont rechuté. Un jour, après une période si longue, ils prennent une bouffée et se remettent à fumer.

Si une bouffée peut faire après des décennies sans tabac, imagine ce que cela fera après des jours ou des heures sans fumer. Cela ramène le fumeur à la case départ. Tous ces ex fumeurs n'ont qu'une seule chose à faire pour éviter la rechute ou le sevrage chronique **NE JAMAIS REPRENDRE UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## **JE NE PEUX PAS ARRÊTER OU JE N'ARRÊTERAI PAS**

« Je ne veux pas être appelé durant cette session en clinique ». Je suis entrain d'arrêter de fumer mais je ne veux pas en parler. S'il vous plait ne me sollicitez pas pour m'exprimer. » Cette demande a été faite par une dame engagée dans une de mes sessions en clinique il y a plus de 20 ans.

J'ai dit bien sur. Je ne vous ferai pas parler, mais si vous désirez intervenir, à n'importe quel moment, surtout n'hésitez pas. Ma réponse l'a rendue furieuse et elle m'a alors dit : « Peut-être ne me suis-je pas bien fait comprendre, je ne veux pas parler ! Si vous me faites parler, je me lèverai et quitterai la pièce. Si vous me regardez avec un air inquisiteur, je partirai ! Est-ce clair ? » J'étais un peu choqué par la force de sa déclaration mais je lui ai dit que j'honorerai sa demande. J'espérais que durant le programme, elle changerait d'opinion et partagerait ses expériences avec le groupe et moi-même, mais en toute honnêteté je n'y comptais pas trop.

Il y a avait près de 20 participants à ce programme. Dans l'ensemble, ce fut un bon groupe à l'exception de deux femmes qui s'asseyaient dans le fond et bavardaient sans cesse. Certains participants se retournaient parfois et leur demandaient de rester tranquilles. Elles arrêtaient de parler pendant quelques secondes puis reprenaient de plus belle.

Parfois, quand d'autres personnes partageaient des expériences tristes ou personnelles, elles, étaient entrain de rire à une histoire drôle qu'elles venaient de partager entre elles, ignorant totalement les évènements arrivant autour d'elles.

Au troisième jour de la session en clinique, nous fîmes une découverte majeure. Les deux femmes papotaient comme à leur habitude. Il y avait une jeune femme, probablement d'une vingtaine d'années qui demanda à parler en premier car elle devait partir.

Les deux femmes étaient toujours en conversation sans écouter autour et au fond de la salle. La jeune femme qui devait partir, dit : « je ne peux pas rester. Une tragédie horrible est arrivée à ma famille aujourd'hui, mon frère a été tué dans un accident. » Se battant contre ses émotions, elle continua : « je n'étais même supposée venir ce soir, je suis supposée aider ma famille pour organiser les funérailles. Mais je savais que je devais passer si j'allais continuer à ne pas fumer. » Elle venait d'arrêter depuis deux jours seulement. Mais arrêter de fumer était important pour elle.

Les membres du groupe se sont sentis terriblement mal, mais étaient très fiers d'elle, cela leur fit ressentir tout ce qui était arrivé dans leur journée tellement triviale. Tous, sauf les deux femmes au fond de la salle. En fait, elles n'ont rien entendu de ce qui venait de se passer.



Lorsque la jeune femme expliquait combien elle et son frère étaient proches, les deux commères étaient en fait entrain d'éclater de rire. Elles ne riaient pas de son histoire, elles riaient de quelque chose de totalement différent, totalement inconscientes de ce qui était entrain de se passer dans la pièce.

Quoi qu'il en soit, la jeune femme qui avait perdu son frère, s'excusa peu de temps après car elle devait aller rejoindre sa famille. Elle dit qu'elle resterait en contact et remercia le groupe pour leur soutien.

Quelques minutes après j'étais entrain de raconter une histoire au groupe, quand tout à coup la femme qui avait demandé l'anonymat s'est levé et s'est mise à parler.

« Excuse-moi Joël », dit-elle à haute voix, m'interrompant au milieu de mon histoire. « J'allais ne pas dire un mot durant la totalité du programme. Le premier jour j'ai demandé à Joël de ne jamais m'appeler à m'exprimer. Je lui ai dit que je partirai si j'avais à le faire ou s'il essayait de me faire parler. Je ne voulais pas être un fardeau avec mes problèmes. Mais aujourd'hui je sens que je ne peux plus rester silencieuse plus longtemps. Je dois raconter mon histoire. »

La pièce était très calme.

« J'ai un cancer des poumons en phase terminale. Je vais mourir d'ici deux mois. Je suis ici pour arrêter de fumer. Je veux être claire sur le fait que je ne suis pas entrain de penser que d'arrêter de fumer me sauvera la vie. C'est trop tard pour moi. Je vais mourir et il n'y a rien que je puisse faire à ce sujet. Mais je vais arrêter de fumer. »

« Vous devez vous demander pourquoi j'arrête de fumer si je vais mourir de toute façon. Et bien j'ai mes raisons. Quand mes enfants étaient petits, ils me harcelaient sans cesse car je fumais. Je leur ai dit des milliers de fois de me laisser tranquille, que je voulais arrêter mais n'y arrivais pas. Je l'ai dit tellement de fois qu'ils ont arrêté de me supplier. Mais aujourd'hui mes enfants sont dans leur vingtaine et leur trentaine, et deux d'entre fument. Lorsque j'ai appris pour mon cancer, je les ai supplié d'arrêter. Ils m'ont répondu avec une expression de peine sur leur visage, qu'ils voudraient mais ne peuvent pas. Je sais où ils ont appris ça, et je suis en colère contre moi-même pour cela. Donc je suis entrain d'arrêter pour leur montrer que j'avais tort. Ce n'est pas que je ne pouvais pas arrêter de fumer, c'est que je ne le faisais pas. J'ai arrêté il y a deux jours maintenant, et je sais que je ne reprendrai pas de cigarette. Je ne sais pas si cela fera arrêter qui que ce soit, mais j'avais à prouver à mes enfants et à moi-même que je pouvais arrêter de fumer. Et si je pouvais arrêter, ils pouvaient arrêter, n'importe qui pouvait arrêter. »

« Je me suis inscrite dans cette clinique pour récupérer quelques conseils qui rendraient l'arrêt un peu plus facile et parce que j'étais curieuse de voir comment les gens réagiraient quand les vrais dangers du tabac leur sont enseignés. Si j'avais su à l'époque ce que je sais maintenant – de toute façon j'ai écouté attentivement chacun d'entre vous. Je compatis et prie pour chacun d'entre vous y arrive.

Même si je n'ai pas dit un mot à qui que ce soit, je me sens très proche de vous. Le partage de votre expérience m'a aidé. Comme je l'ai dit je n'allais pas m'exprimer. Mais aujourd'hui je le dois et laissez moi vous dire pourquoi. »

Elle se tourna alors vers les deux dames au fond de la pièce, qui s'étaient en fait tues durant cette interlude. Tout à coup elle s'emporta : « la seule raison qui fait que

je m'exprime devant vous est parce que vous deux, SALOPES, me rendaient dingue. Vous gloussez dans le fond de la salle pendant que chacun échange avec les autres, essayant de sauver les vies des uns et des autres. Elle relata ensuite ce que la jeune femme avait raconté à propos de la mort de son frère et qu'elle deux étaient alors entrain de rire, complètement inconsciente de l'histoire. « Pourriez-vous toutes le deux me faire une faveur et dégager d'ici. Sortez, fumez et tombez en raide mortes, car en ce qui nous concerne vous n'apprenez et ne contribuez en rien ici. »

Elles sont restées assises abasourdies. J'ai dû calmer le groupe un peu, en fait plutôt pas mal, l'atmosphère était plutôt chargée avec tout ce qui venait de se passer. J'ai gradé les deux dames, et sans avoir besoin de le préciser, c'est la dernière fois que nous avons entendu des bavardages du fond de la salle pendant les deux semaines de la session.

Toutes les personnes qui étaient présentes ce soir la sont arrivées avec succès à la fin du programme. A la cérémonie de diplôme, les deux dames qui avaient précédemment parlé uniquement l'une à l'autre, ont été applaudies par tous même par la femme au cancer du poumon. Tout était pardonné. La fille qui avait perdu son frère vint aussi pour le diplôme, libérée du tabac et fière. Et la femme au cancer du poumon accepta fièrement son diplôme et me présenta à un de ses enfants. Il avait arrêté de fumer depuis une semaine à cette époque. En fait, quand la femme au cancer avait partagé son expérience avec nous, elle n'avait même pas encore dit à sa famille qu'elle avait arrêté de fumer.

Ce fut quelques jours plus tard, lorsqu'elle avait arrêté depuis une semaine qu'elle le dit à son fils. Lui, totalement surpris, lui dit que si elle pouvait arrêter de fumer, il savait qu'il le pouvait aussi et s'arrêta à ce moment-là. Elle rayonna de joie. Six semaines plus tard, elle succombait à son cancer. Je l'ai appris en appelant chez elle pour savoir comment elle allait et en tombant sur son fils. Il m'a remercié pour l'avoir aidé à arrêter à la fin. Il m'a dit combien elle était fière d'avoir arrêté et combien lui était fier d'elle, et combien elle était heureuse qu'il ait arrêté aussi. Il dit : « elle ne s'est jamais remise à fumer et j'en ferai autant ». A la fin, ils se sont donné chacun un merveilleux cadeau. Il était fier que son dernier souffle soit libre du tabac. **NE REPRENEZ JAMAIS D'AUTRE BOUFFEE DE CIGARETTE !**

Epilogue :

je dis normalement que vous ne pouvez pas arrêter pour quelqu'un d'autre, cela doit être pour vous. Cet incident fait s'envoler ce commentaire jusqu'à un certain point. La femme au cancer du poumon arrêta de fumer pour sauver ses enfants de son propre sort, pour en quelque sorte défaire la leçon qu'elle leur avait inculqué quelques années auparavant. La leçon « qu'elle ne pouvait pas arrêter ». C'était en fait à l'époque « qu'elle n'arrêterait pas ». Il y a une grosse différence entre ces deux affirmations. Et elles sont vraies pour tous les fumeurs. La femme dans cette histoire, a prouvé des années plus tard, qu'elle pouvait arrêter, trop tard pour sauver sa vie, mais pas pour sauver ses enfants.

