

CARNET DE BORD D'UN FUTUR EX-FUMEUR

Presque 2 mois sans cigarette ! Pas mal hein ? Ma décision a été prise fin juin, le jour où je suis parti en vacances (c'est le moment que j'ai choisi pour arrêter la cigarette car il n'y a plus d'occasion d'être stressé). A vrai dire, je ne pensais pas tenir aussi longtemps, car j'avais peur en rentrant au travail de replonger. D'autant plus que mes 2 collègues fument dans leurs bureaux situés juste à côté du mien. Et bien non, pour l'instant je tiens bon ! Jusqu'à quand, je n'en sais rien. En tout cas, ce qui est pris est pris.

Ce n'est pas la 1ère fois que j'essaie d'arrêter de fumer et ce n'est pas le manque qui me fait vraiment reprendre. Non. C'est qu'au bout d'un certain temps, je me crois guéri et je pense naïvement qu'une ou deux cigarettes par jour suffiront à me satisfaire. Car il faut bien l'avouer, c'est bien agréable par exemple après un repas de savourer une cigarette. Le problème est de savoir limiter sa consommation, chose quasiment impossible pour mon cas personnel. D'ailleurs ma plus longue période de sevrage a été près de 15 ans, ce qui ne m'a pas empêché de replonger ! C'est idiot, me direz-vous, mais c'est comme un alcoolique. Le cerveau n'oublie jamais. L'ex-fumeur est en rémission, c'est tout.

Donc mon mot d'ordre : ne jamais rallumer de cigarette (même une seule) sous peine de rechute.

Mes motivations (elles sont nombreuses) :

- Economie d'argent (pour ma part 100 € par mois = 1000 € par an, de quoi s'offrir un petit voyage par exemple),
- Absence de toute dépendance,
- Amélioration de la santé et de la forme physique (quintes de toux par exemple, essoufflement...)
- Sensation de mieux être.

Ouais . . . me direz-vous, c'est bien joli tout ça, mais en pratique, comment faire ?

Chacun représente un cas personnel et la méthode qui a réussi pour l'un ne rencontrera pas forcément le même succès chez l'autre !

Vous avez raison, et pourtant nous possédons tous un outil universel qui agit de la même façon sur chacun d'entre nous et que nous allons utiliser pour réaliser notre challenge. C'est la clé du succès. Cet outil, c'est notre CERVEAU.

On ne réussit bien que ce que l'on a soi-même décidé. Vous êtes d'accord ? Prenez des exemples dans votre vie personnelle, tout ce que vous avez réellement décidé, vous l'avez obtenu (amour, examens, réussite professionnelle ou familiale, etc...). Réfléchissez bien, il n'y a aucun exemple d'échec dans ce que vous avez vraiment désiré. Autrement dit, une fois qu'un challenge est entré dans votre esprit, le subconscient agira sur vous même sans que vous vous en aperceviez et vous guidera vers la réussite.

Car si l'idée (même lointaine) d'arrêter de fumer s'installe dans votre esprit, elle va peu à peu s'imposer d'elle même. Car en fin de compte ce n'est pas vraiment une question de volonté.

Je pense que c'est le subconscient qui prépare notre mental à accepter de tenter cette expérience. Je ne sais par quel miracle, mais toujours est-il qu'il se produira immanquablement.

Mais une condition cependant, et j'insiste car elle est essentielle : il faut que l'idée d'arrêter de fumer vienne de soi-même, et non que cela soit imposé. Sinon ça ne marchera jamais. L'être humain est ainsi fait, il n'accepte de faire que ce qu'il a décidé lui-même de faire.

La plupart des fumeurs passent par 5 étapes (ou stades) avant de devenir des ex-fumeurs confirmés.

Tiens, un petit test : Où vous situez vous dans ces 5 points ?

1) Indétermination : Vous n'envisagez pas sérieusement d'arrêter de fumer.

2) Intention : Vous envisagez sérieusement d'arrêter de fumer dans les 6 prochains mois.

3) Préparation : Vous avez décidé d'arrêter de fumer dans les 30 prochains jours.

4) Action : vous avez arrêté de fumer depuis moins de 6 mois . (pour ma part je suis arrivé à ce stade.

5) Consolidation : vous avez arrêté de fumer depuis plus de 6 mois. (mon prochain challenge!)

Inutile de se dire que l'on ne fumera plus jamais. Pour un fumeur, l'idée d'un tel sevrage est insupportable. Non il faut se lancer de petits challenges. Exemple se dire, aujourd'hui je ne vais pas fumer ce matin. Puis essayer de tenir le coup toute la journée. Et puisque ça a réussi, réessayer la même chose le lendemain, et ainsi de suite pour voir jusqu'à quand on tient le coup. Et l'on s'aperçoit ainsi avec étonnement qu'une semaine s'est passée sans cigarette et que l'on est toujours « vivant ».

Surtout dites-vous bien, que vous fumiez ou pas, les besoins urgents de fumer disparaissent après quelques minutes. C'est dans les 3 à 5 jours qui suivent l'arrêt de la cigarette qu'ils sont les plus intenses, par la suite, ils diminuent en nombre, en intensité et en durée.

