

VOUS FUMEZ PARCE QUE VOUS ETEZ UN « TABAC-HOLIQUE »!

Certains fumeurs disent fumer parce qu'ils sont nerveux. D'autres pour faire la fête. D'autres encore pensent fumer pour se donner de l'énergie. Beaucoup fument pour avoir l'air sexy. D'autres fument pour rester éveillés ou s'endormir. Certains pensent fumer pour réfléchir. Une seule fumeuse m'a vraiment dit une fois dit fumer pour respirer mieux.

Une autre m'a dit s'être remise à fumer parce qu'elle ressentait des douleurs dans la poitrine. Elle trouvait que la peur d'une crise cardiaque justifiait que n'importe qui se remette à fumer. Heureusement, aucune de ces raisons n'explique pourquoi les gens continuent à fumer.

Quoi qu'il en soit, la réponse est en fait assez simple. Les fumeurs fument des cigarettes car ce sont des fumeurs. Plus précisément, les fumeurs fument parce qu'ils sont « tabac-holiques ».

Un « tabac-holique », comme n'importe quel drogué, est accroché par une substance chimique. Dans le cas du fumeur de cigarette, la nicotine est le coupable.

Le « tabac-holique » en est à un point où ne pas pouvoir nourrir le minimum de nicotine nécessaire dans son sang, l'amène directement au syndrome d'abstinence lié à la nicotine, en d'autres termes au manque.

Tout ce qui lui fait perdre de la nicotine le fait fumer.

Ce concept explique pourquoi de si nombreux fumeurs ressentent le besoin de fumer sous le coup du stress. Le stress a un effet physiologique sur le corps qui rend l'urine plus acide. Chaque fois que l'urine devient plus acide, le corps expurge la nicotine à un rythme accéléré.

Ainsi, quand un fumeur se retrouve dans une situation stressante il perd de la nicotine et se retrouve en état de manque. La plupart des fumeurs ressentent ça lorsqu'ils sont nerveux ou contrariés, les cigarettes les aident à se calmer. L'effet calmant, cependant, n'est pas un soulagement lié au flot émotionnel de la situation, mais en fait l'effet de combler le manque de nicotine.

Il est facile de comprendre pourquoi les fumeurs, sans avoir cette connaissance de base du stress et de son effet sur la nicotine, ont peur d'arrêter de fumer.

Ils ressentent qu'ils abandonneront une technique très efficace de management du stress.

Cependant, une fois qu'ils ont arrêté de fumer une courte période de temps, ils seront plus calmes, même sous l'effet du stress, que ce qu'ils étaient comme fumeurs.

Expliquer que les fumeurs fument car ils subissent des changements physiologiques est difficile à croire pour certains fumeurs. Mais la plupart des fumeurs peuvent facilement te relater d'autres situations qui altèrent le taux de digestion de la nicotine.

Demandez à un fumeur ce qu'il arrive à sa consommation de tabac après avoir bu de l'alcool, et vous pouvez être surs qu'ils vous répondront que leur consommation a augmenté. Si vous demandez de combien leur consommation a augmenté, ils

répondront qu'en général ils doublent ou même triplent leur consommation quand ils boivent.

Ils sont convaincus en général que ceci est du au fait que tout le monde fume autour d'eux. Mais s'ils repensent à une situation où ils étaient les seuls fumeurs du lieu, ils réaliseront que boire de l'alcool les fait fumer plus.

La consommation d'alcool crée les mêmes effets physiologiques que le stress : l'acidification de l'urine. Du coup, le niveau de nicotine chute rapidement et le fumeur est contraint d'allumer une cigarette après l'autre ou de souffrir du manque.

Il est important pour les fumeurs qui envisagent d'arrêter de comprendre ces concepts parce qu'une fois qu'ils ont compris vraiment pourquoi ils fument, ils seront plus à mêmes d'apprécier combien leur vie sera plus simple comme ancien fumeur.

Une fois que le fumeur a arrêté, la nicotine commence à quitter son corps et en deux semaines toute la nicotine a quitté son corps.

Une fois qu'il n'y a plus de nicotine dans le corps, tout état de manque disparaît. Ils ne connaîtront plus d'états de manque ni en situation de stress, ni après avoir bu un verre, ou juste en n'ayant pas fumé depuis longtemps. En résumé, ils réaliseront vite que tous les bénéfices qu'ils pensaient venir de la consommation sont en fait de faux effets. Ils n'avaient pas besoin de fumer pour gérer le stress, ou boire un coup, ou discuter ou travailler.

Tout ce qu'ils faisaient en étant fumeurs, ils peuvent le faire en étant non-fumeurs, et dans la plupart des cas ils seront plus efficaces à leurs tâches et se sentiront mieux en les faisant.

Ils deviendront des gens plus indépendants. C'est un sentiment très agréable et un accomplissement majeur de rompre avec cette addiction.

Mais peu importe depuis combien de temps ils ont arrêté et combien ils sont confiants, l'ancien fumeur doit toujours se rappeler qu'il est un « tabac-holique ».

Etre un « tabac-holique » veut dire qu'aussi longtemps qu'ils n'avalent pas une seule bouffée de cigarette, de cigare ou de pipe, ou de tabac à mâcher, ou qu'ils se l'injectent dans le sang à l'aide d'une seringue, ils ne seront jamais plus dépendants du tabac.

Si, d'un autre côté, ils font la tragique erreur d'expérimenter n'importe quel produit avec de la nicotine, ils renforceront leur addiction. Cela aura pour résultat, où de revenir à leur ancienne consommation de tabac, où d'accomplir de nouveau tout le processus de désintoxication.

Aucune des deux situations n'est très amusante à vivre.

Donc, une fois qu'il a arrêté de fumer, l'ancien fumeur doit toujours se rappeler qui il est, et ce qu'il est, un « tabac-holique » pour le reste de sa vie. En gardant ceci en mémoire, vous pouvez rester vraiment indépendant de la nicotine en suivant une simple pratique : **ne jamais reprendre une seule bouffée de cigarette !**