

## Comment j'ai arrêté de fumer

Je m'appelle Michel, j'ai 52 ans et j'ai commencé à fumer à l'âge de 18 ans. Pourquoi ai-je commencé ? Tout simplement car autour de moi, j'étais entouré de personnes qui fumaient et qui avaient l'air de prendre beaucoup de plaisir ; cela. Bien sûr, aujourd'hui je me rends compte que c'est tout **basement** pour faire comme les autres que j'ai commencé ;

Et pourtant les débuts furent **difficiles** : quinte de toux, maux de tête, je ne trouvais vraiment rien d'agréable là dedans. Je me demandais même si j'étais **normal** d'avoir ce type de réaction alors que tout le monde trouvait ça **cool**.

Ces changements passés, vint l'heure de faire le choix du type de cigarette à fumer. Choix que je devais faire en fonction de la catégorie sociale que j'imaginai pouvoir intégrer. Eh oui, à cette époque, le tabac brun était celui que la classe ouvrière fumait, alors que les cigarettes blondes étaient les représentantes de l'élite et de la jeunesse. Bien vu les **pubs et le marketing** des industriels du tabac made in US qui me faisaient acheter les cigarettes les plus chères pour avoir la sensation d'appartenir à une caste de **privilegiés**.

Pendant de nombreuses années, je fus fidèle à une marque et m'encrassais consciencieusement les poumons. Bien sûr, j'ai eu des **velléités** d'arrêter en m'aidant de patches et autres substituts, mais il se trouvait toujours un copain ou un collègue de travail pour **m'inciter** à ne pas abandonner une passion aussi agréable. Et le fait de travailler en discothèque n'était pas fait pour arranger les choses.

Toujours est-il que j'ai dû attendre **28 ans** avant d'arriver à vaincre enfin ce fléau. Et cette fois-ci sans substituts, uniquement grâce à la volonté. Et savez-vous ce qui m'a fait avoir le déclic et m'a motivé ? Je me suis rendu compte que le tabac avait fait de moi **un esclave**. Un esclave prêt à faire des dizaines de kilomètres pour trouver une cigarette, un esclave prêt à affronter des températures sibériennes pour assouvir son vice, un esclave prêt à sacrifier sa santé et celles de ses proches...

Je n'ai plus touché de cigarettes depuis 5 ans. &nbsp; &nbsp;

## About the Author

Michel Seaume

Infopreneur &nbsp;

Recevez 3 vidéos gratuites ici

<http://www.info-concept-tabac.com> &nbsp; &nbsp;

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)