



www.nicotine-anonymous.org

Désaveu

Les Services mondiaux de Nicotine Anonyme accepte de bonne foi les traductions fournies par les membres comme les meilleurs efforts de chaque membre pour rester fidèle au contenu original et à l'intention de sa littérature approuvée par la conférence.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, du Bureau des Services mondiaux de Nicotine Anonyme avant de citer, réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme original. Photocopier de la littérature Nicotine Anonyme, des documents imprimés ou la copier du site Web des Services mondiaux Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation du droit d'auteur. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur à lire notre boutique-en-ligne.

Traductions

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis au Services mondiaux de Nicotine Anonyme qui sont acceptés de bonne foi selon le désaveu affiché, devient la propriété des Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les individus, les organisations ou membres Nicotine Anonyme accordé la permission de produire des copies multiples de documents traduits pour la distribution et / ou la vente devrait signaler ces activités au bureau de Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les contributions financières de soutien aux Services mondiaux de Nicotine Anonyme en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants des Services mondiaux de Nicotine Anonyme.

Conseils pour atteindre la libération de la nicotine

Cette brochure contient des conseils pratiques pour les personnes nouvelles de Nicotine Anonyme. Utilisés en conjonction avec nos Douze Étapes de récupération et fréquentation régulière lors des réunions, ils peuvent vous aider à commencer à vivre sans nicotine.

AVANT D'ARRÊTER

1) Arrêter n'est pas si difficile que vous le pensez.

Nous ne prétendons pas que ce soit facile, mais beaucoup d'entre nous avons adopté l'idée qu'arrêter de fumer était impossible. La nicotine est un produit puissant, son usage modifie notre vision de la réalité.

2) Informez-vous sur la nicotine. C'est un poison alcaloïde, désormais classé officiellement comme une substance chimique nocive entraînant une dépendance.

3) Comprenez que vous n'avez aucun besoin de nicotine (ce n'est pas un aliment!). L'usage de la nicotine entraîne une dépendance. La seule façon de mettre fin à cette dépendance est de garder notre corps libre de toute nicotine.

4) Comprenez qu'un comportement addictif est l'effet d'un produit chimique. La nicotine dicte des décisions auxquelles nous nous conformons, le plus souvent inconsciemment. Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir une

cigarette entre les doigts (ou même deux !) sans vous souvenir de les avoir allumées?

5) Faites une évaluation honnête de votre utilisation de nicotine. Demandez-vous précisément ce qu'elle fait pour vous, et ce qu'elle ne fait pas pour vous. Si vous pensez que l'usage de la nicotine vous offre quelque chose, demandez-vous s'il n'y aurait pas de moyens plus sains d'obtenir des bénéfices équivalents. Tenez compte du fait qu'il est médicalement prouvé que l'utilisation de la nicotine affecte tous les organes de votre corps. Demandez-vous si l'usage de la nicotine vous détend vraiment ; ne soulage-t-elle pas plutôt simplement le stress provoqué précisément par le manque de nicotine ?

6) Ne remettez pas à plus tard votre choix de cesser d'utiliser la nicotine sous prétexte qu'il y a trop de pression dans votre vie. La nicotine et les 4.000 composants chimiques du tabac industrialisé (dont environ 60 provoquent le cancer) sont la vraie pression sur votre corps et votre vie spirituelle. Ces substances diminuent régulièrement votre état de santé.

7) Ouvrez votre vie à de nouvelles approches et à de nouvelles possibilités. Si vous gardez vos vieilles habitudes, comment pouvez-vous espérer des résultats différents? "Quand rien ne change, rien ne peut changer."

8) Traitez-vous avec amour et respect, plutôt qu'en vous apaisant avec des normalisations. Les réunions vont changer votre façon de vous parler et de prendre soin de vous. Le simple fait de lire ceci est déjà une action. Récompensez-vous de façon positive à chaque acte que vous posez.

9) Écrivez vos raisons de vous libérer de la nicotine plutôt que de penser à des raisons pour lesquelles vous « ne pouvez pas encore arrêter ».

