

PODCAST 150

Date d'envoi : vendredi 30 à 5 :00

Titre : Arrête de fumer

Pour écouter
LE PODCAST
« Arrête de fumer »
C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome.
Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !
Bienvenue dans le cent cinquantième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.
Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Aujourd'hui je voudrais te parler de l'arrêt du tabac. Tu aurais peut-être besoin toi, d'arrêter de fumer. Tu pourrais avoir besoin aussi de conseiller tes patients.

Alors non ce ne sera pas lundi, c'est maintenant que tu vas prendre la décision de te libérer de ce poison. Oui c'est de liberté qu'il s'agit : de TA LIBERTÉ !
Tu peux décider aujourd'hui et te mettre en chemin avec foi et détermination pour te libérer.

Et ta santé ? Pour l'instant elle est bonne et tu imagines que tu passeras au travers, le cancer du poumon c'est pour les autres, tous les fumeurs n'ont pas un cancer du poumon et tu as raison. Mais le tabac n'affecte pas que les poumons, en tant que dentiste tu le sais bien...

Donc je ne te parlerai pas de ta santé, mais de ta liberté.

Te sens-tu libre quand tu es, en plein hiver en train de te cailler sur le trottoir ou sur la terrasse pour tirer en vitesse sur ta clop ?

Te sens-tu libre quand tu te dévoues pour aller descendre les poubelles et en profiter pour t'en griller une ?

Te sens-tu libre quand tu cours toute la campagne pour trouver un tabac ouvert le dimanche ?

Bon, je vais t'avouer que j'ai fumé 30 ans de 13 à 43 ans. J'ai commencé pour faire comme les copains « populaires » à la sortie du lycée ... et j'ai mis 6 mois pour arrêter progressivement quand j'ai pris conscience que je n'étais pas libre et surtout quand j'ai appris qu'il y avait du mercure dans les cigarettes ! Je dois t'avouer que le mercure a été l'électrochoc, pour moi qui refusais de mettre du mercure dans la bouche de mes patients, j'en fumais tous les jours. Quelle incohérence !

La majorité des fumeurs qui essaient d'arrêter échouent au bout de quelques jours, semaines... ou même mois !

Alors, qu'est-ce qui fait la différence ?

Ce n'est pas une question de volonté, mais une question de stratégie.

En ce qui me concerne, je me suis dit que je changeais de marque de cigarettes et j'ai fumé des cigarettes aux plantes (NTB ou Honeyrose, dégueu au début mais après on s'y fait !), et j'ai pris l'engagement de ne plus jamais fumer de cigarettes provenant de l'industrie du tabac. Ces cigarettes ne contenant aucun addictif, je me suis déshabituée progressivement et au bout de 6 mois, je ne fumais plus qu'une cigarette par semaine. Sans stress, sans prise de poids, sans me restreindre. Bref, j'ai envie de dire sans m'en rendre compte, car mon envie de fumer diminuait de jour en jour. Je me suis vite rendu compte que je n'en avais plus besoin et j'ai totalement arrêté. Pendant 2 ans j'ai gardé un paquet de NTB dans mon tiroir mais je n'y ai jamais touché et un jour je l'ai jeté. Cela fait 18 ans !

Tu peux aussi utiliser le patch, la e-cigarette, les médicaments... Mais tu sais bien que je ne te conseillerai pas des méthodes chimiques !

Donc pense à l'hypnose, combinée à l'auriculothérapie. Ces méthodes ont fait leurs preuves chez des personnes qui avaient une grande motivation de se libérer.

Si tu entretiens une contradiction permanente à propos de ce que tu penses de la cigarette et de ce qu'elle t'amène, tu es en dissonance cognitive.

Le « je devrais arrêter de fumer » est parfaitement évident pour la majorité des fumeurs tant les conséquences physiques, psychologiques et financières sont aujourd'hui connues.

Le « j'aimerais bien continuer » vient du fait que tu penses que la cigarette te procure du plaisir, qu'elle te relaxe, qu'elle te stimule... En un mot, tu n'arrives pas à imaginer un seul instant ta vie sans cigarette. Et bien si tu te reconnais dans cette description, lis [le livre d'Allen Carr. « La méthode simple pour en finir avec la cigarette »](#)

Crois-moi, c'est tellement bon de retrouver son état "naturel" de non-fumeur !

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !