

## 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 bénéfices 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, ça 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 !**