

La cigarette : plaisir ou habitude ?

La cigarette est-elle un plaisir, ou bien une habitude ?

Voilà une notion rapide à examiner. Et pourtant, beaucoup de fumeurs voient leur plaisir diminuer lentement avec le temps, jusqu'à ne plus vraiment savoir où ils en sont avec la cigarette.



On peut se poser légitimement la question de savoir si la cigarette est *réellement* un plaisir. En effet, comment penser prendre plaisir avec un objet insignifiant, qui fait de trous dans les vêtements, qui coûte un bras, qui rend les dents jaunes, et parfume d'une odeur âcre et infecte tout ce qui vous appartient ? Sans compter que la cigarette a une finalité bien sombre : cancers, maladies cardiaques, ou pulmonaires, auxquelles un fumeur sur deux succombe...

La cigarette est-elle un plaisir ?

Non !

Pas convaincu ?

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

Bon, et combien de cigarettes sont réellement un plaisir ?

En général, les gens me répondent un chiffre équivalent à 20 % de leurs cigarettes journalières.

Il y a donc 80 % de cigarettes qui ne sont pas plaisantes.

Disons qu'il y a 4 cigarettes plaisir par jour. Fumer une cigarette prend en moyenne 4 minutes. Cela fait donc 16 minutes de plaisir par jour. Cela fait bien peu comparé à ce que vous coûte la cigarette...

En effet, on estime qu'une cigarette coûte 7 minutes de vie, statistiquement parlant, en moyenne. Vous échangez donc 16 minutes de plaisir contre 28 minutes de vie en moins, chaque jour où vous fumez. Votre vie a-t-elle si peu de **valeur** ?

L'habitude réflexe

Mais même ces 16 minutes de plaisir sont un apprentissage. Vous prenez plaisir parce que vous sortez dehors, parce que vous buvez un café, parce que vous faites la fête, ou pour une autre raison. Le contexte dans lequel vous fumez est déjà un moment de plaisir. Mais est-ce la cigarette elle-même qui crée ce plaisir ?

Vous souvenez-vous de votre première cigarette ? Environ 99% des personnes que j'ai vu m'ont dit que leur première cigarette était dégoûtante, brûlante, piquante, voire qu'elle leur a fait tourner la tête. Ce n'est qu'au bout de la 5^e ou 6^e cigarette qu'ils ont commencé à y prendre du plaisir : c'est un apprentissage, une association entre un contexte et un stimulus. Comme les chiens de Pavlov qui salivent en entendant une cloche.

Ce n'est pas la cloche qui les fait saliver... enfin si ! Car c'est une association dans leur cerveau : cloche = nourriture = salivation.

Nous réagissons en partie comme des animaux aussi, nous sommes capables d'être conditionnés de la sorte.

Ainsi, chaque fois que vous prenez plaisir à fumer, analysez vos sensations, et demandez-vous si vous appréciez vraiment cette sensation de fumée chaude et piquante qui envahit votre bouche, traverse votre gorge pour finir dans vos poumons. Est-ce vraiment agréable ?

La cigarette n'est vraiment pas un plaisir en soi. En fait, la plupart des gens qui viennent me voir ressentent ensuite un dégoût pour la cigarette : ils ont retrouvé la sensation originelle, celle que ressent un non-fumeur par rapport à ce petit cylindre de poison.

Le principe de l'association

Comme je vous l'ai dit plus haut, aimer fumer est un apprentissage. Un réflexe pavlovien.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le principe de l'association corporelle agit comme suit :

A chaque fois que vous vivez une expérience particulière, vos corps enregistre avec les cinq sens un ensemble d'informations qui correspondent à cette expérience.

Lorsque cette expérience se répète avec ces mêmes informations, le cerveau crée un lien. C'est un lien irrationnel, appelons cela une association corporelle.

Ainsi, lorsque vous avez commencé à fumer, le contexte dans lequel vous fumiez était sans doute agréable : faire la fête, être entouré d'amis, à la fin des cours ou d'une journée de travail, dans un moment de détente, etc...

Avec la répétition, votre cerveau a donc appris à associer des émotions agréables à la cigarette. Votre corps se dit « si je veux retrouver cet état, il me faut une cigarette ! »

En effet, la partie de votre cerveau qui gère votre corps ne réfléchit pas de manière rationnelle, mais par associations. Ainsi, il n'y a pas d'esprit critique en œuvre : si la cigarette a été associée à la détente pendant des années, votre corps croira qu'il en a besoin pour se détendre (quand bien même la cigarette est un excitant).

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

C'est de cette façon que le plaisir, comme d'autres **bénéfices émotionnels**, sont associés à la cigarette lorsque vous fumez.

Ce sont entre autres ces associations qu'il faut aider votre inconscient à rompre si vous voulez vous libérer complètement du tabac.

C'est ce que l'hypnose vous aide à faire : aider votre esprit à se rendre compte qu'il y a bien d'autres façons de prendre du plaisir qu'en fumant, et qu'en réalité, les cigarettes sont vraiment dégoûtantes.