De l’addiction à la liberté

Mon parcours

* 22 ans ➡️120450 cigarettes fumées 🚬

👉J’ai commencé à fumer à l’âge de 12 ans. À cet âge, j’avais envie de paraître plus grande, de traîner avec “les grands”. Je voulais qu’on me remarque, qu’on voit que, moi, j’osais. Je fumais comme les adultes, sans peur… Du moins, c’est ce que je croyais. Des raisons stupides, mais tellement communes, comme chaque fumeur qui allume sa première cigarette.

Je m’entraînais en cachette, dans le grenier, pour apprendre à avaler la fumée. J’étais bêtement fière de fumer. Mais cette fierté allait me coûter 22 ans de destruction lente de mon corps.

👉À 21 ans, je suis tombée enceinte🤰🏼. Là, j’ai arrêté de fumer. Mais soyons clairs : ce n’était pas pour moi. J’ai arrêté pour mon fils, pour respecter ce petit être avec qui je partageais mon corps. Je ne voulais pas lui imposer la cigarette ni lui faire de mal. Pourtant, mon envie de fumer restait bien présente. Et dans ma tête, j’avais déjà un plan : reprendre dès que j’aurais fini d’allaiter. J’ai du faire appel à beaucoup de volonté et c’était loin d’être facile.

Plus tard, j’ai voulu arrêter plusieurs fois. J’ai essayé, mais sans succès. Pourquoi ? À l’époque, je ne le savais pas encore.

👉Je croyais aimer la cigarette. Elle me donnait l’impression d’être une femme, une adulte. Elle était mon réconfort dans les moments de tristesse, ma bouée de secours quand j’étais en colère (“Je sors fumer !”). Elle me donnait des pauses quand j’en avais envie, quand j’en ressentais le besoin. Grâce à elle, je pouvais sauter des repas et perdre du poids. Elle était ma récompense après chaque tâche accomplie. Difficile d’imaginer ma vie sans elle.

Et pourtant…

La cigarette 🚬me volait bien plus qu’elle ne me donnait.

Son absence me faisait mal, je ne pouvais pas en manquer. Je ne pouvais pas faire sans elle. Elle dirigeait ma vie. Tout tournait autour d’elle mais aussi, elle vieillissait ma peau, jaunissait mes dents et laissait cette odeur tenace sur mes doigts, surtout sur celui qui tenait la cigarette. Mon index avec sa couleur jaunâtre qui ne me quittait plus. Mon souffle devenait court, rire pouvait m’étouffer avec une toux grasse et gênante. L’odeur imprégnait tout : ma peau, mes vêtements, mes cheveux. Peu importe les chewing-gums ou le parfum, rien ne la masquait vraiment. Mes enfants étaient écœurés par l’odeur. Et puis, il y avait le coût, qui ne faisait qu’augmenter.



👉Je continuais pourtant, avec ce sentiment de désespoir, cette impression d’être prisonnière. J’ai même demandé à faire une radio, un scanner de mes poumons. Je cherchais un déclic. Mais rien. Selon le médecin, mes poumons “tenaient encore la route”. Merci, docteur.

J étais persuadé que je finirais ma vie, vieille avec ma cigarette au bec!

Avec la culpabilité de ne pas avoir été capable d’arrêter, même pour mes enfants qui me le demandaient.

Et j’ai continué, peu fière, déçue de ne pas y arriver.

Jusqu’à ce jour, il y a bientôt 3 ans,

❤️Le 17 janvier 2022, à 17 h, j’ai fumé ma dernière cigarette.

Et cette fois, tout était différent. Je voulais comprendre comment j’avais réussi à arrêter du jour au lendemain, sans patch, sans médicaments, sans aide, sans prendre de poids, et sans souffrir du manque. J’étais calme, sereine. Et fière.



🌳🔆Ce bien-être immense, cette liberté retrouvée, cette indépendance… Je veux partager cela avec tous ceux qui fument encore. Je veux leur montrer que c’est possible. Je veux les aider.

Mais pour ça, il faut commencer par le début….

Aujourd’hui, je me consacre à partager mon expérience et mes outils pour aider ceux qui souhaitent arrêter. Si vous êtes prêt à reprendre le contrôle, je vous invite à venir à mon atelier GRATUIT. Un moment pour comprendre, échanger, et peut-être faire ce premier pas vers une nouvelle liberté. Vous n’êtes pas seul dans ce combat, et ensemble, nous pouvons réussir.🚭