

## 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 ca 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 !**