La prochaine que vous vous entendez vous-même ou quelqu'un d'autre, dire je ne peux pas arrêter, comprenez que ce n'est pas vrai. Vous pouvez arrêter. N'importe qui peut arrêter. L'astuce c'est de ne pas attendre qu'il soit trop tard.

## **POURQUOI AI-JE COMMENCÉ À FUMER ? POURQUOI AI-JE ARRÊTÉ ?**

C'est assez drôle. Les gens essaient souvent de réfléchir sur le quand et le pourquoi ils ont commencé à fumer, comme si réfléchir sur le thème donnerait une réponse à la question difficile de pourquoi ils continuent à fumer.

En réalité, la raison pour laquelle vous avez commencé à fumer et les raisons pour lesquelles vous continuez à fumer ne sont pas les mêmes.

Certaines personnes commencent sous la pression d'un pair. Mais dans la société aujourd'hui, si la pression des pairs était le facteur influençant, ce serait en incitant les gens à arrêter de fumer, pas à continuer.

Certaines personnes se sont mises à fumer pour avoir l'air plus vieux et plus mature. Combien de personnes dans leur trentaine, quarantaine, cinquantaine ou soixantaine ou au delà, veulent faire tout ce qu'ils peuvent pour avoir l'air plus vieux qu'ils ne sont déjà ?

D'autres se sont mis à fumer en lui donnant un sens de rébellion. Leurs parents, professeurs, médecins et d'autres adultes leur ont dit qu'ils ne pouvaient pas fumer. Donc pour leur montrer, qui avait le pouvoir ils se sont mis à fumer de toute façon. Et bien, combien de fumeurs de 60 ans sont là, fumant aujourd'hui pour dire au nez de leurs parents de 80, 90 ans « tu vois, tu ne peux toujours pas me dire de ne pas fumer. »

Les gens commencent à fumer pour une variété de raisons, mais ils continuent pour une seule – ils sont devenus des drogués, drogués à la nicotine. C'est une pensée intéressante car la même chose arrive lorsque le fumeur s'arrête.

La raison initiale pour laquelle les gens arrêtent de fumer devient souvent d'importance secondaire par rapport aux raisons qui les font continuer à ne pas fumer.

Certaines personnes arrêtent pour faire plaisir aux autres, ou parce que des lois d'interdiction de fumer touchent leur lieu de travail. Mais après avoir arrêté, ils sentent qu'ils se sentent mieux que jamais, sont plus calmes, ont plus d'énergie, ont plus d'argent, et par dessus tout sont plus heureux et ont plus de contrôle sur leur vie.

Leurs nouvelles raisons ont peu de rapport avec la raison initiale qui les amenés à arrêter. A bien des égards, ce sont de meilleures raisons et plus sérieuses. Ou, certaines personnes qui arrêtent du fait de risques médicaux seulement, commencent à réaliser que ne pas fumer offre tout simplement une vie plus agréable. Parfois la qualité de la vie devient plus importante pour eux que le concept de durée de vie.

Quelle que soit la raison initiale qui vous amené à arrêter, elle est toujours pertinente. Mais par dessus tout, il y a de nombreux bénéfices que vous avez du

remarquer et d'autres auxquels vous n'avez même pas encore pensé, qui sont à découvrir. Certains auxquels vous ne penseriez jamais mais qui sont bien réels néanmoins.

Restez concentré sur chaque bonne raison de ne pas fumer. Elles deviennent vos armes gagner la course, et surmonter ces envies malades ou ces pensées qui peuvent surgir de nulle part.

Que vous vous rappeliez précisément ou pas de la raison pour laquelle vous avez commencé à fumer, du moment que vous vous rappelez pourquoi vous avez arrêté et pourquoi vous souhaitez rester libre du tabac, vous garderez votre détermination suffisamment forte pour **NE JAMAIS REPRENDRE UNE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## CHAPITRE 2

### LE VRAI COÛT DU TABAC

#### MA CIGARETTE, MON AMI

Que ressentez-vous d'un ami qui doit aller partout avec vous ? Non seulement il vous suit dans le temps, mais comme il est également repoussant et vulgaire, vous n'êtes plus le bienvenu avec lui.

Il a une odeur particulière que vous colle ou que vous soyez. Certains pensent que tous les deux vous empestez.

Il vous contrôle totalement. Quand il dit sautes, vous sautez. Parfois en plein milieu du d'une tempête de neige ou d'un orage, il veut que vous alliez au magasin le chercher. Vous enverriez votre conjoint au diable, si il ou elle, faisait ca tout le temps, mais vous ne pouvez discuter avec votre ami. Parfois quand vous êtes au cinéma ou au théâtre, il veut que vous alliez dans le hall avec lui et manquez des scènes importantes. Comme c'est lui qui fait la loi dans votre vie, vous y allez.

Votre ami n'aime pas le choix de vos vêtements non plus. Au lieu de vous dire poliment que vous avez mauvais gout, il fait des petits trous dans vos vêtements de telle sorte que vous voudrez les jeter. Parfois, il se fatigue du mobilier aussi et s'en débarrasse aussi. Occasionnellement, il devient vraiment mauvais et décide que la maison aussi doit partir.

Il est assez cher à soutenir. Pas seulement du fait de sa manie couteuse de destruction de propriété, mais vous devez payer pour rester avec lui. En fait, il vous coutera des milliers d'euros votre vie durant. Et vous pouvez compter sur une chose, il ne vous remboursera pas le moindre centime.

Souvent lors de piqueniques vous regardez les autres jouer à des activités vigoureuses et s'amuser beaucoup en le faisant. Mais votre ami ne vous laissera pas. Il ne croit pas en l'activité physique. Selon lui, vous êtes trop vieux pour avoir ce genre d'amusements. Alors il s'assoit en quelque sorte sur votre poitrine et rend votre respiration difficile. Maintenant, vous ne vous voulez pas aller et jouer avec les autres alors que vous ne pouvez pas respirer, n'est ce pas ?

Votre ami ne croit pas au fait d'être en bonne santé. Il est réellement dégoûté par la pensée que vous puissiez vivre une vie longue et productive. Donc à chaque fois qu'il en a la chance, il vous rend malade. Il vous aide à attraper des rhumes et des gripes. Pas uniquement en courant au milieu du mauvais temps pour aller le

chercher dans un magasin. Il est plus créatif que cela. Il porte avec lui des centaines de poisons qu'il vous souffle constamment au visage. Lorsque vous en inhalez un peu, ils éliminent les cils qui sont dans vos poumons et qui auraient aidé à prévenir ce genre de maladies.

Mais les rhumes et grippes ne sont pour lui que des jeux d'enfants. Il aime tout particulièrement les maladies qui vous invalident lentement, comme l'emphysème. Il considère cette maladie comme super. Une fois que vous l'avez attrapé, vous abandonnez tous vos autres amis, votre famille, vos objectifs de carrière, vos activités – tout. Vous resterez à la maison et le caresserez, en lui disant quel ami formidable il est pendant que vous halèterez désespérément pour trouver de l'air.

Mais éventuellement votre ami se fatiguera de vous. Il décidera qu'il ne souhaite plus votre compagnie. Au lieu de vous laisser prendre un chemin différent, il décide de vous tuer. Il a tout un merveilleux arsenal d'armes avec lui. En fait, il a comploté sur votre mort depuis que vous l'avez rencontré. Il a recueilli le top des tueurs de notre société et a fait tout ce qui est en son pouvoir pour s'assurer que l'un d'entre eux s'occupe de vous.

Il a surmené votre cœur et vos poumons. Il a obstrué vos artères vers le cœur, le cerveau, et toute autre partie du corps. Dans le cas où vous seriez trop fort pour succomber à cela, il vous a constamment exposé aux agents cause de cancer. Il savait qu'il vous aurait tôt ou tard.

Eh bien, c'est l'histoire de « votre ami », votre cigarette. Aucun vrai ami ne vous ferait tout cela. Les cigarettes sont les pires ennemis possibles que vous n'avez jamais eus. Ils sont chers, vous rendent dépendants, sont socialement inacceptables et mortels.

Considérez tout cela et **NE REPRENEZ JAMAIS D'AUTRE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## **FUMER ET CIRCULATION SANGUINE**

Alors que la plupart des gens assimilent les morts dues au tabac aux cancers et maladies des poumons, en fait beaucoup plus de gens mourront de maladies circulatoires liées à au fait de fumer qu'ils ne mourront de cancers ou de maladies des poumons. Aussi, en général, ils mourront beaucoup à des âges beaucoup plus jeunes par ces maladies. Nous aurions beaucoup plus de cancers du poumon si les fumeurs vivaient assez longtemps pour les avoir.

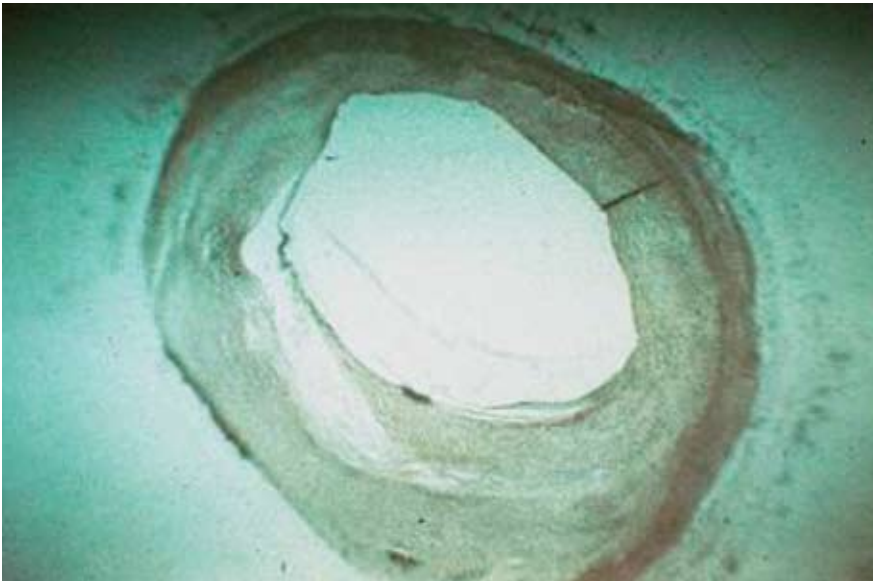
Quand beaucoup de gens avec un arrêt du cœur ou une attaque sont autopsiés, souvent sont trouvées des lésions pancréatiques qui indiquent que si ces gens avaient vécu quelques années de plus, ils auraient éventuellement succombé à ces maladies induites pas le tabac.

