

## Le livre qui fait un Tabac : Arrête de fumer

Le livre est certainement beaucoup dire, mettons l'histoire qui fait un tabac : arrêter de fumer.

Oui, une méthode entièrement gratuite et qui ne nécessite pas des tonnes d'efforts, la preuve, j'ai arrêté de fumer avec un minimum de volonté. Il faut savoir que pendant qu'on « arrête de fumer », on peut fumer tout ce qu'on veut, il faut juste respecter l'heure de la 1<sup>ère</sup> cigarette. Du calme, le truc est décrit ci-après ...

Très beaucoup de sites web, d'émissions télévisées, de publicités, etc. proposent des méthodes, toujours coûteuses mais souvent inefficaces :

[Tabac-info-service.fr](http://Tabac-info-service.fr)

[Stop-tabac.ch](http://Stop-tabac.ch)

[Methode-naturelle-arreter-de-fumer.fr](http://Methode-naturelle-arreter-de-fumer.fr)

[Tabacstopcenter.ch](http://Tabacstopcenter.ch)

[Cipretvaud.ch](http://Cipretvaud.ch)

[Un mois sans tabac](#)

[Gommes à mâcher Nicorette](#)

[Stoptabac.ch](http://Stoptabac.ch)

J'ai bien essayé quelques produits vantés dans ces émissions ou publicités. Ça coûte cher, ce n'est pas du tout garanti et l'échec est malheureusement souvent de mise ! J'ai rarement croisé quelqu'un m'ayant dit : Ouais, c'est super, je ne fume plus ! Ce serait plutôt : bof, j'vais essayer autre chose ... comme moi, ouf, je remarquais tout de même que je n'étais pas seul à louper la tentative !

D'autres ont pris des patchs et s'en sont littéralement couverts mais, ils fument toujours, c'est juste la raison qui fait que je n'ai pas essayé les patchs.

D'autres encore ont suivi des séances d'acupuncture, ça fait sérieux ! mais je n'ai encore croisé personne à qui ça a réussi, ils continuent de fumer.

Certains diminuent la fumée. Une petite partie d'entre eux, je les félicite, se tiennent à quelques cigarettes par jour et ça marche. Mais souvent, ils reprennent leurs habitudes comme si rien ne s'était passé. Mon histoire, banale comme beaucoup d'autres : je me souviens avoir arrêté de fumer (un pari) durant 3 ans, j'étais content mais, pendant tout ce temps, j'avais toujours eu envie de fumer. Je m'approchais des fumeurs pour inhaler leur fumée avec bonheur ... bref, chaque jour était un nouveau supplice. Un soir, à la disco, un ami a invité sa cavalière pour une petite danse et m'a tendu sa cigarette entamée pour s'en débarrasser. J'aurais dû la poser dans le cendrier mais j'ai succombé à la tentation, j'ai tiré une bouffée, puis une deuxième et ... j'avais juste recommencé de fumer.

Je fumais 2 paquets par jour et un troisième en cas de sortie en boîte. Bon, ce n'est pas une excuse mais on fumait dans les bureaux, dans les bus, dans « certaines » voitures, quelques fois à la maison, y'avait d'la pub sur les cigarettes, les acteurs fumaient dans les films, bref, la fumée partout !

Et puis je me suis mis à la pipe en me disant que, comme il faut plus de temps pour préparer tout le nécessaire, je fumerai moins. Tu parles Charles, y'a toujours une clope en attendant. Comme je revenais toujours à la cigarette, je me suis mis à les rouler et me voilà parti avec la boîte à rouler, le paquet de tabac, le papier et tutti quanti ! ça a duré un certain temps mais j'ai repris la cigarette toute faite, c'est tout de même plus facile.

**Une fois** ... Un ami m'a expliqué cette méthode "lente" que j'ai retenu dans un petit coin de ma tête. C'était une époque où je jouais souvent au tennis et je pensais bien que la cigarette n'allait pas m'aider à long terme. Une année, j'ai commencé à souffler comme un bœuf dès la 2<sup>ème</sup> heure de jeu, ce qui ne m'était jamais arrivé auparavant. Quelques mois ont passé et le fait de ressasser ces éléments, je me persuadais de suivre cette méthode que voici :

### **Méthode « lente »**

1. Retiens l'heure de ta 1<sup>ère</sup> cigarette ce matin, c'est par exemple 7h. et continues de même chaque jour de la semaine. Ensuite, tu peux fumer sans limite.
2. La semaine suivante, ne fume pas avant 7h30, c'est à dire une demi-heure plus tard. Ensuite, dans la journée, tu peux fumer sans limite, mais oui, c'est sympa !
3. et ainsi de suite, tu retardes chaque semaine la 1<sup>ère</sup> cigarette d'une demi-heure, et le restant de la journée : fumée sans limite.
4. pour soulager, si nécessaire, aux heures pleines, par exemple 10h, 13h, etc. tu peux rester une semaine ou deux de plus sur cette heure de 1<sup>ère</sup> cigarette. Ensuite il faut passer à une demi-heure plus tard.
5. Un beau jour, tu n'auras tout simplement plus envie de fumer. Ce sera 8 heures du soir (comme moi) ou 23 hrs, mais en général, avant minuit, la personne cesse de fumer parce qu'il n'a tout simplement plus envie de fumer. Pour ma part, j'ai arrêté à 20h00.

### **Il y a un truc, pourquoi tu n'as plus envie de fumer ?**

- 1) tu sais que dès une certaine heure du jour, tu peux fumer **tout** ce que tu veux, donc tu restes tranquille, tu n'es pas le martyr de la cigarette,
- 2) chaque semaine tu commences à fumer une demi-heure plus tard, c'est bien le seul effort demandé !
  - donc tu diminues petit à petit la fumée,
  - donc la nicotine,
  - donc tu te désintoxes gentiment.
- 3) de plus, chaque semaine, petit à petit, tu perds le geste de fumer, de porter la cigarette à la bouche et d'aspirer ... ça c'est aussi important que la désintoxe !

Tu t'apercevras à la fin que tu peux voir les autres fumer autour de toi sans même en avoir envie !

Et puis, plus tard, comme tous ceux qui n'ont jamais fumé, quelques fois, la fumée te gênera ! Sois alors clément, pense que tu es ancien fumeur !

Voilà, j'espère que j'ai réussi à inspirer quelques fumeurs ... et que cette méthode « lente » en aidera bien d'autres.

\* \* \*

Michel Divorne, 2017