Ne vous concentrez pas sur ce qui vous ressentez que vous ne pouvez pas faire, mais prenez une action que vous pouvez faire. Gardez votre objectif en vue et avancez, même si ce n'est que par très petits pas.

10) Cessez pour vous-même.

Vous pouvez avoir de la famille ou des amis proches qui vous pressent de cesser d'utiliser la nicotine. Ça peut vous aider, mais parfois ça rend certains utilisateurs de nicotine irritables. Bien sûr, vos proches vont profiter énormément de votre abandon, mais vous en serez le premier et principal bénéficiaire. Nous avons plus de chances de rester sans nicotine si nous arrêtons pour nous-même. En participant aux réunions NicA vous vous donnez plus de chances de réussite, et vous fortifiez votre désir de vivre sans nicotine.

11) Voyez le fait de cesser d'utiliser la nicotine comme un précieux cadeau que vous vous offrez.

Vous vous offrez une meilleure qualité de vie et vraisemblablement une vie plus longue. Vous offrez à votre propre corps une meilleure santé. Vous vous offrez plus d'estime de soi. Vous vous offrez également un un sens plus clair de vos émotions. Le rétablissement est un cadeau qui continue de donner.

12) Facilitez-vous les choses.

Avant de quitter la nicotine, programmez les activités de vos premières journées d'abstinence. Faites-en sorte de ne pas avoir trop de décisions à prendre durant le sevrage.

13) Considérez le fait de cesser comme une aventure défiante

Devenez prêt à aller à toute longueur pour éliminer la nicotine de votre vie. Nous avons constaté que la volonté peut changer une longueur en une force. Si vous ne voulez pas, essayez de prier pour la volonté. Même si vous vous sentez encore hésitant, pratiquez-vous en disant à haute voix : « Je suis prêt à aller à toute

longueur pour être libre ». Affirmez votre désir avec votre voix. Si cela vous semble maladroit, soyez prêt à vous sentir maladroit. Continuez à avancer votre volonté. Le cadeau est à venir.

14) Imaginer lâcher prise de la nicotine.

La visualisation aide certains à changer. Imaginez votre paquet de cigarettes flottant et s'éloignant. Certes, vous pouvez le rattraper, mais imaginez que vous le laissez encore s'éloigner. Imaginez la libération et le soulagement que vous ressentirez. Renforcez votre volonté avec la pratique. Répétez pour une ouverture.

15) Il n'y a pas de moment idéal pour se préparer à lâcher la nicotine.

Aujourd'hui, c'est une bonne journée pour commencer. Aujourd'hui, vous lisez cette brochure. Vous ne cesserez peut-être pas d'utiliser la nicotine aujourd'hui, mais restez en processus de vous préparer à la possibilité. Recherchez votre propre rythme pour vous préparer plutôt que de chercher des excuses à retarder.

16) Si vous n'êtes pas disposé à cesser tout de suite, essayez de diminuer.

Si vous fumez une cigarette de moins chaque jour, qui sera sept de moins par jour dans une semaine. Cependant si cela est difficile, rappelez-vous que c'est chaque dose de nicotine qui crée l'envie suivante.

17) Ne minimisez pas la vérité ou niez les risques même si vous ne cessez pas aujourd'hui.

Si cela vous met mal à l'aise, parlez-en avec un autre membre. Gardé dans le noir, le déni croît comme de la moisissure. La vérité peut être gênant au début, mais a temps peut vous libérer.

18) Définissez une date pour cesser.

Essayez. Rappelez-vous tout va bien si vous ne réussissez pas d'abord. Continuez d'essayer. La seule façon d'échouer c'est de cesser d'essayer.

VOS PREMIERS JOURS DE LIBERTÉ

19) Prenez le fait d'arrêter comme un investissement.

Une fois que vous avez cessé pendant une heure, vous avez investi cette heure pour devenir une personne plus saine. Maintenant, investissez une heure de plus. Continuez à ajouter à votre investissement une heure par heure. Il augmentera et deviendra plus appréciable au fur et à mesure que les heures passent. Vous commencerez à voir de plus en plus les récompenses de cet investissement. Protégez-le et gardé-le tout comme vous feriez les économies de votre vie.

