

## Réussir son sevrage tabagique

Sans **motivation**, et quelle que soit la méthode que vous allez utiliser pour combattre votre dépendance au tabac, il n'y a pas de **recours**.

Sachez que la part des aides médicales dans le processus de sevrage est vraiment modeste : ne comptez sur elle que pour un **soutien**.

Il faut que le plateau "motivation" de la balance pèse plus lourd que le plateau "dépendance" pour que vous puissiez envisager la fin de votre addiction : la nicotine avec **optimisme**.

Chaque jour, les plateaux de cette balance oscillent entre l'un et l'autre.

Effectivement, lorsque vous vous dites "si j'arrête de fumer, je vais prendre du poids", vous la faites pencher du mauvais côté. A l'inverse, lorsque vous vous dites "je vais améliorer ma santé" ou "mes vêtements puent la clope j'en ai marre", vous la faites pencher du bon côté.

Une des façons de l'amener du bon côté est de trouver des **solutions** aux problèmes qui encombrent le plateau "dépendance".

Par exemple lorsque vous pensez "l'arrêt de la cigarette qui fait grossir", vous pouvez analyser la situation : il est vrai que fumer fait perdre **200 calories** par jour, que lorsque vous allez arrêter vous allez le ressentir et que le manque va vous faire manger plus.

C'est une réalité, mais vous pouvez y remédier :

- en vous faisant prescrire du Zyban par un médecin. Ce médicament agit comme un anti-fringale
- en pensant "grignoter" basses calories (oeufs durs, fromage 0%, pomme, yaourt...)
- en faisant de l'exercice
- etc...

Ainsi, en trouvant des **parades** aux arguments qui font pencher la balance du côté addiction, vous la rendez plus légère et augmentez le poids de la motivation, du côté "j'arrête de fumer".

## About the Author

Michel Seaume

Infopreneur

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

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