

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. Ça 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 !**