20) Cessez la nicotine un jour à la fois et ne pensez qu'à la partie de la journée ou vous vous trouvez.

"Je ne vais pas fumer (mâcher) avant midi". "Je ne fumerai (ou mâcherai) pas avant trois heures." Parfois faites-le juste une heure à la fois, ou une envie à la fois. C'est beaucoup plus facile que d'essayer de cesser pour toujours.

21) Tout malaise que vous ressentez au début, diminuera avec le temps et l'abstinence.

Vous n'aurez plus à traverser cette période encore si vous demeurez abstinents. N'oubliez jamais ces malaises! Le souvenir que vous en garderez est précieux! Il vous protégera du risque si répandu d'en reprendre "juste une".

22) Si vous pouviez vraiment fumer une seule cigarette, vous n'auriez pas fumé les milliers de cigarettes que vous avez fumées.

Un paquet par jour en dix ans, ça fait 73 000 cigarettes! Aucune de celles-ci n'a résolu un seul problème.

23) Pensez que vous faites le choix d'abandonner la nicotine plutôt que de vous sentir privé de quelque chose.

Dites-vous que vous fumerez une cartouche demain, mais que, "juste pour aujourd'hui", vous avez choisi de rester abstinent.

24) Priez au lieu de fumer.

L'intimité de la prière personnelle améliore notre rapport avec nous-même et avec les autres. Nous pouvons prier n'importe où, au plus secret de nos pensées et de notre cœur. La nicotine parvient du papier, les pipes, ou les pincées; notre rétablissement nous vient par le réveil spirituel.

25) Lorsque vous cessez la nicotine, vous pourriez éprouver un sentiment de perte.

Laissez passer ces pensées. Le sentiment de perte est temporaire, mais les bénéfices que vous recevez vous réjouiront pour le reste de votre vie. Ça deviendra un plaisir de retirer la nicotine de votre vie.

26) Si vous sentez un besoin de nicotine, pensez F.C.S.F.

Une des quatre situations qui peuvent provoquer le désir de nicotine est la Faim, la Colère, la Solitude, ou la Fatigue?

27) Alimentez votre corps avec de la nourriture, au lieu de la nicotine.

Nous avons utilisé la nicotine pour supprimer nos sentiments, y compris la faim. Durant notre rétablissement nous apprenons à nous soigner positivement. Prêtez attention à ce quand vous devenez « tendu », il vous faudrait peut-être manger. Ou il est peut-être temps de s'étirer et inspirer/expirer l'air frais.

28) Buvez beaucoup d'eau pour aider à éliminer le poison de votre système.

L'eau est un fabuleux purificateur. Le jus d'orange est aussi très bon puisque fumer diminue la vitamine C dans nos corps.

29) La qualité et la quantité de ce que vous mangez sont très importantes quand vous abandonnez la nicotine.

Votre métabolisme change. Vos organes fonctionnent différemment. Vous pouvez éventuellement prendre du poids. Il y a beaucoup de choses que vous pourrez faire pour modifier un gain de poids. Mais il n'y pas de guérison pour l'emphysème!

30) Lorsque vous arrêterez d'abord, ne soyez pas étonné si vous vous sentez de mauvaise humeur, irritable, grognon, grincheux, hargneux ou franchement très en colère.

Le sevrage de nicotine sera physiquement inconfortable et vous pourrez vous sentir démuné ou perdu. Parlez de ces sentiments avec un ami ou quelqu'un. La colère peut blesser les autres. Vous pourriez vous sentir coupable et cela pourrait vous ramener à justifier l'usage à nouveau la nicotine.

31) Réfléchissez avant de réagir.

Le retrait peut fausser votre perception d'une situation. Cependant la nicotine peut avoir masqué des problèmes véritablement bouleversants et la colère peut être un sentiment valable qui nécessite d'être traité de manière saine.

32) Il existe meilleure compagnie que la cigarette.