Comme pour le cœur mais aussi d'autres maladies circulatoires, les deux agents chimiques dans la cigarette qui font ressortir les plus gros problèmes sont la nicotine et le monoxyde de carbone.

La nicotine, en plus de rendre dépendant, a des effets très puissants sur toutes les artères du corps.

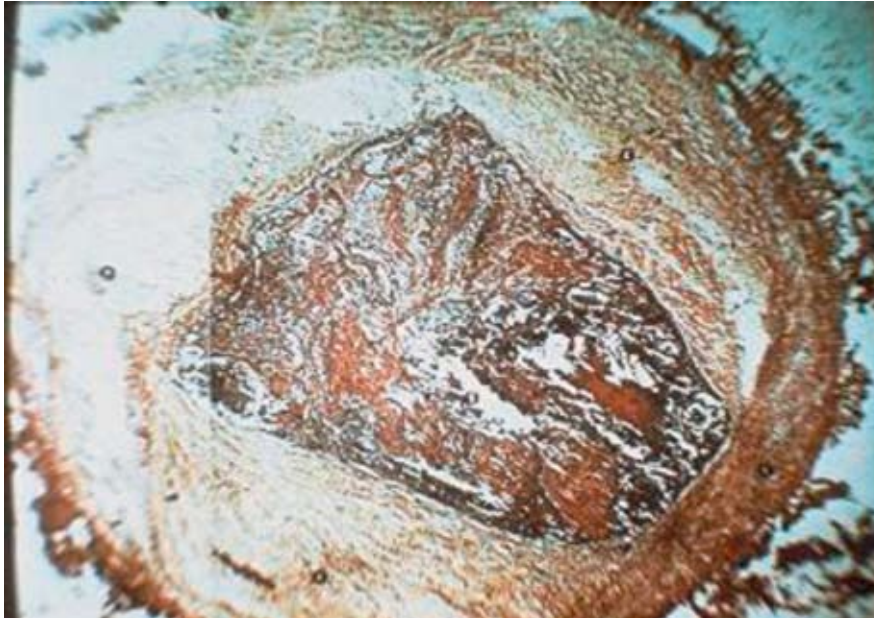
La nicotine est un stimulant, augmentant les battements du cœur de 20 pulsations par minute à chaque cigarette, cela augmente la pression sanguine, est vasoconstricteur, ce qui veut dire que cela rend les artères du corps plus petites, rendant plus difficile au cœur l'action de pomper le sang à travers ces artères rétrécies, et cela amène le corps à libérer le gras et le cholestérol emmagasiné dans le sang.

Le cœur doit travailler plus dur pour surmonter tous ces effets. Pour travailler plus, le cœur, comme n'importe quel autre muscle du corps, a besoin d'oxygène supplémentaire pour sur cette surcharge de travail. L'oxygène doit être transporté dans le sang. Mais le monoxyde de carbone issu de la fumée de tabac empoisonne littéralement la capacité du sang à porter de l'oxygène. Donc, cela résulte que le cœur devant travailler plus pour avoir plus de sang pour lui-même qui travaille plus, parce qu'il travaille plus. C'est un cercle. Un cercle vicieux et mortel lorsqu'il s'effondre.



Au dessus, nous voyons la section de croisement d'une artère normale. Normalement nous avons de belles ouvertures de l'artère qui transporte de l'oxygène mais aussi d'autres nutriments à l'ensemble des tissus du corps

Si vous comparez cette artère à celle ci-dessous...

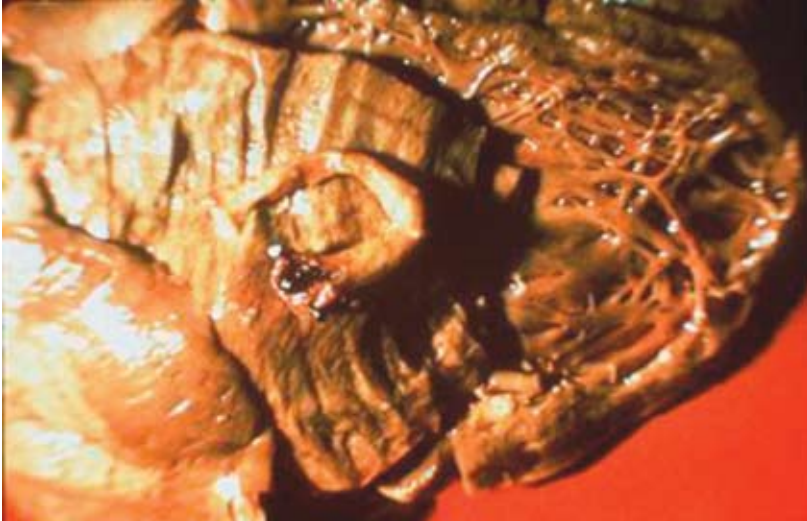


Vous pouvez voir le sang coagulé bloquant la circulation du sang vers l'organe ou le tissu vers laquelle cette artère conduisait. N'étant pas à même d'être irriguée, ce tissu a littéralement suffoqué en quelques minutes et s'est retrouvé en fait abandonné, inutile.

Parfois l'artère impliquée est une artère coronarienne, un de celles qui apportent le sang dont a besoin le cœur pour fonctionner.

Ci-dessous voici une photographie d'une artère coronarienne attachée au cœur...





Si l'on fait un gros plan sur l'artère...



Ici nous voyons le sang coagulé et la circulation sanguine vers la section du cœur où l'artère qui était censé amené le sang a été tranchée. Ce qui en résultera c'est qu'une portion du muscle du cœur qui était supposé obtenir cette circulation sanguine suffoque et meurt en quelques minutes.



Ci-dessus nous voyons l'infarctus du muscle du cœur (mort), l'infarctus du myocarde. Le tissu est littéralement craquant comme le montre les fissurations. Au lieu d'être à même de pomper le sang, l'ensemble de la zone du muscle ne peut plus être utilisée pour assurer sa fonction vitale. Encore une fois, les fumeurs ont ceci bien plus souvent du fait des effets de la nicotine et du monoxyde carbone.

La nicotine ayant tous les effets directement sur le cœur lui-même, le monoxyde de carbone pillant le besoin d'oxygène et les deux agents chimiques ensemble augmentant la coagulation, ainsi que les facteurs d'encrassement du sang. Si la section du cœur affectée était suffisamment grande, le fumeur mourrait dès la première attaque. Souvent de petites zones sont affectées et le patient peut survivre mais a perdu cette zone spécifique du cœur et peut se retrouver avec des handicaps à vie du fait de l'approvisionnement désormais limité du tissu du cœur.

Fumer des cigarettes augmente de façon significative les risques de solidification du sang. Si des caillots de sang se trouvent dans une artère et que le sang ne peut plus passer, le tissu qui est censé être alimenté par ce sang, a perdu sa source d'oxygénation et de nutriments et il meurt en quelques minutes. Mais les caillots de sang ne sont l'unique façon de bloquer les artères. Une autre façon est en les bouchant.

A l'opposé des caillots où le sang en fait coagule et devient un obstacle, les engorgements sont là où des dépôts de gras s'amoncellent petit à petit. Dans la première image ci-dessous vous pouvez voir une artère en train de se boucher progressivement de graisses.



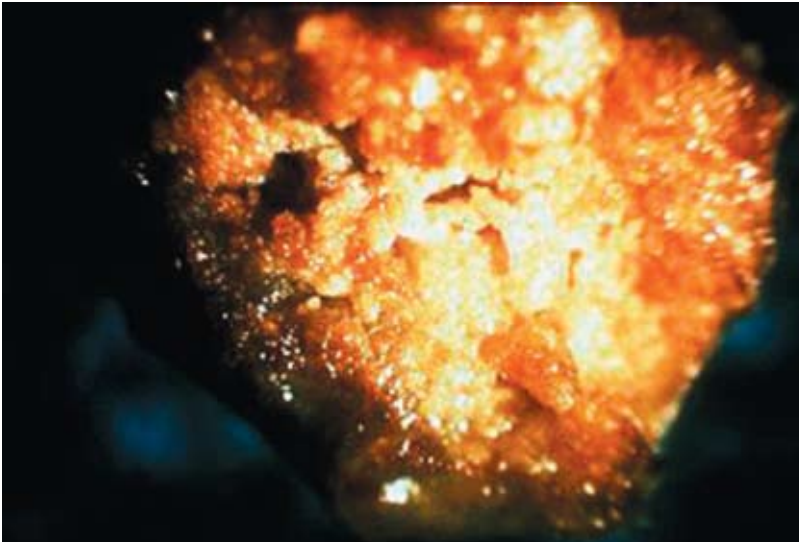
Au fil du temps, cette ouverture peut se rétrécir et la circulation du sang du plus en plus entravée. Ceci, bien sûr, ajoute au travail du cœur pour pomper à travers des artères plus petites et de plus en plus résistantes.

Mais ce bouchage n'arrive pas qu'aux artères coronariennes, il se fait sur toutes les artères du corps.

Souvenez-vous, la nicotine n'est pas seulement vasoconstrictrice, faisant les artères se rétrécir à chaque fois qu'elle est administrée mais cela cause aussi au corps la libération de ses propres graisses et cholestérols.

