

## LISTE (méfaits du tabac - avantage de se libérer ...) à relire lors des moments critiques ou de doutes

---

Voici une petite liste que **vous complèterez** d'après vos propres ressentis sur tous les avantages, les arguments qui vous motivent à vous libérer du tabac.

Très utile de relire avant une soirée, avant des événements où il vous semble qu'il sera plus difficile de résister.

Important aussi de relire de temps en temps pour bien ancrer ces idées dans votre mental. Notre cerveau a besoin de répétition pour intégrer de nouvelles habitudes, de nouvelles croyances.

Vous pouvez la recopier en l'adaptant avec vos motivations. Le fait d'écrire sera un exercice de plus pour ancrer ces points forts dans votre cerveau. Utilisez un stylo de couleur bleue.

### Je me libère du tabac parce que :

- J'ai envie de respecter mon corps et de prendre soin de moi
- Je ne supporte plus l'odeur désagréable du tabac froid sur mes vêtements, mes cheveux, ...
- Je trouve stupide de dépenser tant d'argent à me détruire
- Je veux donner l'exemple à mes enfants, à mon entourage
- Je désire après 3 semaines retrouver ma liberté
- J'ai envie de retrouver les goûts des bonnes choses, les odeurs...
- J'ai envie de respirer pleinement
- J'ai envie de ne plus être esclave d'une cigarette
- J'en ai marre de me faire manipuler par les lobbying du tabac et toutes les personnes qui ont intérêt à me 'garder' fumeur
- Je n'ai pas envie de terminer ma vie malade
- J'ai envie de me lever le matin en me disant YES ! un jour de plus sans tabac
- Ce sera agréable de retrouver une énergie saine, plein d'envies, plein d'idées dans la tête... une renaissance
- Je suis conscient que c'est complètement stupide de fumer, cela me détruit et ne m'apporte rien
- Je veux être le maître de ma vie
- Je veux avoir la sensation de respirer de l'air pur, d'avoir un corps sain
- Je veux retrouver le top de ma forme sexuelle
- J'ai envie de sentir bon
- J'ai envie de me sentir revivre car mon corps se régénère en arrêtant la cigarette
- Je vais pouvoir investir cet argent dans d'autres choses qui me font du bien
- J'ai envie d'être fier de moi

- *Je vais augmenter ma confiance en moi*
- *Je vais voir la vie autrement*
- *Je redeviendrai plus positif*
- *Ma peau va s'éclaircir*
- *J'aurai moins de sauts d'humeur*
- *Mon dentiste sera content*
- *Mes cernes diminueront*
- *Ma circulation du sang s'améliore, mes jambes désenflent*

## Je suis conscient que :

- *L'envie ne dure que 30 sec*
- *3 semaines suffisent pour prendre une nouvelle habitude*
- *La 1ère semaine sera un peu tendue mais ma motivation et mes astuces me permettront de vivre cette période positivement*
- *J'ai plein d'astuces pour m'aider et la meilleure chose est de boire de l'eau à chaque envie, avant chaque repas...*
- *Prendre ma vie en main est la meilleure solution pour être libre et heureux*
- *La réussite de ce défi augmentera ma confiance en moi, mon estime de moi, et je serai fier !*
- *Juste tirer sur une taf peut remettre tous mes efforts à zéro*
- *Plus jamais je ne tirerai sur une clope*
- *Mon mental me mettra des bâtons dans les roues car il n'aime pas sortir de ses petites habitudes*
- *Je ne me laisse donc plus manipuler par mes pensées négatives et je reformule ces idées démotivantes ou saboteuses*
- *Je suis responsable de ma vie, si je fume, je suis le seul coupable. Je prends ma vie en main et ne me trouve pas d'excuses*
- *Ce n'est pas ce qui arrive qui est compliqué ou douloureux, c'est la manière dont on le vit et cela on peut changer !*
- *Rien n'est impossible*
- *Je ne suis pas parfait mais j'ai le droit et même le devoir de m'aimer donc de me respecter et de prendre soin de moi*
- *Je connais le mécanisme de la nicotine donc je ne tombe plus dans le piège*
- *Tout se passera bien, mieux que je ne l'imaginai*
- *Envie : je sais que ce sentiment ne durera que quelques jours et j'ai le réflexe de positiver. Bientôt je ne ressentirai plus jamais ce manque. Je ne veux plus nourrir ce petit monstre. Je suis sur la bonne route ! Je souris ! Je bois de l'eau ! Je respire*
- *Il suffit de 3 semaines pour évacuer 99% de la nicotine de mon organisme et être un homme, une femme nouvelle*
- *Je ne me laisse pas tenter par la nourriture à chaque envie, je privilégie de boire de l'eau, une tisane, une boisson non sucrée, ...*
- *Qu'il faut me répéter les mêmes choses plusieurs fois pour bien les intégrer*
- *Qu'il est important d'être positif, optimiste et de savoir que j'y arriverai facilement*
- *Je n'ai pas peur l'échec, le pire serait que j'échoue mais si je n'essaye pas, l'échec est garanti*

