



Beste de savoir

Ma cigarette du matin, midi et soir

19 juin 2020

Table des matières

1.	Pourquoi?	1
2.	J'arrête quand je veux!	2
3.	Les dégâts sur ta santé	2
4.	Les entreprises	2
5.	Comment arrêter?	3

Cela fais quelques temps que l'idée de faire un retour d'expérience sur ce forum m'intéresse concernant mon tabagisme et dans cette optique, je décide enfin de créer un billet pour vous en parlez et peut être dissuader d'autres jeunes de commencer.

1. Pourquoi?

Dans cette section, mon désir et de vous expliquez pourquoi vous pourrez être tenté un jour de fumer votre première cigarette et pourquoi il est important de renoncer par ce que les raisons que je vais cité sont pour la plus part stupide mais je connais bien la douleur que cela pourrait entraîner de refuser.

Tout d'abord, sachez que pour l'heure, j'ai 18 ans et que j'ai commencé à fumer, il y a environ 1 an, soit quand j'avais 17 ans.

Je pense que la raison principale de pourquoi commencer à fumer est assez commune pour la plus part des personnes : Vouloir faire comme les autres !

De mon expérience, j'ai commencer tout simplement à me rendre en soirée, à fréquenter des personnes que je trouvais sympathique et forcément, les personnes en question fumait de manière assez régulière, alors, pourquoi? pourquoi ne pas faire comme elles? Si elles le font, c'est qu'il y a des raison ?

Ainsi, la première cigarette fût allumé, un goût pas très agréable mais une sensation assez agréable de décalage, tout paraît un peu plus lointain, bref le début des problèmes

Comprenez bien qu'il est important de savoir que fumer ne vous fera pas entrer dans le groupe, qu'il y a des centaines de façon d'être accepté : Comme être sois même, vouloir fumer par ce que les autres le font, c'est ce réduire à être comme tout le monde et ne pas être plus intelligent

2. *J'arrête quand je veux!*

2. J'arrête quand je veux!

Non, tu n'arrêteras pas quand tu le voudras, la cigarette est une drogue très puissante, cette drogue est extrêmement addictive, après seulement un mois en fumant environ 3/5 cigarette / jour, j'avais déjà du mal à ne pas allumer ma cigarette du matin 🙄

De plus, c'est un engrenage vicieux, si tu commences pour entrer dans le groupe, que tu réussis, qui te dit que l'arrêté ne t'en fera pas sortir ?

D'ailleurs, une grande difficulté quand tu essaies d'arrêté est de voir les gens fumer et surtout d'entendre dire : "Ne fume pas !, C'est mauvais pour ta santé", pourquoi ? par ce que concrètement, le cerveau ne comprend pas la négation, quand tu dis : "ne fais pas..." ton cerveau retiens "fais ..", Tu vois ou je veux en venir..

Rien que d'entendre : "Arrête de fumer mec", me faisait voir des cigarettes partout et me donner des envies irrésistible

3. Les dégâts sur ta santé

Beaucoup te diront, fumée peut te causer des dommages sur ta santé comme l'essoufflement ou encore un cancer du poumon, bien qu'il existe bien plus de maladie lié au tabagisme que ceux là, il existe beaucoup d'effet à court termes !

Après avoir fumé environ 6 à 10 cigarettes / jour, aujourd'hui, j'ai encore du mal à porter un simple masque qui m'empêche de respirer, je ressent des douleurs fortes au niveau de la gorge, ma peau est bien plus sec qu'auparavant, je ressent des envies très forte de fumer.

Tu l'auras compris, fumer impacte ta santé de manière immédiate et le retour à la normal prend des années et les risques de rechute sont réellement présent !

Par exemple, même en ayant connaissance de tout cela et étant une personne très émotive et dont le regard des gens à beaucoup d'importance, après avoir fumer une cigarette, je ne ressent plus aucun sentiment pour une situation ce qui m'aide beaucoup pour prendre du recul **sauf que ce n'est pas la bonne méthode**, je t'assure, oui ! Fais toi une petite tisane à la menthe bien chaude avec un peu de miel et tu verras que tu seras bien détendu !

4. Les entreprises

Il faut aussi que tu comprennes que les chefs des entreprises de tabac sont extrêmement riche ! Ils sont riche, donc il essaie de t'influencer, regarde la TV, dans beaucoup de film, tu verras un acteur fumer... pourquoi ? par ce qu'il est payer pour le faire !

Oui, en regardant des films et en voyant des acteurs ultra badasse fumer une petite clope en ayant un petit air cool, pourquoi pas moi ? Moi aussi, je suis un super-héro ! Tu peux rire, fût une époque ou une population trouvait que fumer donnait un genre sympa ... !

Bref, ce n'est que manipulation, et concrètement, quand tu veux arrêter, voir des gens fumer est la pire chose qui peut t'arriver, la tentation est si forte que la contrôlait en devient complexe

5. Comment arrêter ?

Déjà, si tu n'as pas commencé, réfléchis bien avant de le faire, je pense que tu es assez intelligent pour savoir qu'il ne serait pas judicieux de le faire ! N'est-ce pas ?

Sinon, si tu es déjà tombé dans le piège, ça ne fais pas de toi quelqu'un de bête, loin de là, les commerciaux ce réjouissent, ton argent tombe dans leurs poches au lieu d'être tombé dans les poches de Sony pour la dernière PS5 🍊

Plus sérieusement, je t'invite à te donner un objectif et ne pas croire en : "là dernière cigarette", peut être que cette méthode fonctionnera pour toi, pour moi, elle ne fonctionne pas, combien de fois me suis-je dis : "Tu es la dernière cigarette, après toi, c'est finis !" et le lendemain matin, rebelote..

Fixe-toi un objectif, que ça soit financier : Je rêve d'un mac, bonne nouvelle encore quelques mois et je pourrais me l'acheter avec les économies faites sur les cigarettes ! Que ça soi-même pour ta famille, crois- moi, j'ai perdu des personnes de ma famille à cause de cette drogue et je peux t'assurer qu'il serait judicieux que tu arrêtes pour que tes futurs enfants ou petits enfants ne subissent pas ce type de traumatisme trop tôt par ce que oui, une personne atteinte d'un cancer du poumon... C'est tout sauf la joie, entre les opérations, les chimions, les douleurs chroniques bref tu ne veux sûrement pas t'infliger sa et encore moins aux autres... N'est-ce pas ?

Concrètement, reprenez simplement que la cigarette n'est rien d'autre qu'un grand marché, qui joue beaucoup sur la psychologie humaine et que dans cette optique, il est intéressant d'être plus malin que les entreprises qui vous vendes la mort.