Lorsqu'on rompt avec la nicotine, on peut ressentir du chagrin et de la solitude. Ça fait du bien de partager ces sentiments avec d'autres personnes qui les vivent également. Utilisez la liste de téléphone ou mail de vos amis, et des réunions NicA pour rester connecté et abstenir avec des sentiments de camaraderie.

33) Évitez de trop vous fatiguer.

La fatigue peut dégénérer notre compréhension des situations, éteindre notre patience, amoindrir notre résistance, et finalement nous mettre en danger. Il n'est pas nécessaire de tout faire aujourd'hui.

34) Prenez des pauses de temps en temps.

Trouvez des nouvelles façons de faire une pause sans user de la nicotine. Nous sommes en train d'apprendre à nous soigner de façon plus saine. Jouir quelques instants de repos ou alors faire un arrêt pour réfléchir sur notre prochaine tâche peut se faire sans une cigarette. Vraiment.

35) Parfois la seule chose qu'il nous faut c'est une distraction pour nous éloigner d'une envie.

Au début il vaut mieux se maintenir occupé au lieu d'obséder sur ce qu'on ne fait pas. Il est important de mettre plus de temps entre vous et votre dernière dose de nicotine.

36) Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent.

Cela vous aidera à maintenir une attitude positive. Évitez les personnes, lieux, ou situations négatives, surtout pendant les premières semaines du sevrage. N'essayez pas de vous mettre à l'épreuve ou de vous tester dans des situations trop imprudentes. C'est votre vie qui est en jeu, agissez en conséquence.

37) Demandez de l'aide à votre famille, à vos amis et à vos collègues de travail.

Si ce n'est que leur demander un peu de leur tolérance, le temps que vous vous défassiez de cette dépendance ou demandez-leur de ne pas utiliser le tabac près de vous pour quelques temps. Il se peut qu'ils ne soient pas aussi compréhensifs que votre groupe ou que votre Puissance supérieure, mais vous pouvez demander quand même. Après tout, vues les statistiques, vous pouvez affirmer qu'il s'agit d'une question de vie ou de mort.

38) Planifiez des activités qui ne permettent pas l'usage de tabac.

Allez au cinéma, au musée, ou tout endroit public où il est défendu de fumer. Détendez-vous dans un bain chaud. Allez nager, faire une randonnée, visiter des amis non-fumeurs, ou choisissez une activité qui vous plaise.

39) Gardez quelque chose de pratique pour vos mains.

Nous sommes habitués à tenir une cigarette, se retrouver les mains vides peut nous gêner. Serrez une petite balle, de la plasticine, ou occupez vos mains avec un objet quelconque. Vous pouvez aussi tenir un objet personnel qui vous donne du courage en cas de besoin.

40) L'ennui est un signal d'alarme.

C'est difficile d'être juste assis et de ne pas fumer. Rendre service au groupe renforcera votre rétablissement. Vous pouvez aussi vous occuper à des activités qui vous plaisent ou en essayer de nouvelles. Restez calme, mais demeurez actif. Faites une marche pour regarder les belles choses qui vous entourent. Inscrivez-vous dans un cours juste par curiosité. C'est le moment d'essayer d'être indulgent avec vous-même et d'oser prendre plaisir à des activités inhabituelles.

41) Sucez, mordillez, ou mâchez.

Il se peut que vous sentiez un manque de vous mettre quelque chose dans la bouche. Évitez les aliments gras. Certains remplacent les cigarettes par des sucettes ou des caramels. D'autres par des carottes ou du céleri, agréables et bonnes pour la santé. La gomme à mâcher est aussi un bon substitut. D'autres préfèrent les bâtons à la cannelle ou des racines de réglisse que l'on trouve dans les magasins d'aliments naturels.

42) La caféine est un stimulant, comme la nicotine.

Dès que vous cessez de fumer, la chimie de votre corps change et la caféine fait effet plus longtemps. Vous pouvez sentir le désir de fumer pour atténuer cet effet accru de la caféine. Pour vous faciliter le sevrage, essayez de réduire graduellement votre consommation de café ou éliminez-le totalement si vous êtes un consommateur modéré.

