

A stylized profile of a human head and neck, rendered in various shades of blue and yellow. The head is filled with a bright yellow color, while the neck and lower face are in shades of light blue and dark blue. The profile is facing right.

TABAC STOP

7 conseils faciles pour arrêter de fumer

7 conseils faciles pour arrêter de fumer

Par Pierre Harmant

Hypnothérapeute spécialisé en arrêt du tabac

Arrêter de fumer peut être difficile ou facile, tout dépend de la manière dont vous vous y prenez.

Jean pensait que fumer n'était pas un problème...

Il allait mourir. Entraîné vers la tombe, tout en se mentant à lui-même.

La substance qu'il réduisait en cendres chaque jour était sur le point de faire **exactement la même chose** avec lui.

Ah, le pouvoir de l'auto-illusion !

"L'emphysème est héréditaire dans ma famille ! Arrêter de fumer ne changera rien. De toute façon, je suis physiquement dépendant, je n'y peux rien !"

La femme de Jean l'avait envoyé me voir. Il était là, **les bras croisés, sceptique**, convaincu que ses **problèmes de santé** n'avaient **rien à voir** avec la cigarette.

J'ai passé **une heure et demie** à essayer de lui tendre une perche, comme si je lançais une bouée de sauvetage à un homme **en train de couler**, qui ne se rendait même pas compte qu'il était à quelques mètres d'une chute d'eau.

Puis, je l'ai choqué.

Comment ?

Je lui ai dit qu'il **devait absolument continuer à fumer.**

Préparé au combat, cette phrase **l'a complètement pris de court.**

"Quoi ?" Il avait l'air perdu.

1. Fumer : un marché totalement désastreux

"Bien sûr, vous devriez continuer à fumer", lui ai-je dit. "C'est l'un des plaisirs de la vie, après tout."

"Mais il ne faut pas juste l'aimer un peu. Vous devriez l'adorer.

L'aimer plus que tout.

Cela ne devrait pas simplement vous apporter un "petit plaisir", mais une extase absolue.

Vous devriez **avoir envie de chanter sur les toits** à chaque cigarette.

Elle devrait être **plus précieuse que votre femme ou vos enfants.**

Si c'est **à ce point important**, si c'est **aussi incroyable que ça**, alors oui, **continuez.**

Mais si ce n'est pas le cas... alors **l'accord n'est pas bon.**"

"**L'accord n'est pas bon ?**" a-t-il répété, la bouche entrouverte.

"Exactement. C'est un marché de dupes."

L'industrie du tabac gagne des milliers d'euros grâce à vous.

Vous, vous obtenez quoi ?

7 conseils faciles pour arrêter de fumer

- Vous vieillissez plus vite.
- Votre circulation sanguine est ralentie (oui, y compris au niveau du pénis, et il avait besoin d'un électrochoc).
- Vous décédez en moyenne sept ans plus tôt que si vous ne fumiez pas.
- Votre cerveau produit moins de sérotonine, ce qui augmente votre risque de dépression.
- Votre vue baisse.
- Votre corps incube lentement des cancers.
- Et vous payez pour ça.

Voilà votre part du marché.

Donc, si vous voulez rendre la cigarette "rentable", alors elle doit être bien plus qu'un simple plaisir occasionnel.

Le réveil brutal de Jean

Personne n'avait jamais parlé à Jean de cette manière.

Grand, mâchoire carrée, habitué à avoir du pouvoir, il m'a regardé comme s'il hésitait entre me frapper ou écouter attentivement.

Je lui ai expliqué que certaines personnes traversaient la vie avec un instinct de survie, tandis que d'autres se faisaient berner par des choses qui les détruisaient progressivement.

Il m'a dit qu'il détestait voir des gens se faire arnaquer.

Alors, je lui ai parlé de la plus grande escroquerie du tabac :

7 conseils faciles pour arrêter de fumer

- Comment la cigarette convainc **certaines personnes** qu'elle est inoffensive.
- Comment elle les persuade qu'elle est **un relaxant**.
- Comment elle les fait croire qu'elle est **physiquement addictive et inévitable**.

Puis, **je l'ai hypnotisé**.

À la fin de la séance, je lui ai dit :

"Je vais vous envoyer un e-mail."

