

QUEL SOULAGEMENT, JE PENSE QUE J'AI UN CANCER !

« La nuit dernière j'ai ressenti une sensation de brûlure dans mes poumons. J'ai en fait pensé que j'avais un cancer du poumon. Je n'avais pas peur, je n'étais pas surprise, ni même en colère. J'étais en fait contente. Je ne me souviens pas avoir jamais souhaité être diagnostiqué d'une maladie mortelle.

Cette déclaration peu habituelle fut faite par une participante à un séminaire après 4 jours d'arrêt du tabac. Bien que cela apparaisse comme les ravages d'un individu sérieusement dépressif ou mentalement atteint, elle n'était en fait ni l'un ni l'autre. Au contraire, elle souriait et riait en disant cela.

Que trouvait-elle d'humoristique dans cette déclaration ? Dès qu'elle s'est dit ça la nuit précédente, elle a réalisé que les douleurs qu'elle ressentait étaient les mêmes que les plaintes exprimées par trois autres participants plus tôt dans la journée à la clinique.

C'était une phase normale dans le processus d'arrêt du tabac. Elle a aussi reconnu le fait qu'elle ne souhaitait pas avoir une maladie incurable et une vie écourtée. Elle souhaitait prendre une cigarette.

Quand la douloureuse envie s'est faite sentir, elle a rationalisé en se disant qu'étant donné qu'elle avait déjà un cancer du poumon, elle pouvait tout aussi bien fumer. Puis elle a réalisé qu'elle attendait ce cancer. Arrivée à ce point, elle a reconnu combien ses pensées étaient devenues morbides. Pas parce qu'elle arrêta de fumer, mais c'est parce qu'elle était une droguée qu'elle était capable de pensées aussi dépravantes. A reconnaître l'absurdité de la situation, elle a ri à cette envie subite de clope et est partie se coucher.

Il est important de se souvenir combien vos pensées étaient irrationnelles lorsque vous étiez vous aussi un fumeur. En tant que fumeur vous étiez tout le temps averti des dangers par les médias, les médecins, la famille, les amis qui arrêtaient, et plus important encore par votre propre corps.

Il n'y avait pas une semaine ou vous n'étiez pas bombardé par l'ennuyeux message que fumer est entrain de vous tuer. Mais étant le drogué obéissant que vous étiez, vous vous détourniez de ces influences extérieures harcelantes pour obéir à votre vrai maître, votre cigarette.

Comme l'a un jour dit Vic, un participant de mon tout premier séminaire en clinique, « J'étais mis en garde des méfaits du tabac de toutes parts. Rapports dans les journaux, articles dans les magazines renforçant constamment l'idée que les cigarettes sont mortelles. Même sur les paquets de cigarettes, étaient écrites des mises en garde de chirurgiens. Chaque fois que je prenais mon paquet de cigarettes, une mise en garde me sautait aux yeux. Ce n'était plus qu'une question de temps avant que je n'arrive à la conclusion logique : j'arrête de lire ! »

Le contrôle que les cigarettes exercent sur vous une fois sous addiction, est complet. Cela vous fait dire et faire des choses qui, lorsque observées par des observateurs extérieurs vous fait apparaître faible, stupide ou dingue.

En même temps cela vous vole votre argent, votre santé et éventuellement votre vie. Une fois libéré des cigarettes, vous pouvez reconnaître tous ces symptômes de votre

addiction passée. Pour éviter de vivre une existence si lamentable **NE PRENEZ
JAMAIS UNE AUTRE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**