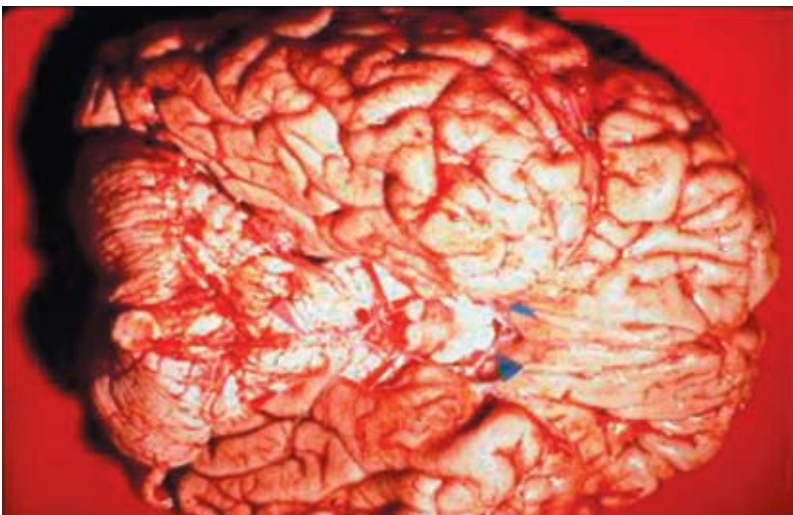
A côté de ça, le monoxyde de carbone a pour effet de coller la graisse aux artères. La raison en est que le monoxyde carbone baisse le niveau d'oxygène du sang, et l'hypoxie semble avoir comme effet de coller les graisses sur les parois des artères.

Eventuellement, peu à peu les artères vont être totalement bloquées par les graisses comme le montre l'image ci-dessous.

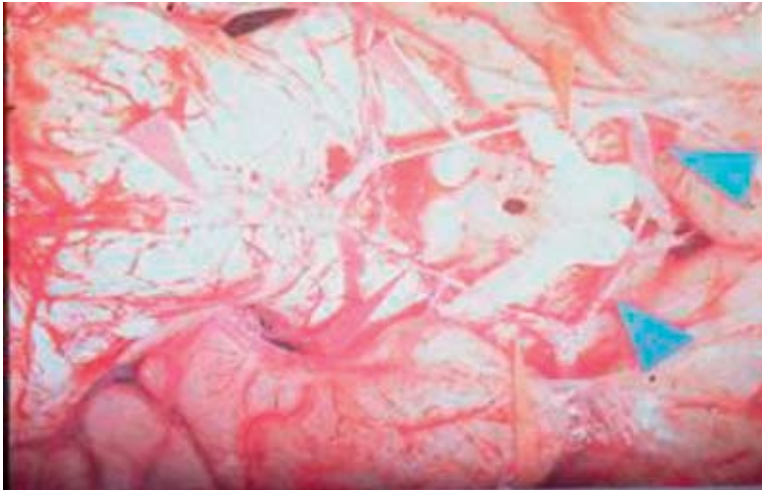


Comme dans le cas d'une coagulation sanguine, le sang ne passe pas à travers le corps, la partie du corps qui était contingente à cette alimentation en sang pour survivre, est perdue.

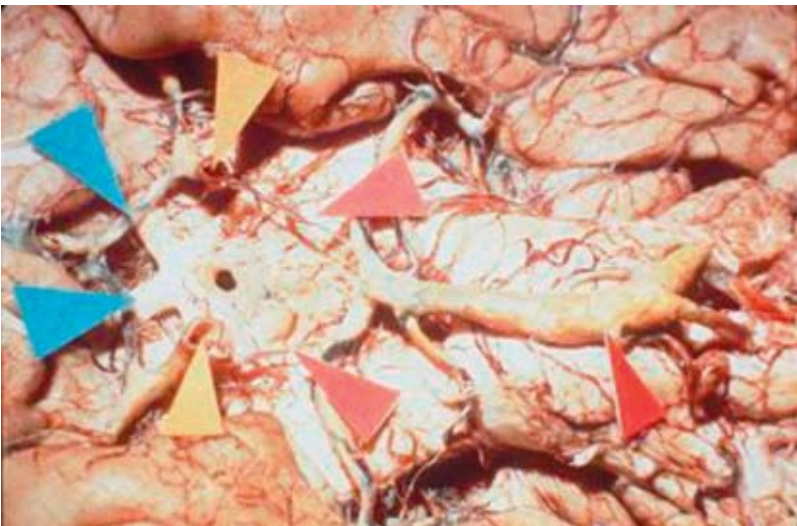
Si cette artère mène à votre cœur, comme pour le cas des artères coronariennes bouchées ci-dessus, le résultat serait une crise cardiaque avec une perte du muscle du cœur, qui si elle est très importante peut être fatale. Mais le cœur n'est pas le seul organe affecté de cette façon. Un autre terrain commun de problèmes est celui des artères menant au cerveau. Ci-dessous une image de base d'un cerveau humain en bonne santé.



Les artères du cerveau sont très petites ici, et transparentes, très difficiles à voir en fait. Les flèches les soulignent. Pour les voir de façon plus nette, voici un gros plan de ces artères...



Encore une fois, notez combien ces artères sont fines et transparentes. Fumer augmente très souvent les dépôts de graisse sur ces artères, au lieu d'avoir l'air de ça, elles ressemblent à celles dans l'image ci-dessous...



Avec l'accumulation des graisses, les artères sont beaucoup plus faciles à voir. Mais si cette accumulation devient complète cela coupe la circulation du sang de votre cerveau, de la même façon qu'avec le cœur, la partie du cerveau qui n'obtient plus de circulation sanguine, meurt.

C'est ce qui se passe dans le cas d'une attaque. La circulation est arrêtée vers le cerveau soit du fait d'un encrassement d'une artère ou d'une coagulation dans une artère. La section du cerveau qui se retrouve privée de sang, suffoque et meurt. Si c'est la partie de votre cerveau qui contrôlait la parole, vous ne parlerez plus.

Si c'est celle qui contrôlait une des fonctions motrices, ces habilités seront perdues et laisseront le patient affaibli ou handicapé. Si la section du cerveau affectée contrôlait une des fonctions vitales, le patient mourra en quelques minutes ou quand l'arrêt de la circulation sanguine sera complète.

Les effets de coagulation et d'engorgement des artères dus à la nicotine et au monoxyde carbone sont les premières raisons pour lesquelles les fumeurs ont un tel risque de subir ces conditions. Mais ces bouchages et engorgements d'artères ne sont pas limités juste aux organes majeurs comme le cœur ou le cerveau.

Ces produits chimiques affectent les artères de l'ensemble du corps. Ils peuvent ne pas affecter de façon aussi mortelle que le cœur ou le cerveau, mais d'une façon très concrète, ils montrent le vrai potentiel d'emprise qu'est la dépendance au tabac.

La circulation périphérique, les artères allant aux extrémités sont également hautement susceptibles de souffrir des effets vasoconstricteurs de la nicotine ainsi que de l'augmentation d'artères bouchées ou encrassées dues au fait de fumer.

Fumer est la cause première de la plupart des maladies vasculaires périphériques observées mais aussi un puissant facteur aggravant pour les personnes ayant des conditions préexistantes de problèmes de circulation aux extrémités.

Une maladie tout particulièrement et peut-être mieux que n'importe quelle autre, démontre à quel point la nicotine a une nature réellement additive. Cette maladie est connue sous le nom de maladie de Buerger ( thromboangiitis obliterans). Cette maladie est une coupure complète de la circulation sanguine des doigts des mains aux doigts des pieds, se transformant en gangrène.



Une fois que la gangrène apparaît, le seul recours est d'amputer la zone affectée.



La tranche d'âge la plus commune de cette maladie touche des gens entre 20 et 40 ans, normalement jeunes pour avoir des problèmes de circulation qui ont pour conséquence des amputations.

Bien que ce soit plus commun chez les hommes, les femmes sont affectées également. Ce qui fait que la maladie de Bueger est unique c'est que la maladie touche presque exclusivement les fumeurs. Il n'y a presque aucun cas documentés de cette maladie concernant des non-fumeurs. Fumer est le premier facteur étiologique. C'est une maladie rare, mais qui mérite d'être remarquée puisqu'elle n'apparaît que chez les fumeurs.

Si un fumeur a un cancer du poumon, la personne et d'autres peuvent parfois penser « eh bien, parfois les non-fumeurs aussi ont des cancers du poumon, peut-être que les cigarettes n'en sont pas la cause. » Même chose avec les arrêts du cœur ou les attaques, les non-fumeurs aussi en ont, les fumeurs en ont juste beaucoup plus souvent.

Mais encore un certain niveau de déni peut être manifesté et il n'y a pas de moyen de prouver en conclusion que c'est la cigarette qui a fait ça. Mais la maladie de Bueger, n'ayant pas d'autre cause connue et n'arrivant presque jamais chez les non-fumeurs, ne conduit pas à de tels dénis. Lorsqu'un médecin détermine qu'il ou elle est face à un patient atteint de la maladie de Bueger, un ultimatum simple va être donné – arrêtez de fumer ou perdez un membre – à vous de choisir !

Si nous étions entrain de traiter une simple « mauvaise habitude », combien de personnes ayant reçu cet ultimatum et sachant que c'est vrai, continueraient un tel comportement en ayant connaissance de telles conséquences ?

Bien que la maladie Bueger soit beaucoup plus commune chez les hommes, j'ai eu personnellement deux femmes dans mes sessions en cliniques, qui étaient des patientes atteintes de la maladie de Bueger. En fait ma première rencontre avec une

patiente atteinte de la maladie de Bueger, était une femme de 38 ans lorsque je l'ai rencontrée, c'est à dire il y a 24 ans.

Trois ans avant que je la rencontre, elle a été diagnostiquée à l'âge de 35 ans, porteuse de la maladie de Bueger.

C'est en fait assez tard d'être diagnostiqué à cet âge. Son médecin lui avait dit qu'elle devait arrêter de fumer, mais elle ne s'est pas exécutée et quelques mois après elle a été amputée de la jambe droite. La circulation de sa jambe gauche était également gravement affectée, et après l'hospitalisation du à l'amputation elle a arrêté de fumer et n'a plus eu de complications circulatoires pendant les trois années suivantes.

