

## La dépendance physique à la nicotine est un mensonge

Le tabac n'est pas une drogue, car ce n'est pas une dépendance physique mais seulement psychologique et comportementale.

Une dépendance physique est un besoin irrésistible, indépendant des situations, qui doit être pris de manière régulière et en augmentant les doses.



De plus, le manque induit des symptômes graves :

Le sevrage du tabac ne provoque pas de sentiment négatif (dysphorie), de grande fatigue (asthésie), de manque de joie (anhédonie). Il faut faire la différence entre la simple humeur négative que peut amener le sevrage du tabac et l'état dépressif induite par les drogues physiques, les stimulants, les médicaments.

Il n'amène pas non plus de délires, de maux de tête, d'épilepsie, de crampes, de tremblements, d'apathie, comme avec le sevrage des opiacés.

Il ne génère pas de transpiration, de malaise, de tachycardie, d'hypertension ou de malaises, comme avec le sevrage de l'alcool.

Lorsque vous arrêtez de fumer, vous n'avez pas d'hallucinations en voyant des cigarettes devant vous..

Les pharmaciens disent qu'il faut prendre de la nicotine. Or le taux de réussite est de 20%, soit 80% d'échec. Des gens ont mis des patchs de nicotine et on quand même fumé en même temps, alors que leur sang était rempli de nicotine.

## La nicotomanie n'existe pas

Les vraies drogues comme la cocaïne, l'héroïne, la morphine, le LSD ou la mescaline sont issues de plantes et s'administrent sous leur forme moléculaire pure. Ce n'est pas le cas pour la nicotine. On n'a jamais vu un nicotomane avoir besoin de s'injecter de la nicotine pure. Quand il y a eu des pénuries de cigarettes, on n'a pas utilisé la nicotine pure mais la contrebande de cigarettes.

Par ailleurs, un non fumeur subit du tabagisme passif et peut même faire partie des 5 000 morts par an en France, il ne va pas ressentir le besoin de fumer pour autant.

Par exemple, le fumeur peut rester longtemps sans manque de cigarettes, dans l'avion par exemple. L'illusion du manque est en fait créée par le stress, issu de la croyance du besoin de nicotine, une forme d'auto-hypnose négative, créant un boucle mentale : j'ai du stress > je crois que je manque de nicotine > je dois avoir la nicotine > j'ai envie de cigarette

Pendant un voyage long courrier, les gens sont étonnés de voir qu'avec le temps, ils se relaxent et l'envie disparaît.

Autre exemple, une femme enceinte arrête de fumer avec facilité, car son inconscient veut protéger son enfant des risques d'empoisonnement. Avec une bonne raison, un mécanisme automatique bloque la dépendance ! Cela prouve bien encore que le tabac n'est qu'une dépendance psychologique.



L'hypnose va activer le même mécanisme mais pour la personne elle-même et travailler sur la croyance qu'arrêter de fumer est facile. Ce texte peut même vous faire arrêter de fumer, c'est déjà arrivé.

# HYPNOSOURCE

Cécile Argy

Les études scientifiques modernes prouvent qu'il n'y a pas d'addiction physique au tabac. Ce sont les producteurs de cigarettes, les fabricants de substituts médicamenteux et leurs campagnes médiatiques, qui vous font croire que vous êtes dépendants afin que vous reveniez le plus possible dans leurs magasins.

En fin de compte, la consommation de cigarettes ne tient qu'en la responsabilisation de chacun, d'un processus intérieur et non d'une obligation extérieure. Egalement de la capacité à se projeter dans le futur et de savoir ce que l'on souhaite dans sa vie.

Quoi qu'il en soit, chacun est plus fort que le tabac et détient les ressources pour évacuer cette dépendance néfaste.

Vous pouvez lire sur ce site les témoignages des personnes qui ont arrêté de fumer.