

## **FUMEZ-VOUS PLUS ET Y PRENEZ-VOUS MOINS DE PLAISIR ?**

Ce slogan créatif fut une fois utilisé par un publicitaire pour cigarettes, essayant d'attirer des fumeurs d'autres marques à passer à leur produit. Le slogan était une tactique publicitaire brillante. Presque chaque fumeur, qui a cédé sa liberté depuis un certain moment, se reconnaîtra dans ce slogan.

Il ou elle a peut être même essayé de fumer cette autre marque pour retrouver le plaisir et la joie des premiers jours. Mais pour son plus grand désarroi, même cette cigarette a échoué à lui délivrer ce sentiment spécial dérivé des premières bouffées.

Pourquoi les cigarettes semblent perdent de leur attraction pour le fumeur vétéran ? Les cigarettes ont-elles changé de façon si drastiques ces dernières années ? Non ce n'est pas du tout le problème.

Les cigarettes n'ont pas changé, les fumeurs eux ont changé.

Plus longtemps un individu fume, plus il est dépendant à son fixe de nicotine. Dans les premiers temps de sa consommation, le fumeur retirait un plaisir dérivé de l'action pharmacologique du tabac. Cela le faisait se sentir alerte, énergique, et peut-être même un effet calmant, relaxant. Cela aidait à étudier et à apprendre.

Parfois cela le faisait se sentir plus mature, confiant et plus sociable. Cela lui faisait à peu près tout ce qu'il voulait, en fonction des circonstances qui l'entouraient pendant qu'il fumait. Dans les premiers temps, il fumait peut-être 5 à 10 cigarettes par jour, juste quand il souhaitait un effet désiré.

Mais graduellement, quelque chose arrive au fumeur. Il devient plus dépendant des cigarettes. Il ne fume plus pour résoudre un problème, pour faire la fête ou pour se sentir bien. Il fume parce qu'IL A BESOIN d'une cigarette.

Par définition il fume parce qu'il est un fumeur, ou plus précisément parce qu'il est un tabac-holique.

Il ne fume plus pour ressentir ces montées spéciales de fumeur, il fume maintenant parce que ne pas fumer lui fait se sentir en manque.

Ne pas fumer signifie se sentir nerveux, irritable, déprimé, en colère, apeuré, nauséux, ou migraineux, juste pour mentionner quelques effets.

Il attrape une cigarette pour alléger ces symptômes, en espérant à chaque fois retrouver ces sentiments réconfortants que lui apportaient ses premières cigarettes.

Mais à son plus grand désarroi, tout ce qui se passe c'est qu'il se sent presque normal après avoir fumé une cigarette, et 20 minutes tout le processus de manque recommence.

Une fois qu'il arrête de fumer, la vie redevient bien de nouveau. Il ne ressent plus cet état de manque 20 à 80 fois par jour. Il peut aller n'importe où n'importe quand autant qu'il le souhaite, sans avoir à se préoccuper s'il pourra fumer dans ses phases de manque.

Quand il a mal à la tête ou se sent nauséeux, il sait qu'il est entrain d'attraper une infection et pas entrain de ressentir ce qu'il ressentait tous les jours en étant fumeur, parce qu'il avait ou trop ou pas assez fumé.

En comparaison avec sa vie de fumeur, il se sent en plein forme. Mais soudain quelque chose d'insidieux se passe.

Il commence à se rappeler la meilleure clope qu'il ait jamais fumé dans sa vie. Ce peut être une cigarette qu'il a fumé il y a 10, 20 ou peut-être 40 ans. Il se souvient du sentiment chaleureux de cette merveilleuse cigarette.

S'il y pense suffisamment longtemps, il se peut même qu'il se remémore précisément l'instant. Malheureusement, pourtant, c'est le moment qui se rappellera à lui. Une fois encore, il sera sous l'emprise de l'addiction, qui le fera fumer plus, tout en appréciant moins. Cette fois il se peut qu'il ne s'arrête pas. Cette merveilleuse cigarette lui coûtera sa liberté, sa santé et éventuellement sa vie.

Ne faites pas cette erreur quand vous arrêtez de fumer. Rappelez vous des cigarettes lorsque vous avez arrêté de fumer, car ce seront les mêmes le jour ou vous replongerez, aussi loin que soit votre dernière cigarette. Souvenez-vous des cigarettes telles qu'elles étaient et **NE REPRENEZ JAMAIS UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**