Puis un soir à une fête, un ami lui a offert une cigarette. Elle a pensé que, comme elle avait arrêté depuis si longtemps, elle contrôlait désormais sa dépendance. Si elle appréciait la cigarette, elle en fumerait une ou deux par jour. Si elle n'appréciait pas la cigarette, elle ne fumerait plus.

Aussi, elle prit la cigarette. Elle n'apprécia pas particulièrement la cigarette, mais le jour suivant elle était à son ancien niveau de consommation. Quatre jours plus tard, elle perdit la circulation dans la jambe gauche. Elle en connaissait la raison. Après trois ans sans aucun problème, et seulement après refumé pendant 4 jours, sa circulation était affectée. Son médecin lui a dit que si elle n'arrêtait pas immédiatement de fumer, elle perdrait probablement son autre jambe.

C'est alors que je l'ai rencontré. Elle s'est inscrite à une de mes cliniques du tabac cette semaine-là et a arrêté de fumer. Presque immédiatement sa circulation s'est améliorée. Le médecin lui retira les médicaments anticoagulants et vasodilatateurs qu'il lui avait prescrit quelques semaines auparavant afin de ralentir le processus, quand bien même ils étaient hautement inefficaces pour arrêter la gangrène et l'amputation. Mais une fois qu'elle a arrêté de fumer, elle n'en avait plus besoin. Rapidement, sa circulation est redevenue normale.

9 mois plus tard, je l'ai appelée pour lui proposer d'être membre d'un jury. A cette époque, elle m'a répondu de façon léthargique « je ne peux pas venir. Je viens de passer les deux derniers mois à l'hôpital. » Lorsque je lui ai demandé ce qui s'était passé, elle a répondu avec une voix hésitante « on m'a amputé les doigts de pieds. » Elle s'était remise à fumer. Elle avait essayé de fumer une cigarette car elle ne pouvait pas croire qu'elle serait de nouveau dépendante. Elle avait tort. Elle a perdu sa circulation sanguine, a été amputé des doigts de pieds, et finalement de sa jambe.

J'ai eu d'autres participants avec des expériences similaires, à qui on avait dit d'arrêter de fumer sinon ils perdraient des membres, et qui n'ont pas arrêté.

La raison pour laquelle je parle de cette femme en particulier encore et encore, est parce qu'elle est revenue à une de mes cliniques un an après sa seconde amputation, et m'a dit qu'elle avait arrêté de nouveau de fumer et était libérée depuis 9 mois.

Je lui ai dit que j'étais surpris, je pensais qu'elle avait perdu le contrôle pour toujours. Après tout, on l'avait amputé d'une jambe, puis des doigts de pieds de l'autre, pour finalement l'amputer de la seconde jambe.



Lorsque je l'ai confronté à cette réalité, elle a répondu : « Le médecin m'a finalement convaincu. Il a dit : vous pouvez tout aussi bien continuer à fumer. Je vous amputerai des bras la prochaine fois. » Cela lui a fait tellement peur qu'elle a arrêté. Son commentaire suivant était incroyable. Elle m'a regardée droit dans les yeux, extrêmement sérieuse et m'a dit : « JE N'AVAIS PAS BESOIN QU'UNE MAISON S'ÉCROULE SUR MOI POUR ME DIRE QU'IL FALLAIT ARRÊTER DE FUMER »

Nous avons eu un contact périodique pendant 15 ans jusqu'à ce qu'elle déménage. Elle s'est sentie bien pendant toute cette période. A chaque fois que je revenais sur cette conversation, on était tous les deux stupéfaits qu'elle ait même fait une déclaration si irrationnelle. Elle s'est avéré être un individu très rationnel, vif et stimulant. Elle se déplaçait sur des jambes en bois, créait du lien social, et occasionnellement chantait et dansait sur scène. Une fois qu'elle s'est libérée des effets de la drogue et de la psyché du fumeur, elle savait qu'elle pouvait faire n'importe quoi.

Fréquemment je rencontre des gens qui ont arrêté de fumer par eux-mêmes. Lorsque je leur demande comment ils ont fait, ils me parlent de cette merveilleuse femme qu'ils ont rencontré et qui leur a raconté combien elle avait été accroc au tabac. Tellement accroc en fait, qu'on l'avait amputé des deux jambes à cause d'une maladie liée à sa consommation de tabac. Il s'avère que c'est en général la même personne. En témoignant de son histoire, elle offre l'inspiration et l'espoir un nombre incalculable de fumeurs pour qu'ils brisent cette dépendance avant que ce soit la dépendance qui les brise.

Son histoire représente le vrai pouvoir de l'addiction. Elle ne pouvait pas renier tout au long du chemin que le tabac était la cause. Non seulement chaque médecin mais aussi toute la recherche soulignaient que fumer était la cause du problème, mais elle avait arrêté était bien, avait rechuté et perdu sa circulation sanguine en quelques jours, et ce deux fois !

La deuxième fois, elle a en fait été amputée de ses doigts de pied, puis de son pied et enfin du bas de sa jambe. Il n'y avait absolument aucun moyen de nier la cause et pourtant cela lui a pris encore 9 mois pour arrêter de nouveau.

Le fait qu'elle ait continué à fumer et sa facilité à rechuter, montre les pires travers de la dépendance à la nicotine. Ne manquez surtout pas ici de remarquer la nature surpuissante de la nicotine. Vous n'êtes probablement pas vous-même dans une condition physique tellement évidente qu'elle vous impose de prendre une décision immédiate face à une rechute. De beaucoup de façons, c'est pire, car les cigarettes sont entrain de vous détruire doucement et insidieusement, parfois avec quelques petites alertes, ou au moins celles que vous remarquez. Le premier symptôme de beaucoup de maladies circulatoires est la mort soudaine. Il se peut que vous n'avez pas de seconde chance.

Une fois que vous avez arrêté de fumer, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour que ça dure. Vous ne savez pas si vous aurez le désir, la force, ou pire l'opportunité d'arrêter une prochaine fois. Une maladie tragique et fatale peut voir avoir avant. Considérez toujours le vrai danger qu'est fumer et le pouvoir de l'addiction et votre choix sera de **NE JAMAIS REPRENDRE UNE SEULE BOUFFEE DE CIGARETTE !**

## **PARCE QUE MAINTENANT CA FAIT VRAIMENT MAL !**

« Je veux arrêter pour ma santé. Je n'ai pas de poulx dans les jambes et mon médecin dit que je vais avoir besoin d'une opération. Mais il ne veut même pas considérer m'opérer avant que j'arrête de fumer. A côté de cela, on m'a retiré des polypes dans la gorge, et tous mes médecins disent que je dois arrêter de fumer ».

Cette histoire dramatique me fut relatée au troisième jour d'une session récente d'arrêt du tabac. Lorsque j'ai demandé à cette participante depuis combien de temps elle avait ces problèmes liés au tabac, elle a répondu « de nombreuses années ». Alors je lui ai demandé pourquoi avait-elle décidé d'arrêter maintenant ? Elle a répondu « parce que maintenant ca fait vraiment mal ».

A l'opposé de la peur, la douleur est une motivation fantastique pour initier un changement de style de vie tel que arrêter de fumer. La peur que quelque chose arrive peut faire réfléchir une personne sur le fait d'arrêter. Mais la peur peut être négocié. Des pensées telles que, « peut-être cela ne m'arrivera pas » sont souvent utilisées comme des mécaniques de défense protégeant la dépendance du fumeur à ses cigarettes. Mais la douleur ne peut être rejetée aussi facilement. C'est ici, c'est maintenant, et ca fait mal.

Tandis que la douleur peut être une motivation puissante pour réaliser un changement positif, elle peut aussi être la cause de changements nécessaires pour qu'une tentative soit un succès. Le participant dans l'histoire ci-dessus en est un bon exemple. Pendant des années, elle savait que ses cigarettes étaient entrain lentement de l'invalider et de la tuer. Mais chaque tentative d'arrêt résultait à ressentir les symptômes du manque. Les résultats de cet inconfort faisaient qu'elle prenait une cigarette pour alléger les symptômes du manque. Ce qui conduisait inévitablement à une rechute.

Donc pendant que le fumeur pensait avoir résolu son problème de manque, la méthode utilisée prolongeait un problème beaucoup plus sérieux : prolonger une addiction puissante et mortelle.

Bien qu'un inconfort puisse exister à l'arrêt des cigarettes, il est insignifiant en comparaison de la douleur et de la souffrance qui peuvent être causés par le fait de continuer à fumer.

Le manque physique à l'arrêt du tabac culmine normalement au bout de 3 jours et s'effondre complètement au bout de deux semaines.

Des maladies telles que l'emphysème, l'attaque cardiaque et autre états circulatoires, ainsi que les cancers, impliquent des mois même des années de souffrance à long terme. Ces douleurs sont beaucoup plus sévères que celles rencontrées pendant que l'arrêt de fumer.

La plus grande différence en fait, est que ces maladies ont le pouvoir de rendre handicapé à vie ou de tuer leur victime.

Les fumeurs ne sont pas uniquement enclins à avoir des maladies aussi catastrophiques. Du fait de l'affaiblissement des mécanismes de défense du corps,

les fumeurs sont plus souvent sujets aux infections, comme les rhumes, gripes et pneumonies. Bien que la plupart de ces maladies mènent rarement à un handicap définitif ou à la mort, ils apportent cependant de nombreux inconvénients et inconforts.

Non seulement le fumeur est plus à même d'avoir de telles maladies, mais en plus elle le touchera plus sévèrement et sera plus douloureuse que s'il ne fumait pas. Aucun non fumeur ne considérerait inhaler une fumée chaude et sèche dans une gorge irritée qui brûle déjà. Mais peu importe l'intensité de la douleur, le fumeur ne voudra pas ressentir le manque en plus du rhume.

