

Comment réussir l'arrêt du tabac.

59% des Français qui veulent arrêter de fumer ne compte que sur leur **volonté**. Et ils ont raison car le facteur le plus important dans l'arrêt du tabac reste la volonté sans laquelle toute tentative est vouée à l'échec. Peut-être que d'ici quelques années, s'arrêter de fumer sera plus facile puisque au Etats-Unis, un laboratoire est en train de tester un **vaccin anti-tabac** qui permettra l'organisme de "détecter" la nicotine et l'empêchera de passer dans le cerveau. En attendant, lorsque l'on est sous cette dépendance tabagique, l'organisme est **trompé et croit** que la nicotine lui est nécessaire pour vivre. Le besoin de fumer devient aussi impérieux que le besoin de respirer.

La cigarette devient une habitude, un **reflexe** conditionné qu'il va falloir apprendre à reconstruire. L'arrêt du tabac va donc reposer sur un nouvel **apprentissage** pour changer vos habitudes.

Par exemple essayer de ne plus fumer après les repas si cette cigarette vous paraît indispensable. Au début, cela va être difficile puisque vous allez y penser très fort, mais au fur et à mesure du temps qui passe, l'envie va **s'estomper** et à un moment vous n'y penserez plus du tout. Souvenez-vous des cigarettes que vous fumiez dans les lieux publics avant que les lois ne sortent et réfléchissez au temps que vous pouvez tenir sans tabac aujourd'hui : tout est question d'**habitude**...

L'envie de fumer est un besoin **urgent** contre lequel il faut lutter : heureusement, ce besoin ne dure que quelques minutes. Bien sûr, il se réveille bien plus souvent en début de sevrage et tend à disparaître au fil du temps. Penser à autre chose, mâcher un chewing gum, boire un verre d'eau ou se laver les mains sont des moyens de détourner son esprit de cette envie.

Sachez que la rechute est possible et évitez, pas de panique : 70 à 80% des fumeurs ont rechuté au moins une fois.

About the Author

Michel Seaume

Infopreneur Recevez 3 vidéos gratuites ici

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