- *En cas d'échec, je recommence de me libérer dès le lendemain matin. L'échec est le fondement de la réussite. Il vous faudra peut être plusieurs tentatives pour réussir, cela fait partie du chemin. Je ne me juge pas, je ne me culpabilise pas et je reprends directement la bonne route*
- *Je ne m'inquiète pas si je pense beaucoup à la cigarette au début. C'est normal mais j'essaye de dévier mes pensées sur la dépendance, l'inutilité de fumer, le mal que cela me fait, tous les points – de votre fiche...*
  - Personnellement, c'est quand je me suis levé un matin, sans y penser... quelques heures plus tard je me suis dit : Mince, c'est la 1ère fois que je me lève sans y penser ! Quel bon signe !! Mon cerveau a compris*
  - C'est un peu comme après une rupture difficile, on pense à l'autre chaque matin puis de moins en moins, puis un jour... vous vous sentez vraiment libéré... La période dépend vraiment de votre capacité à rééduquer votre cerveau*
- *Il est très important d'être un heureux non-fumeur dès le début bien que je sois en sevrage*
- *Je suis un être unique et extraordinaire donc je ne me fais plus de mal*
- *Que je me voile la face en continuant à fumer, je me trouve de fausses excuses*
- *Que fumer*
  - o *Augmente le risque de cancer en tout genre*
  - o *Augmente le déchaussement des dents*
  - o *Rend la peau grisâtre – boutons etc...*
  - o *Donne mauvaise haleine*
  - o *Diminue la fertilité*
  - o *Diminue la libido*
  - o *Diminue la virilité*
  - o *Détruit mon corps*
  - o *Bouche mes artères*
  - o *Encrasse mon cerveau*
  - o *Me rend léthargique*
  - o *Diminue mes défenses immunitaires*
  - o *Accélère le vieillissement*
  - o *Accélère la formation des rides*
- *On ne se rend pas compte que le tabac nous détruit car c'est progressif*
- *Toutes les 7 secondes, une personne meurt d'une maladie liée aux méfaits du tabac et toutes les 7 secondes le business du tabac réalise un chiffre d'affaires de plus de 14 millions d'euros*
- *Je suis conscient que l'arrêt du tabac*
  - o *Après 20 minutes :*  
*Améliore la tension artérielle et de la circulation sanguine dans vos mains et vos pieds.*
  - o *Après 8 heures*  
*L'oxygénation de votre sang revient à la normale.*
  - o *Après 24 heures*  
*Vos poumons commencent à évacuer les glaires et le goudron.*
  - o *Après 48 heures*  
*Vos sens du goût et de l'odorat s'améliorent.*
  - o *Après 72 heures*  
*Vous respirez plus librement et vous arrivez moins vite à bout de souffle.*

- *Après 2 à 12 semaines*  
*Votre circulation sanguine s'améliore de façon générale.*
- *Après 3 semaines*  
*Le cerveau recommence à créer les molécules de dopamine naturelle (neurotransmetteur, molécule du bien être, de l'amour, du plaisir)*
- *Après 3 à 9 mois*  
*Vous toussiez et vous 'sifflez' nettement moins quand vous respirez.*
- *Après 1 an*  
*Le risque d'affection cardiaque est diminué de moitié.*
- *Après 2 ans*  
*Le risque de faire un infarctus est équivalent à celui d'une personne qui ne fume pas.*
- *Après 5 ans*  
*Le risque d'accident vasculaire cérébral est diminué de moitié. De même que le risque de développer un cancer de la bouche, de l'œsophage et de la vessie.*
- *Après 10 ans*  
*Votre risque de développer un cancer du poumon est réduit de moitié. Et celui d'avoir un accident vasculaire cérébral est désormais identique à celui d'un non-fumeur.*
- *Après 15 ans*  
*Le risque d'affection cardiaque est le même que pour un non-fumeur. Les risques de décès sont désormais pratiquement les mêmes que pour une personne qui n'a jamais fumé.*

...