



CANCER-ESPOIR

AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Nous organisons une aide au sevrage tabagique :

Tél. au **03 82 83 42 71** après 18 h pour RV ou laisser un message

COMMENT ALLONS NOUS PROCEDER POUR VOTRE SEVRAGE !?

Après votre 1ère séance anti-tabac, en compagnie d'une personne habilitée (Mme Schlitter Simone, ou autre), vous rentrerez à la maison avec de bonnes résolutions, et l'idée que, peut-être, « vous allez finir par vous en sortir » !

Statistiquement, environ 1 personne sur 2 « s'en sort », effectivement, avec une aide psychologique. Un peu plus d'1 personne sur 2, ensuite, à la faveur d'une circonstance particulière, rechute... ! Cela ne veut pas dire qu'elle rechutera toujours. La rédactrice de ce texte, après 5 rechutes, le tout ayant porté sur plus de 25 ans de lutte contre l'addiction, finit par s'en guérir totalement ! (Il y a de cela plus de 30 ans...) Lorsqu'on a vraiment peur, on arrête ! Lorsqu'on prend vraiment conscience que ce que l'on fait est une immense connerie, un immense gâchis, on arrête !

Au début, c'est vrai, on traverse une période critique, où le plateau de la balance oscille, et ne sait de quel côté il va s'incliner ! C'est douloureux, perturbant ! Les reproches ne servent qu'à irriter davantage !

Nous sommes prêts à mettre toutes les chances entre vos mains pour vous aider dans cette lutte difficile !

Au début, inutile de jeter votre paquet de cigarettes par la fenêtre. Il existe assez de points de vente dans la région pour qu'immédiatement l'idée vous vienne « d'aller vous en racheter un nouveau paquet : le dernier jusqu'au prochain - promis ! »

Différentes instructions vous seront données pendant les séances, les unes orales, les autres, écrites :

- Ainsi, vous disposerez d'une feuille = rapport journalier, à remplir tous les soirs selon instructions reçues, et à nous remettre après 7 jours (une semaine), lors de chaque RV.
- Vous trouverez de plus une feuille = fiche-devoir globale 1, dont vous remplirez à la fin de chaque semaine une colonne, selon nos instructions, et que vous présenterez, lors de chaque RV, pendant 4 semaines.
- Ensuite vous présenterez, les 4 semaines suivantes, la fiche-devoir globale 2. Puis, les 4 dernières semaines, la fiche-devoir globale 3.
- Les séances avec nous devront se répéter tous les 7 jours, donc, pendant 12 semaines. Notre but commun étant qu'à la 12^è semaine, vous n'ayez, pendant les 3 derniers jours, plus du tout fumé de cigarettes, et que pendant cette dernière semaine, vous n'en ayez, en tout, pas fumé davantage que 2 !!

Naturellement, il est possible aussi que vous vous arrêtiez totalement avant cette date-butoir. Toutefois, nous aimerions vous suivre pendant ces 12 semaines, même si c'est pour nous entendre dire, après quelques semaines seulement, ou après 10 semaines, « Je me sens guéri(e) » ! Et ce serait bien sûr tant mieux !

Au fur et à mesure que les semaines passeront, vous observerez avec satisfaction vos quantités de « drogue » diminuer sur vos fiches-devoir. Si fumer procure une satisfaction physique, complexe (en même temps que de la frayeur, de l'accablement, et un fort sentiment de culpabilité...), il faut vous dire qu'il existe dans la vie d'innombrables satisfactions auxquelles vous avez complètement désappris de vous intéresser !

- La 1ère immense satisfaction sera de vous dire :
« Je suis en train de gagner sur mon esclavage » !
- La 2e sera de vous dire :
« J'augmente de plus en plus mes chances de vivre longtemps et en bonne santé »
- La 3e sera de vous dire :
« En plus, je fais pas mal d'économie » !
- La 4e sera de vous dire :
« Je ne pollue plus mon appartement, mes vêtements, ma voiture, mes cheveux, et les êtres que j'aime, avec cette sale fumée ! »
- La 5e sera de percevoir à nouveau, par votre odorat « reconstitué », les bonnes odeurs de la nature
- La 6e sera aussi de percevoir à nouveau, dans votre bouche, les saveurs oubliées, pendant que votre sens du goût était atrophié par le tabac.
- La 7e sera de vous dire : ma peau est plus saine, moins jaune. Mes cheveux moins cassants, et mes ongles aussi se portent mieux. Donc, en plus du mieux qui existe à l'intérieur, il y a aussi du mieux visible à l'extérieur !

Mais vous aurez à tout cela un petit inconvénient : si vraiment vous êtes guéri, vous supporterez très mal le tabagisme des autres.

Et le risque de grossir !? Il est réel – mais vous ne pourrez pas courir 2 lièvres à la fois : vous arrêter de fumer... et de manger ! Si vous choisissez d'arrêter de fumer, et que vous grossissez un peu, tant pis, vous rectifierez plus tard le reste ! Guérissez d'abord de votre addiction au tabac ! Chaque chose en son temps...

Bonne chance et à bientôt !

La Présidente de Cancer-Espoir
Simone Schlitter

CANCER – ESPOIR
Soutien aux Malades et aux Familles
3, rue des Peupliers – 57330 – ZOUFFTGEN
Tél - Fax : 03 82 83 42 71