

## Comment arrêter de fumer ! - 1/1

**Beaucoup de choses ont été dites et écrites sur la meilleure façon de stopper DÉFINITIVEMENT la cigarette ! Je vous livre aujourd'hui ma propre expérience...**

Après avoir été esclave pendant plus de 25 ans de cette si néfaste habitude qui finissait peu à peu par me détruire, et après quelques tentatives infructueuses de stopper cette drogue mortelle... , un beau jour il y eut chez moi un déclic !

Mais pour bien comprendre ce processus intérieur qui fut le mien, il faut savoir que "je désirais TELLEMENT arrêter de fumer ! Et que MALGRÉ-MOI, comme beaucoup, je n'y arrivais pas ! Aussi je souffrais de mon sentiment d'impuissance et de cet esclavage qui me diminuait. Surtout à mes propres yeux ! Ce déclic fut le suivant : le regard plein de souffrance silencieuse qu'a posé sur moi ma petite fille de 7 ans, pendant que je fumais, un beau matin ! ça m'a secouée ! Et cela a été la cause principale qui est venue donner enfin corps et robustesse à ma motivation !

Voilà ; la MOTIVATION ! C'est grâce à cette motivation qui ne m'a plus quittée, que j'ai plus avoir le dessus sur cette déviation ! Et depuis 15 ans je n'ai plus jamais refumé !

Au début j'ai souffert, bien sûr ! Et j'ai senti a plusieurs reprise que j'allais flancher. Mais et c'est là ou j'ai appris quelque chose de très important : "si vous résistez à cette folle envie d'allumer une cigarette durant 5 mn... Seulement... Cette envie s'amointrit chez vous ! Vous le constatez, et cela passe. Et quand ça revient (de 3 à 6 fois par jours !) ... Il faut bien vous mettre dans la tête que ce pressant désir qui semble apparemment si insurmontable... Ne l'est pas du tout ! Et qu'il vous suffit de laissez passer cette petite tourmente passagère, et vous constaterez peu à peu combien "après" ces 5 mn de résistance, le calme s'installera de plus en plus dans votre esprit, parce-que vous allez acquérir la VOLONTE de repousser de plus en plus loin cette tentation suicidaire !

Et cela va vous encourager progressivement au point ou vous allez haïr même la fumée de cigarette ! Et pour finir, Je n'ai pas pris plus de poids, ni me suis empiffré de choses et autres pour pallier au MANQUE ! Pas besoin ! Résister dans les premières semaines, durant 5 mn et vous serez libéré de ce maudit esclavage, avec l'aide de Dieu... ! Bon courage !