Voilà, je n'ai rien d'autre à ajouter. Il suffit de prendre conscience que nous possédons tous, cet outil indispensable à toute réussite : Notre CERVEAU et d'y faire entrer cette idée d'arrêter de fumer. C'est tout !!!

Quant à la méthode, chacun trouvera la sienne :

📖 Pour certains, ce peut être la magie de l'écriture, si chère à François. A consulter sur son site rubrique « anciens articles ». Je cite : « l'effet thérapie de l'écriture est bien connu...Il semblerait que 20 minutes par jour consacrées pendant 2 mois à cette activité améliorent les défenses de l'organisme... ».

Pourquoi ne pas essayer d'écrire les raisons qui vous poussent à fumer, comment les combattre ainsi que les bienfaits apportés par l'arrêt de la cigarette ?

Et puisque nous évoquons François, rappelons nous du stage « la voix de la Communication » (pour ceux qui ont eu la chance de suivre, pour les autres, je le recommande vivement), et de l'exercice pratique qui nous apprend comment être invincible en public grâce à un point d'ancrage. En effet, on possède tous des fichiers d'exception dans notre mémoire (réussite, bonheur, succès...). L'idéal est que si demain on a un enjeu (en l'occurrence, ici, arrêter de fumer) ça se solde par un succès. Alors pourquoi ne pas provoquer une ancre positive pour arriver à se débarrasser (du moins momentanément) du tabac ? Mais je suis sûr que d'autres stages comme par exemple « Energies motivationnelles » ou « Devenir gagnant » dispensés par notre ami François regorgent de conseils utiles à chacun de nous pour réussir ce challenge (ou un autre d'ailleurs).

Parlez-vous à vous-même : Rappelez-vous les désagréments de la cigarette (odeur, haleine). Dites-vous: "Si je tiens le coup encore 5 minutes, l'envie de fumer aura passé". "Je suis plus fort que la cigarette". « Est-ce que mon envie de fumer est vraiment si forte ? »

Rappelez-vous votre décision de ne plus fumer. Essayez de vous raisonner. Refaites la liste de vos raisons d'arrêter de fumer, rappelez-vous à quel point les premières heures et les premiers jours étaient difficiles. Dites-vous que si vous fumez, vous le regretterez, qu'il serait dommage de compromettre les efforts déjà consentis.

Soyez fier de vous ! En arrêtant de fumer, vous avez remporté une victoire et retrouvé votre liberté. Soyez fier de votre réussite. Prenez conscience du fait qu'elle vous valorise aux yeux de ceux qui ne parviennent pas à arrêter de fumer. Ces sentiments positifs peuvent vous aider à rester « ex-fumeur ».

-Enfin je ne saurais trop vous conseiller (pour ceux que ça intéresse bien sûr) de participer à un programme (gratuit et sans engagement de votre part) en consultant le site www.stop-tabac.ch. Il fourmille de conseils intéressants.

Bonne chance à tous ceux qui comme moi ont décidé d'agir. Ce que j'ai fait (et ce que je vais continuer de faire), vous aussi vous pouvez le faire, je vous l'assure. Vous pourrez alors vous accorder de petites récompenses. Achetez-vous des petits cadeaux avec l'argent économisé sur les cigarettes, vous les avez bien mérités! Certaines récompenses ne coûtent rien, comme se parler positivement à soi-même ("Je suis très fier d'avoir réussi à arrêter de fumer"), aller trouver des amis ou prendre du temps libre. Ces récompenses vous encourageront à continuer et elles vous dédommageront de la perte du plaisir de fumer. Et pourquoi ne pas offrir aussi des petits cadeaux à votre entourage, qui a peut-être dû supporter votre irritabilité de nouveau frustré.

D'autres motifs pour vous motiver :

- Sachez qu'après 8 heures dans tabac, l'oxygénation du sang revient à la normale. Les risques d'infarctus du myocarde commencent à diminuer.
- Après 24 heures, le monoxyde de carbone est éliminé du corps.
- Après 48 heures, la nicotine n'est plus détectable dans le sang.
- Après 1 semaine, les sens du goût et de l'odorat s'améliorent.
- Après 3-9 mois, la respiration s'améliore (moins de toux, davantage de souffle). La fonction pulmonaire est augmentée de 5 à 10%.
- Après 1 année, le risque de maladies du cœur (par exemple infarctus) est réduit de moitié par rapport aux fumeurs.
- Après 15 ans, le risque de maladies du cœur (par exemple infarctus) rejoint celui des personnes qui n'ont jamais fumé.

Cela vaut le coup d'essayer, non ?

PS. Avoir recommencé à fumer ne signifie pas que vous êtes incapable d'arrêter, mais plutôt que vous n'avez pas réagi correctement face à des circonstances défavorables. Réfléchissez aux circonstances de votre rechute et à la façon de mieux résister aux cigarettes dans de telles circonstances.

Cela vous aidera à réussir, la prochaine fois.

Août 2006

Jean-Philippe SOLON