Donc, chaque fumeur qui a peur de ressentir les effets du manque doit considérer l'alternative. Continuer à fumer a le potentiel de lui causer une souffrance à long terme, causée par l'aggravation d'infections communes. De plus, fumer peut de façon significative lui apporter des maladies à vie, une souffrance chronique due à des maladies telles que l'emphysème, le cancer et les maladies circulatoires. Et si le fumeur attend trop longtemps, la mort induite par sa consommation peut être son seul soulagement. Ne laissez pas la peur du manque vous empêcher d'arrêter. Le manque est court, et léger en comparaison de la souffrance causée par le fait de continuer à fumer. Une fois que vous avez arrêté vous n'en ferez plus jamais l'expérience du moment que **VOUS N' AVALEZ PLUS JAMAIS UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

## **L'IMPACT DU TABAC SUR VOS POUMONS**

Les anciens fumeurs sont souvent tentés quand ils regardent d'autres fumer. Passer du temps avec un ami particulier, et regarder les autres fumer peut être déclencheur, spécialement si c'est la première fois que vous repassez du temps avec votre ami depuis que vous avez arrêté de fumer.

La première fois que vous avez de nouvelles expériences quelles qu'elles soient, même si fumer ne fait pas partie du rituel, penser à une cigarette apparaîtra comme une partie naturelle de cette expérience nouvelle.

Un autre facteur est que lorsque vous voyez une personne fumer, la tendance naturelle de l'ex fumeur est de commencer à fantasmer sur combien une cigarette serait bonne à cet instant.

Une façon beaucoup plus productive de gérer la situation cependant, est de réellement regarder la personne fumer cette cigarette, et puis attendre quelques minutes qu'elle en allume une autre puis une autre.

Rapidement vous verrez qu'elle fume d'une façon que vous ne souhaitez pas, et probablement d'une façon qu'elle ne souhaite pas non plus. Mais elle n'a pas le choix. Vous l'avez.

Je vais joindre ici une lettre qui vous indique cette issue. C'est un peu difficile à décrire parce que c'est basé sur une démonstration que je réalise concrètement pendant mes sessions en cliniques.

Une démonstration que je fais à chacun de mes séminaires est un engin à fumer que j'ai fabriqué à partir d'une bouteille en plastique de palmolive avec un embout pour tenir une cigarette. La simulation montre toute la fumée qui entre quand quelqu'un inspire, et combien sort de fumée quand elle expire.

Souvent les fumeurs ressentent qu'ils expirent la plupart de ce qu'ils inhalent, alors qu'en fait, un très petit pourcentage est expiré (environ 10 %). J'utilise toujours des cigarettes données par les gens dans l'audience. Si j'utilisais une cigarette que j'aurais apportée, les gens penseraient que j'utilise une cigarette truquée. Enfin, ci-dessous vous trouverez une lettre que j'ai écrite pour les diplômés des cliniques, qui ont vu cette démonstration mais les concepts s'appliquent à ceux qui n'ont pas vu la démonstration aussi. Voir ce que l'acte de fumer est vraiment, minimisera la tentation même d'une seule bouffée.

La lettre est la suivante..

A chaque fois que vous regardez une personne fumer, pensez à la démonstration avec la bouteille de Palmolive que vous avez vu le premier jour de la session en clinique d'arrêt du tabac. Visualisez toute la fumée qui entre dans la bouteille et n'en ressort pas. Souvenez-vous aussi que le fumeur ne va pas fumer que, cette cigarette-là. Il en fumera probablement une autre dans la demi-heure qui suit. Puis une autre après ça.

En fait, il fumera probablement 20, 40, 60 cigarettes ou même peut-être plus d'ici la fin de la journée. Et demain ce sera la même chose. Après avoir regardé les cigarettes de la sorte, vous ne voulez pas fumer une cigarette, vous voulez ?

Je suggère toujours aux participants de la clinique de suivre ce simple exercice de visualisation pour les aider à surmonter la forte envie d'une cigarette. Lorsque je l'ai suggéré à une participante qui avait arrêté depuis 3 jours, elle a répondu : « je vois, vous voulez me faire un nettoyage de cerveau de façon à ce que je ne veuille pas de cigarette. »

En fait, je ne considère pas cette technique de visualisation de l'acte de fumer comme un lavage de cerveau. Ce n'est pas comme si, il était demandé à l'ex fumeur de voir l'acte de fumer comme une habitude artificielle horrible et cauchemardesque. Au contraire, la seule chose que je demande à l'ex fumeur c'est de regarder l'acte de fumer tel qu'il est concrètement.

La démonstration de la bouteille de Palmolive décrit avec précision la grande quantité de fumée qui entre dans les poumons en comparaison du peu que le fumeur en expire. La plupart des fumeurs croient qu'ils expirent la plupart de la fumée qu'ils inhalent dans leurs poumons. Mais, comme vous l'avez vu à travers les démonstrations, la plupart de la fumée reste dans les poumons. Lorsque vous visualisez toute la fumée qui reste, cela ne dépeint pas une jolie image de ce qu'il est entrain de se passer dans le fumeur. Peut-être pas une jolie image, mais une image précise.

Quand un ancien fumeur regarde une personne fumer, il fantasme souvent sur combien le fumeur est entrain de l'apprécier, comme cela doit avoir bon goût et le faire se sentir bien. C'est vrai, il se peut qu'il soit entrain d'apprécier particulièrement cette cigarette, mais contre toute attente il ne l'apprécie pas.

La plupart des fumeurs apprécient un très petit pourcentage de cigarettes qu'ils fument. En fait, ils sont assez inconscients de la plupart des cigarettes qu'ils fument. Certaines sont fumées par simple habitude, mais la plupart sont fumées pour soulager les symptômes de manque, expérimentés par tous fumeurs dont les niveaux de nicotine sont tombés en deca des exigences minimales. La cigarette peut avoir un goût horrible, mais le fumeur doit la fumer. Et parce qu'une majorité de fumeurs sont de tels toxicomanes, ils doivent fumer un certain nombre de cigarettes chaque jour afin de maintenir un niveau constant de nicotine dans le sang.

Ne fantasmez pas sur les cigarettes. Gardez toujours une perspective claire et objective sur ce que ce serait d'être de nouveau un fumeur accro. Il n'y a aucun doute que si vous rechutez en fumant, vous serez de nouveau sous le contrôle de cette puissante dépendance. Vous dépenserez des centaines d'euros par an pour des milliers de cigarettes. Vous sentirez la cigarette et serez vu comme socialement inacceptables dans beaucoup de cercles. Vous inhalerez des milliers de poisons à chaque bouffée. Ces poisons vous voleront votre endurance et votre santé. Et un jour, il se peut qu'ils vous volent votre vie.

Considérez toutes les conséquences de l'acte de fumer. Ensuite, quand vous regardez un fumeur, vous ressentirez de la pitié pour lui, pas de l'envie. Considérez la vie qu'il ou elle est entrain de vivre en comparaison de la vie plus simple plus heureuse plus saine que vous vivez depuis que vous avez rompu avec cette addiction. Considérez tout cela et **NE PRENEZ JAMAIS D'AUTRE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**

Une photographie de la démonstration de la bouteille de Palmolive



Cela ressemble à une expiration après 10 expirations précédentes, rien de plus n'est vraiment montré dans cette photo. J'arrive normalement à faire sortir énormément de fumée avec chaque inhalation.

Normalement on peut enfumer la pièce avec une cigarette. Si vous regardez l'embout de la bouteille, c'est presque une couleur brune solidifiée par le goudron. Avant l'embout était clair.

J'ai utilisé cette bouteille avec 300 ou 400 cigarettes. Bien que ca puisse sembler beaucoup, beaucoup de gens fument plus que ca en un mois.

Même la bouteille est assez jaune et pourtant j'expurge quasiment la totalité de la fumée que la bouteille inhale. La bouteille est sèche ce qui me permet de faire ceci, vos poumons sont humides attrapant la plupart du goudron inhalé. Littéralement plus de 90 % du goudron inhalé reste dans le poumon.

Lorsque vous voyez une personne souffler sa fumée et elle ne rejette que 10% de la fumée qu'elle a inhalée.

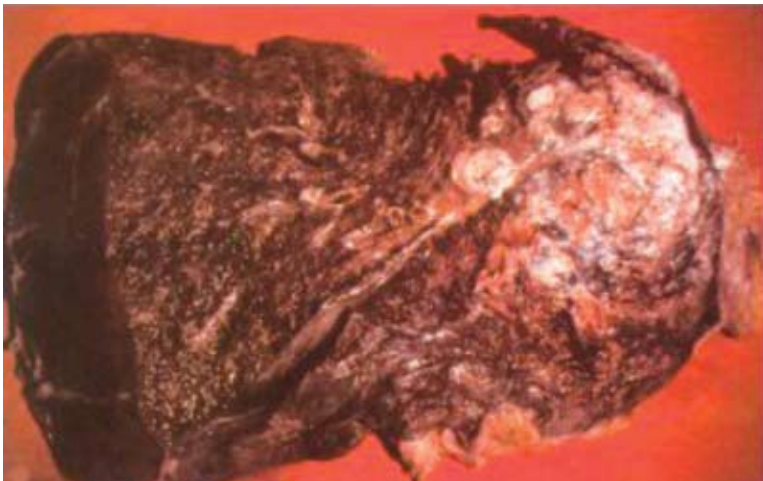
Vous pouvez sur la photo que la fumée a assombri la bouteille après quelques centaines de cigarettes. Vous pouvez commencer à voir comment les poumons du fumeur ci-dessous se sont retrouvées si décolorées.

Les fumeurs ne mettent pas juste un total de quelques centaines de cigarettes dans leur système, ils délivrent littéralement des centaines de milliers de cigarettes tout au long de leur vie raccourcie. L'effet de cette décoloration est plus que juste désagréablement inesthétique, il est mortel.



Ci-dessus : le poumon d'un citadin normal

Notez les points noirs indiquant les dépôts de carbone dus à la pollution. Comparez avec le poumon ci-dessous.



Poumon d'un fumeur avec cancer.

La partie blanche au-dessus est le cancer, c'est ce qui a tué la personne. Cette zone noircie est juste le dépôt de goudrons que chaque fumeur peint sur ses poumons à chaque bouffée de cigarette qu'il avale. Pour donner une peu plus de perspective à la démonstration, voici une autre façon de voir combien de goudrons s'insère en fait dans les poumons du fait de fumer. Ci-dessous l'image d'une machine à fumer.

