

## **PARCE QUE MAINTENANT CA FAIT VRAIMENT MAL !**

« Je veux arrêter pour ma santé. Je n'ai pas de pouls dans les jambes et mon médecin dit que je vais avoir besoin d'une opération. Mais il ne veut même pas considérer m'opérer avant que j'arrête de fumer. A côté de cela, on m'a retiré des polypes dans la gorge, et tous mes médecins disent que je dois arrêter de fumer ».

Cette histoire dramatique me fut relatée au troisième jour d'une session récente d'arrêt du tabac. Lorsque j'ai demandé à cette participante depuis combien de temps elle avait ces problèmes liés au tabac, elle a répondu « de nombreuses années ». Alors je lui ai demandé pourquoi avait-elle décidé d'arrêter maintenant ? Elle a répondu « parce que maintenant ca fait vraiment mal ».

A l'opposé de la peur, la douleur est une motivation fantastique pour initier un changement de style de vie tel que arrêter de fumer. La peur que quelque chose arrive peut faire réfléchir une personne sur le fait d'arrêter. Mais la peur peut être négocié. Des pensées telles que, « peut-être cela ne m'arrivera pas » sont souvent utilisées comme des mécaniques de défense protégeant la dépendance du fumeur à ses cigarettes. Mais la douleur ne peut être rejetée aussi facilement. C'est ici, c'est maintenant, et ca fait mal.

Tandis que la douleur peut être une motivation puissante pour réaliser un changement positif, elle peut aussi être la cause de changements nécessaires pour qu'une tentative soit un succès. Le participant dans l'histoire ci-dessus en est un bon exemple. Pendant des années, elle savait que ses cigarettes étaient entrain lentement de l'invalider et de la tuer. Mais chaque tentative d'arrêt résultait à ressentir les symptômes du manque. Les résultats de cet inconfort faisaient qu'elle prenait une cigarette pour alléger les symptômes du manque. Ce qui conduisait inévitablement à une rechute.

Donc pendant que le fumeur pensait avoir résolu son problème de manque, la méthode utilisée prolongeait un problème beaucoup plus sérieux : prolonger une addiction puissante et mortelle.

Bien qu'un inconfort puisse exister à l'arrêt des cigarettes, il est insignifiant en comparaison de la douleur et de la souffrance qui peuvent être causés par le fait de continuer à fumer.

Le manque physique à l'arrêt du tabac culmine normalement au bout de 3 jours et s'effondre complètement au bout de deux semaines.

Des maladies telles que l'emphysème, l'attaque cardiaque et autre états circulatoires, ainsi que les cancers, impliquent des mois même des années de souffrance à long terme. Ces douleurs sont beaucoup plus sévères que celles rencontrées pendant que l'arrêt de fumer.

La plus grande différence en fait, est que ces maladies ont le pouvoir de rendre handicapé à vie ou de tuer leur victime.

Les fumeurs ne sont pas uniquement enclins à avoir des maladies aussi catastrophiques. Du fait de l'affaiblissement des mécanismes de défense du corps,

les fumeurs sont plus souvent sujets aux infections, comme les rhumes, gripes et pneumonies. Bien que la plupart de ces maladies mènent rarement à un handicap définitif ou à la mort, ils apportent cependant de nombreux inconvénients et inconforts.

Non seulement le fumeur est plus à même d'avoir de telles maladies, mais en plus elle le touchera plus sévèrement et sera plus douloureuse que s'il ne fumait pas. Aucun non fumeur ne considérerait inhaler une fumée chaude et sèche dans une gorge irritée qui brûle déjà. Mais peu importe l'intensité de la douleur, le fumeur ne voudra pas ressentir le manque en plus du rhume.

Donc, chaque fumeur qui a peur de ressentir les effets du manque doit considérer l'alternative. Continuer à fumer a le potentiel de lui causer une souffrance à long terme, causée par l'aggravation d'infections communes. De plus, fumer peut de façon significative lui apporter des maladies à vie, une souffrance chronique due à des maladies telles que l'emphysème, le cancer et les maladies circulatoires. Et si le fumeur attend trop longtemps, la mort induite par sa consommation peut être son seul soulagement. Ne laissez pas la peur du manque vous empêcher d'arrêter. Le manque est court, et léger en comparaison de la souffrance causée par le fait de continuer à fumer. Une fois que vous avez arrêté vous n'en ferez plus jamais l'expérience du moment que **VOUS N' AVALEZ PLUS JAMAIS UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**