

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

Les gens présents dans les cliniques d'arrêt 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 !**