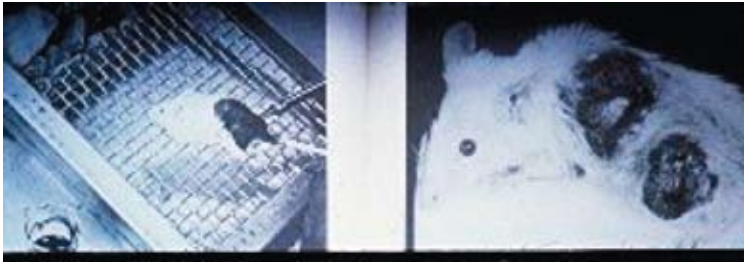


Cette machine fume 2000 cigarettes par jour, en imitant les manies des fumeurs qui inhalent pour capturer des taux équivalents de goudrons, comme le ferait un fumeur. En une journée la machine capture le montant de fumée de la photo ci-dessous.



La bouteille ci-dessous avec le goudron collecté à partir de 2000 cigarettes.

Si une forme diluée, non concentrée, comme c'est souvent le cas dans les expérimentations sur les animaux pour démontrer que les produits chimiques sont cancérigènes) de ce goudron est peinte sur la peau d'une souris, 60% des animaux développeront un cancer de la peau dans l'année.



Beaucoup de produits chimiques actuellement interdits à la consommation humaine, ont été retirés pour tout usage engendrant 5% de cas de cancers ou même moins, dans des expérimentations similaires.

Le goudron dans les cigarettes contient un des produits chimiques les plus cancéreux connu pour l'homme.

Considérez cela lorsque vous voyez des gens fumer et souffler seulement 10 % des goudrons qu'ils ont en fait inhalés.

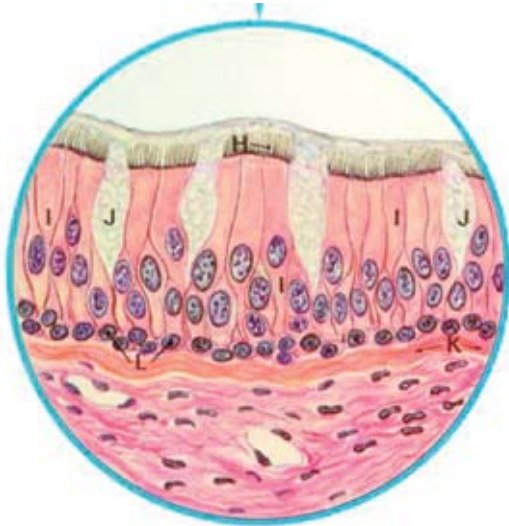
Ces produits chimiques ne peignent pas uniquement l'intérieur humide du poumon, mais les fumeurs en peignent également leurs lèvres, leur langue, leur larynx, en avalant, du coup ils en peignent aussi l'œsophage et par là même l'appareil digestif.

Les fumeurs ont augmenté les incidences de cancers sur toutes ces zones exposées.

Maintenant que vous savez à quoi cela ressemble sur une échelle large et comment on se sent, regardons au niveau microscopique ce qui arrive dans les poumons lorsque nous fumons.

La série d'images qui suit illustre les changements microscopiques qui surviennent lorsqu'une personne fume. La première image montre un agrandissement de l'intérieur normal d'une bronche.



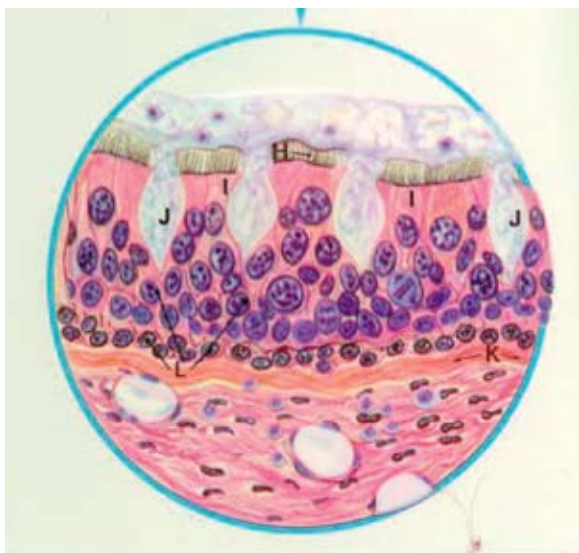


Au dessus, on voit les cilles, marqués du H. Ils sont attachés aux cellules en colonne, marquées I. les cilles balayent le mucus produit par les cellules caliciformes, appelées J, mais aussi le mucus venant de glandes plus profondes dans les poumons and le pus particulier coincé dans le mucus.

La couche de cellules du bas, appelées L, représente les cellules basiques.

Dans l'image ci-dessous, on commence à voir les changements qui se produisent quand les gens commencent à fumer.

Vous verrez que les cellules en colonne commencent à être entassées, et déplacées par des couches additionnelles de cellules de base. Non seulement le nombre des cilles se réduit mais celles qui restent ne sont plus à même d'être aussi efficaces. Beaucoup de produits chimiques dans la fumée du tabac sont aux cilles, d'abord en les ralentissant ensuite en les paralysant tous ensemble puis en les détruisant.

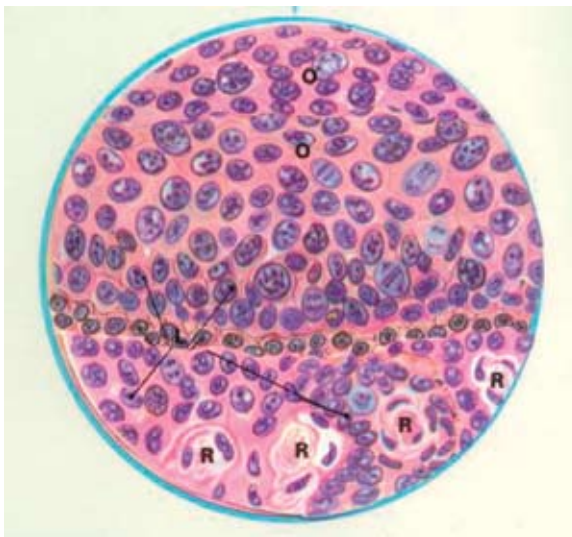


Tandis que les actions des cilles sont diminués, le mucus commence à s'installer dans les voies respiratoires rendant la respiration beaucoup plus difficile au fumeur et lui provoquant cette toux caractéristique de façon à nettoyer les voies respiratoires.

Bien que finalement, les cellules ciliaires en colonnes soient totalement chassées.

Comme il peut être vu ci-dessous d'inquiétants changements sont apparus. Non seulement, le fumeur est plus enclin aux infections dû à la perte du système de nettoyage des cimes, mais ces cellules anormales (marquées O), sont des cellules squameuses cancéreuses.

Ces cellules vont finalement rompre le mur de base de la membrane et envahir le tissu sous-jacent du poumon et toujours se diffuser à travers le corps bien avant que la personne ne sache même qu'elle a la maladie.



Si un fumeur arrête avant qu'un cancer effectivement commence, même si les cilles sont dans un état précancéreux, le processus est hautement réversible. La régénération des cilles commence autour de 3 jours après l'arrêt du tabac.

Même si les cilles ont été détruits et absents pendant des années, la couche de tissu de la trachée artère commencera à se réparer. Même les cellules précancéreuses auront mué au bout d'un certain temps, en inversant le processus cellulaire à tel point que les couches de tissu sont redevenues normales.

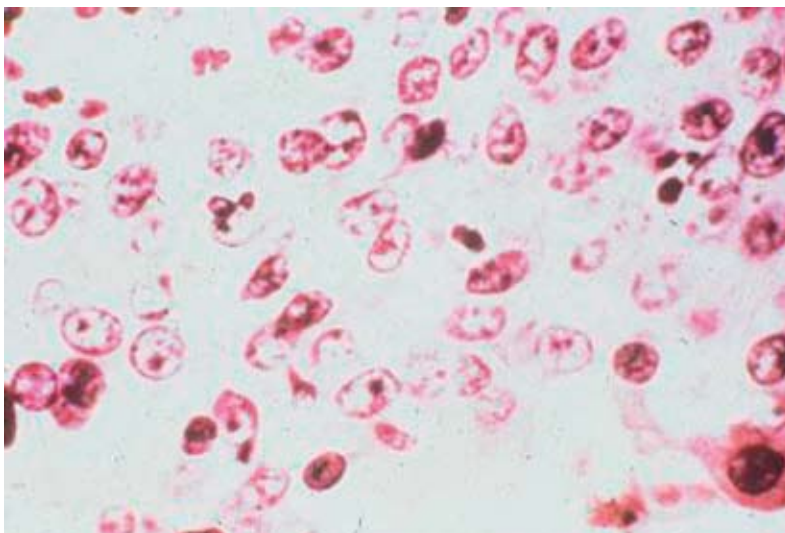
Mais si le fumeur attend trop et que le cancer commence, ce peut être trop tard pour sauver sa vie.

Ci-dessous vous verrez des photos de pathologies actuelles avec les mêmes effets dommageables.



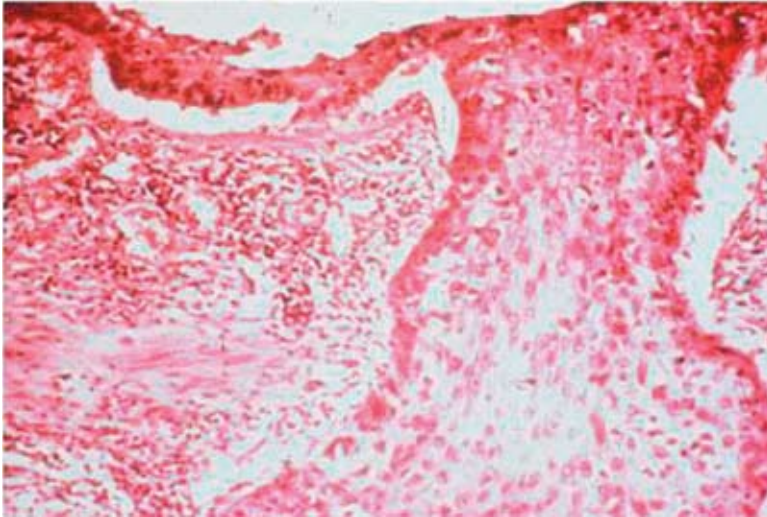
Voyez les sortes de projections de petits poils roses sur le haut du cil, comparé à l'image avec les illustrations ci-dessus, vous devriez pouvoir voir le mucus entraîné de sécréter des cellules et, la séparation de l'épaisseur du tissu au tissu sous-jacent au poumon.

