

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 ou 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.**