

Arrêter de fumer rend heureux !

C'est officiel : une sérieuse étude montre qu'**arrêter de fumer rend plus heureux !** Ce n'est pas seulement la santé physique qui augmente suite à un arrêt du tabac, mais bien le niveau global de bonheur.

Le British Medical Journal a réalisé une étude comparative de 26 études scientifiques sur le sujet. Résultat ? Selon leur recherche, arrêter de fumer a un effet « équivalent ou supérieur à celui d'antidépresseurs utilisés dans le traitement de l'anxiété ou des troubles de l'humeur ».



Sur une population ayant 44 ans en moyenne, hommes et femmes, fumant de 10 à 40 cigarettes par jour et ayant envie d'arrêter de fumer, voilà un résultat qui devrait inciter de nombreux fumeurs à reconsidérer leur avis sur l'arrêt du tabac : calvaire ou libération ?

Être plus heureux sans tabac

Ceux qui arrêtent de fumer sont **moins déprimés, moins anxieux**, avec une **vision de la vie plus positive** et sont *moins sujets au stress* !

Cette amélioration se voit même chez des personnes atteintes de troubles mentaux, selon l'étude.

L'étude conclut même que les fumeurs sont une population souffrant plus de troubles mentaux (en comptant la dépression et l'anxiété).

Le tabac ne fait donc pas que :

- créer des maladies cardiaques et pulmonaires
- provoquer la majorité des cancers
- amener l'impuissance et l'infertilité

Las ! En plus, **le tabac rend malheureux !**

Mon avis

Cette étude apporte une mise en lumière importante sur la relation entre le tabac et le niveau de bonheur.

En effet, de nombreuses personnes ont peur d'être malheureuses si elles arrêtent de fumer. De leur point de vue, arrêter de fumer les rendrait plus malheureux. En réalité, c'est l'inverse qui se produit ! Arrêter de fumer rend plus heureux.

On peut se demander : est-ce que le tabac rend plus malheureux, ou est-ce que les gens malheureux sont plus sensibles à la dépendance au tabac ? Ou cela peut-il être un autre mécanisme encore ?

Selon moi, la dépendance au tabac peut intervenir plus facilement chez une personne émotionnellement sensible à un moment de sa vie. C'est le cas classique de l'adolescent qui veut se donner un genre, une contenance, pour dépasser l'anxiété sociale et se sentir accepté.

Cet adolescent est-il plus malheureux que les autres ? Non, pas forcément. La cigarette est ancrée dans l'inconscient par une association réflexe : fumer = se sentir accepté. Dans cet exemple, le niveau de bonheur n'intervient pas. Après tout, la plupart des gens veulent se sentir acceptés, non ?

Contre-exemple : celui de la personne angoissée qui « gère » son angoisse avec la cigarette. C'est un cas minoritaire, mais l'angoisse peut être un véritable obstacle à l'arrêt du tabac.

Cependant, la cigarette ne guérit pas (ni ne cause) l'angoisse. Si on enlève la cigarette, l'angoisse ne part pas forcément. Il n'y a pas nécessairement de lien de cause à effet.

Ainsi, le fait que l'arrêt du tabac augmente le bonheur est lié à un autre mécanisme, selon moi : le sentiment d'accomplissement personnel.

S'accomplir à travers l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer, pour beaucoup de gens, constitue un **challenge**. Les difficultés sont annoncées et redoutées : stress, prise de poids, rechute, peur de ne pas savoir quoi faire de ses mains, de ne pas savoir quoi faire de soi-même...

Arrêter de fumer, c'est dépasser ces obstacles, c'est se changer soi-même, mettre le passé derrière et avancer vers l'inconnu en utilisant des capacités intérieures qu'on ne soupçonnaient peut-être pas. C'est le principe de l'hypnose : faire appel à des capacités latentes, inconscientes, pour permettre à un changement interne d'émerger là où le doute et l'impuissance régnaient.

Arrêter de fumer, **c'est donc s'accomplir**, reprendre le contrôle de sa vie pour gagner en santé, et en liberté. C'est être plus aligné avec ses valeurs, et connaître sa valeur.

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

N'est-ce pas *dynamisant* de pouvoir se dire « j'ai réussi là où il y avait difficulté, là où il y a quelques mois je ne croyais pas en ma capacité à réussir » ? Bien sûr ! C'est une fierté.

Je pense que c'est principalement cet effet qui renforce l'**estime de soi**, le sentiment d'accomplissement et de contrôle. A juste titre !

Une raison de plus de se motiver à arrêter de fumer.

Cependant, il faut bien prendre en compte que cette augmentation de bonheur ne sera présente que s'il l'arrêt du tabac ne provoque pas d'angoisse, de frustration ou de déprime. Si une personne souffre de ces maux, c'est qu'elle s'est trompée de cible, ou qu'elle ne soupçonnait pas de découvrir ces facettes de sa vie émotionnelle. Quoi qu'il en soit, il faut prendre en charge ces paramètres.

C'est pourquoi, il est essentiel de prendre en compte la psychologie afin de réussir son arrêt du tabac... et être plus heureux !