Dessous vous pouvez voir la même zone de tissu du poumon d'un fumeur qui a totalement détruit le cil dans le tissu.



Notez encore, là où il y avait deux couches de cellules de bases bien formées et organisées, maintenant de nombreuses couches sont des cellules squameuses désorganisées qui ont remplacé le tissu défensif normal.

Ces cellules sont précancéreuses et si l'irritation continue (la fumée de cigarette) n'est pas cessée, cela peut aller jusqu'au stade final où elles deviennent malignes et envahissent le tissu profond du poumon, comme on le voit ci-dessous.



Ensuite, ce n'est qu'une question de temps avant que cela ne quitte les poumons et se répande dans tout le corps.

Si le fumeur arrête de fumer avant que ce dernier changement de cellule ne se produise, avant qu'une cellule ne devienne maligne, le procès vu dans la dernière photo peut être évité. En fait, la plupart des dégâts vus dans cette seconde image est largement réversible.

En 3 jours, les poils commencent à repousser, et en général, en 6 mois le fonctionnement des cilles revient à la normale.

Aussi avec le temps, les bronches retrouvent leur fonctionnement normal en se débarrassant des cellules en surnombre.

Malheureusement, si un fumeur attend qu'une malignité ait commencé, l'aspect est effroyable. La survie moyenne de 5 ans à un cancer du poumon est seulement de 14%.

Le cancer du poumon, une maladie qui fût peu commune, est le cancer le plus répandu chez les hommes comme les femmes.

Le cancer est en fait pleins de maladies différentes avec des causes multiples.

Si l'on regarde l'évolution du cancer à travers le siècle passé, on voit des changements incroyables.

Bien que le cancer ait toujours été présent, ce sont les terrains différents qui étaient les problèmes premiers. Le cancer du poumon, au début du siècle était à peine connu. Si un médecin voyait un cas, il en faisait un article pour le journal médical.

Maintenant c'est la cause la plus importante de mort par cancer, tuant plus d'hommes et de femmes que n'importe quel autre cancer.

La première différence entre alors et maintenant, c'est l'action de fumer. Avant le tournant du siècle, fumer était une pratique limitée. Un très petit pourcentage de gens fumait, et même ceux qui le faisaient fumaient beaucoup moins de cigarettes. Les cigarettes ne furent pas des produits de masse avant la fin des années 1900.

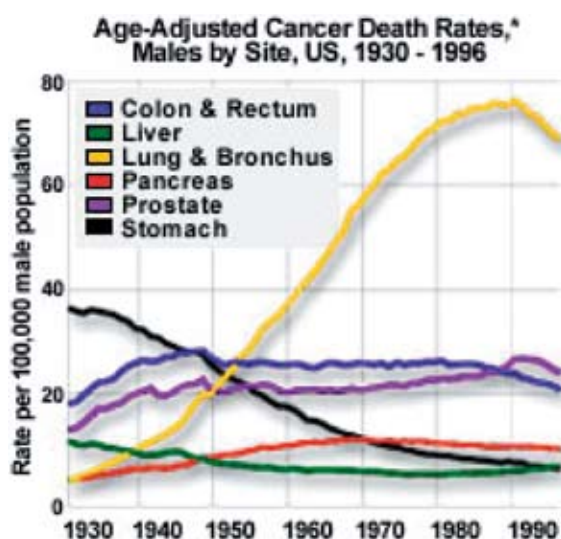
On entend toujours parler d'une épidémie de cancers, combien de plus en plus de gens meurent de cancer chaque année.

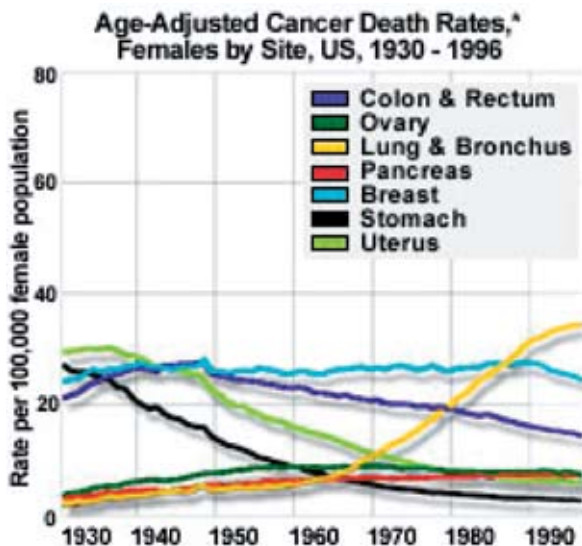
En fait, si vous mettez de côté les cancers directement dus au tabac hors de l'équation, les morts par cancer sont en déclin.

Certains organes, comme ceux de l'estomac ont énormément baissé, sans vraiment comprendre pourquoi. D'autres comme celui du sein, même si le taux de morbidité n'a pas baissé (le nombre de cas), nous avons maintenant de meilleurs traitements et une détection plus tôt. Le taux de mortalité (morts) a chuté.

Mais les cancers du tabac : poumons, bouche, lèvres, langue, gorge, larynx, pancréas, œsophage, pharynx, vessie ont tous augmenté au cours du 20ème siècle.

Ces cancers sont passés de l'obscurité à une des causes majeures de mort aux USA. En fait, pour la première fois en 100 ans, on commence à voir un petit déclin de la morbidité et de la mortalité car nous sommes entrain de voir moins de fumeurs avec la chute du pourcentage d'adultes fumeurs.





Vous voyez une très grande différence entre hommes et femmes, spécialement en ce qui concerne les taux de cancers du poumon.

La raison en est que les femmes ont commencé beaucoup plus tard que les hommes, environ une trentaine d'années plus tard, avant qu'il ne soit socialement accepté que les femmes fument.

Le taux d'hommes fumeurs a augmenté dramatiquement entre la 1ère guerre mondiale puis il y eut un deuxième pic pendant la seconde guerre mondiale. La distribution gratuite des cigarettes aux soldats a été un gros facteur. Les taux de femmes fumeuses apparaissent plus tard et le délai de 30 ans est reflété dans les cancers et autres maladies en augmentation.

Les images au dessus étaient en premier lieu pour montrer comment le fait de fumer provoque cancer du poumon et d'autres organes.

Mais l'assaut du goudron qu'il y a dans le tabac sur les poumons ne se limite pas à provoquer un cancer. D'autres maladies des poumons sont directement dues au fait de fumer, les plus connues sont les maladies chroniques d'obstruction des poumons.

La plus connue des maladies pulmonaires chroniques est l'emphysème. C'est une autre de ces maladies qui arrive tout d'abord aux fumeurs. Plus de 90% des cas sont dus à la consommation du tabac. Il y a des cas dans certaines familles où il semblerait qu'il y ait une prédisposition génétique, ou des non-fumeurs ont la maladie aussi. C'est dû à une condition très rare, un manque d'enzymes dans le sang appelé alpha1 antitrypsine. Ceci est extrêmement rare, mais si vous avez des membres de votre famille qui n'ont jamais fumé de leur vie et ont attrapé une emphysème, il se peut qu'il y ait une tendance génétique. Mais encore, plus de 90 % des cas d'emphysème sont tout simplement causés par le fait de fumer.

Eradiquez le fait de fumer et vous éradiquerez le risque de maladie.

Pour avoir une idée claire de comment est altéré un poumon qui a de l'emphysème du fait de fumer, regardez les photos ci-dessous. La première est l'image du poumon gonflé d'un citadin non-fumeur.



Comme le montre l'image d'un poumon normal ci-dessus, vous pouvez voir des dépôts de carbone recueillis du fait des effets de la pollution. Mais en comparaison avec le poumon d'un fumeur qui a de l'emphysème...



...Il y a visiblement une différence dramatique. Le problème n'est pas seulement la décoloration, mais les poumons ont perdu toute forme, rendant toute respiration très difficile, voir impossible. Pour avoir une idée de ce que cela fait de respirer avec de l'emphysème, prenez une profonde inspiration et gardez-la. Sans laisser aucun air sortir, prenez en une autre, gardez-la aussi. Encore une fois, prenez une grande inspiration. Ok, expirez maintenant.

Cette seconde ou troisième respiration, est ce que l'on ressent quand on respire et qu'on a un emphysème avancé.

L'emphysème est une maladie où vous ne pouvez pas expirer l'air. Tout le monde pense que c'est une maladie où l'on ne peut pas inspirer alors qu'en fait c'est l'inverse.

Lorsque vous fumez vous détruisez l'élasticité des poumons en détruisant le tissu qui regroupe les poumons ensemble après avoir utilisé les muscles qui nous permettent d'inspirer de l'air.

Donc, lorsque le moment est venu de prendre l'inspiration suivante, c'est difficile à ce point car vos poumons n'ont pas pu retrouver leur forme originelle.

Imaginez vivre votre existence en ayant à vous battre pour respirer comme les 3 inspirations que je vous ai fait prendre. Malheureusement, des millions de gens n'ont pas besoin de l'imaginer, ils le vivent chaque jour. C'est une façon misérable de vivre et une façon lente et douloureuse de mourir.

Avec un peu de chance, lorsque vous respirez aujourd'hui vous respirez sans douleur et vous n'êtes pas sous oxygène.

Si vous ne fumez pas vous continuerez à vous donner la capacité de respirer plus longtemps et de vous sentir mieux.

Ne perdez jamais de vue ce fait. Pour garder votre capacité à respirer mieux pour le reste de votre existence, rappelez toujours de **NE JAMAIS PRENDRE UNE AUTRE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**