43) Évitez de boire de l'alcool pendant le sevrage.

Une fois que l'alcool est dans votre système, vos moyens de défense diminuent.

44) Changez vos habitudes.

Empruntez un autre chemin pour aller au travail, évitant ainsi les pièges tout au long du trajet. Prenez un autre fauteuil pour regarder la télévision, évitant ainsi les associations d'idées ou gestuelles. Changer vos habitudes vous aidera à répondre autrement aux désirs de fumer.

45) Récompensez-vous fréquemment.

Ce que vous faites n'est pas facile du tout. Changer et briser le cycle de la dépendance demande beaucoup de courage.

46) Évitez le piège de l'apitoiement.

Si nous nous laissons aller à pleurer sur notre sort, nous en viendrons à penser que nous méritons une cigarette pour nous sentir mieux.

47) Si vous avez un problème et que vous prenez de la nicotine, alors vous avez deux problèmes.

RESTER LIBRE

48) Relisez régulièrement toute la littérature de Nicotine Anonyme.

En vous rétablissant vous découvrirez de nouveaux aspects de votre dépendance à la nicotine et vous constaterez une évolution de votre relation à vous-même et aux autres.

49) Tout ce que vous devez faire est d'éviter "la prochaine" et vous éviterez ainsi d'en fumer des milliers.

Ne vous imaginez pas que vous pourrez en reprendre et arrêter quand vous voulez. Vous ne le pouvez pas (sinon vous l'auriez fait depuis longtemps !). Essayer de contrôler une substance addictive, c'est s'engager dans un combat sans fin.

50) Prenez fréquemment conscience de vos progrès.

Votre haleine ne sent plus le vieux cendrier. Vos doigts perdent leur jaunissement. Votre odorat et votre goût s'améliorent. Votre teint s'éclaircit. Vos dents blanchissent. Votre toux de fumeur s'est peut-être intensifiée pendant ces premiers temps de "décrassage", mais elle diminue ou va diminuer. En prenant concrètement soin de vous, vous retrouvez de l'estime pour vous-même.

51) Soyez ouverts aux opportunités pour pratiquer les Étapes.

Nos activités quotidiennes nous donnent la chance de mettre en pratique les Douze Étapes dans notre vie. Parfois nous ne faisons que de petits pas mais nous avançons. Nous ne savons pas combien loin nous irions ou jusqu'où, mais tout pas en avant devient un acte de confiance. Travailler n'importe laquelle des Douze Étapes est un acte de foi. Plus nous les pratiquons, plus nous changeons. Plus nous changeons, plus nous réalisons la force de la confiance. Nous connaissons un éveil spirituel.

52) Simplifiez vos choix.

Simple est plus facile à maintenir. Des plans compliqués stagnent ou achoppent. En tant que dépendants, nous avons tendance à tout compliquer pour éviter certaines "vérités simples". Si nous nous efforçons à plus de simplicité et faisons simplement une chose à la fois, la sérénité nous gagne. Ce programme est gentil.

53) Passez le relai.

Partagez ce que vous avez reçu. Dès que vous vous trouvez avec un fumeur qui désire de l'aide, partagez votre expérience, votre force, et votre espoir. Aider les autres transforme votre passé en un cadeau.

54) Maintenez ce que vous avez gagné.

Ne présumez pas que vous avez "diplômé" parce que vous l'avez fait dans quelques semaines. La nicotine est très rusée et attend un moment vulnérable. Les déclencheurs à long terme à utiliser s'éterniseront. Prenez aucune chance. Continuez à assister aux réunions de Nicotine Anonyme. Profitez de la fraternité. S'il n'y a pas de réunions dans votre région, aidez à en commencer une. Tout ce dont vous avez besoin est un lieu où se rencontrer et au moins une autre personne intéressée.

55) Si vous souhaitez fumer, utilisez plutôt tous les outils du programme, et continuez à vous montrer.

Les principes de Nicotine Anonyme sont basés sur les expériences réussies de beaucoup d'autres qui vivent maintenant sans nicotine.