Arrêt du tabac

Juin 2023

Dure corvée que l'arrêt du tabac.

Commençons par ce qui motive le plus : le prix. Le bien-être, l'autonomie et surtout l'odeur. Muni des ces quelques outils la motivation sera plus facile à trouver.

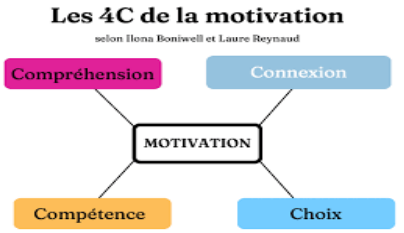
Les 48 h sont une vieille règle anti-tabac. Cette histoire considère que c'est lors des 48 premières heures que la principale accoutumance disparait. Ces première 48 heures sont très dures à traverser.

Ensuite il faut parfois s'admettre de refumer puis de restopper 48 heures et progressivement le besoin d'aller acheter des clopes disparait.

Mais il faut compenser. L'appétit devient vorace et permanant. Sinon le sport. L'activité physique occupe d'une part mais permet aussi de canaliser son esprit ailleurs. Reporter la nervosité.

Boire … C'est un passage important sur le long terme : boire sans fumer. C'est très dur : surtout au début. Mais l'habitude vient et s'incruste.

Electronique … ça coupe les couilles ! Beaucoup de gens s'en plaignent : la cigarette électronique perturberait l'urètre. Alors il faut éviter de retomber dans la vraie clope.



Maintenant les anciennes méthodes réapparaissent. Et bien sûr l'éternel : « le mental » la « volonté » « le prix » !