"Si un jour vous décidez que vous voulez réellement arrêter de fumer, que vous en avez marre de tourner autour du pot, lisez-le."

"Mais pas avant que vous n'ayez pris conscience de la réalité du marché dans lequel vous êtes engagé."



2. Séparez votre identité du tabagisme

Il est beaucoup plus facile d'arrêter de fumer lorsque vous ne voyez plus cela comme **une partie de votre identité**, mais plutôt comme quelque chose d'**entièrement séparé de vous**. Le tabac n'est pas une fonction naturelle de votre corps. Nous pouvons digérer, respirer, éliminer... mais nous ne pouvons pas fumer – **ce n'est pas un processus humain**.

Vous avez vécu **des années sans fumer** au début de votre vie, et pourtant, vous étiez toujours vous-même. Devenir **non-fumeur** ne signifie pas changer d'identité. Après tout, je ne fais pas de canoë, mais je ne me définis pas comme un "**non-canoéiste**".

Rappelez-vous que **tout le monde arrête de fumer un jour**, que ce soit **cinq minutes avant de mourir ou trente ans plus tôt**. Votre relation avec la cigarette est de toute façon **finie à terme**.

Dissociez votre véritable identité du tabac.

3. Vous n'avez en réalité que trois ou quatre cigarettes à gérer

Même si vous fumez **60 cigarettes par jour**, avez-vous remarqué qu'en réalité, seules **trois ou quatre** sont vraiment **satisfaisantes** ?

Peut-être la première du matin, celle après le déjeuner ou en sortant du travail. Toutes les autres **passent inaperçues**, s'infiltrant par automatisme : une cigarette rapide dans la voiture, une fumée précipitée sous la pluie...

Si vous parvenez à **éliminer ces cigarettes clés**, alors, comme une structure qui s'effondre après la chute de ses piliers, **l'ensemble de votre habitude tabagique s'écroulera naturellement**.

4. Fumer n'est pas un "ami"

Si quelqu'un **volait votre argent, votre apparence, votre santé et raccourcissait votre vie**, considérez-vous cette personne comme un **ami** ? Auriez-vous envie de passer du temps avec elle ?

Certains fumeurs **idéalisent** leur relation avec la cigarette. Ils la voient comme un **réconfort**, une présence sur laquelle compter en cas de coup dur, un compagnon de soirée.

Mais quel genre d'ami **vole votre santé et vous poignarde dans le dos** un jour ou l'autre ?



5. Ne devenez pas "anti-tabac"

Je ne suis pas **anti-fumeur**. **Vraiment pas**. Si vous **détestez** quelque chose, cela signifie que vous y êtes encore **trop attaché émotionnellement**.

Si vous êtes **convaincu** que le tabac est une bonne affaire et que vous ne vous faites pas arnaquer, alors continuez à fumer. Mais le jour où **la cigarette vous semblera insignifiante**, elle cessera d'être un problème.

Il n'est pas nécessaire de devenir un "**moralisateur anti-fumeur**".



6. Méfiez-vous des tentations

Quand une personne quitte une relation **nocive**, il arrive qu'elle ressente **l'envie de replonger**. Elle se sent seule, triste ou un peu ivre, et voilà que **l'ex-abuseur** l'appelle en lui murmurant de belles paroles.

Si elle **cède à la tentation**, les souffrances recommencent.

Le tabac fera la même chose avec vous. Il vous **recontactera** dans vos moments de **faiblesse**, tentant de vous séduire et de vous manipuler. Soyez **prêt(e)**. Plus vous l'ignorez, plus vous **devenez fort(e)** et plus il **s'affaiblit**.

7. Faites vôtres ces sept conseils pour arrêter de fumer.

Imprimez-les, relisez-les... pourquoi pas avec une dernière cigarette ?

Jean m'a appelé.

– "Salut, j'ai arrêté !"

– "Arrêté quoi ?", ai-je répondu, cherchant à me rappeler si ce Jean-là était un **fumeur invétéré** ou simplement en train de **quitter son boulot**. Mais cette **voix rauque**, je l'aurais reconnue entre mille.

– "Personne ne me prend pour un idiot !", a-t-il ajouté.