



www.nicotine-anonymous.org

Cette traduction, en français, de la littérature approuvée par les Services Mondiaux de Nicotine Anonymes, est l'opinion exprimée du traducteur et n'a pas été approuvée par la Conférence des Services Généraux des Nicotine Anonymes. Le traducteur est un membre des Nicotine Anonymes. Nous supportons et publions cette littérature en bonne foi qu'il servira et permettra à des dépendants de nicotine de trouver la libération de cette drogue puissante.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, de l'Office du Monde Services de Nicotine Anonyme avant de citer ou réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme originale. Photocopies littérature Nicotine Anonyme de documents imprimés ou la copie du site Web des Services Monde Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation de copyright. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur notre web-Store.

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournies à la Nicotine Anonymous World Services qui sont acceptés de bonne foi selon la Disclaimer posté, devient la propriété de la Nicotine Anonymous World Services. Les individus, des organisations ou membres Nicotine Anonyme accordé la permission de produire des copies multiples de documents traduits pour la distribution et / ou la vente devrait signaler ces activités au bureau de Nicotine Anonymous World Services. Les contributions financières de soutien à la Nicotine Anonymous World Services en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants de la Nicotine Anonymous World Services.

À L'attention des Chiqueurs et des Trempeurs— Les habitués du tabac sans fumée

Que pensons-nous?

Nous pouvons en utiliser (faire usage) ou nous en passer, à volonté, pensons-nous. Nous nous sentons souvent supérieurs à ces "faibles de volonté" que sont ces fumeurs incapables de se défaire de leur habitude. Nous pouvons cesser n'importe quand, n'est-ce pas? Lorsque nous essayons de nous abstenir cependant, nous découvrons subitement que nous pouvons difficilement dépasser une journée ou même quelques heures sans une chique ou un bouchon.

Certains d'entre nous se découvrent enchaînés au contenant de ces derniers. Nous avons commencé à remarquer ces étiquettes d'avertissement gênantes: "Ceci n'est pas une alternative sécuritaire à la fumée". Les statistiques et les avertissements... rien d'autre qu'une intrusion encore plus grande dans notre vie; des tactiques de dissuasion de la part de personnes qui ne comprennent pas. Qui sont ces personnes, pour qui se prennent-elles? Que savent-elles? Trempent-elles?

Et que dire de toutes les personnes qui, cessant de fumer, commencent à chiquer pour remplacer la fumée? Elles s'améliorent certainement. Après tout, fumer est nuisible. Toute personne le sait bien. Consommer du tabac sans le brûler est préférable, n'est-ce pas?

L'image projetée, absente de fumée, est différente. C'est notre façon d'exprimer notre rude (rustre) individualité. Nous croyons qu'elle nous distingue de la foule. Et c'est vrai. Nous avons des crachoirs, des graines de tabac entre les dents, et notre haleine sent le fond de cage d'oiseau.

Nous prenons d'importantes dispositions pour camoufler notre habitude, parce que nous ne nous aimons pas en raison de notre faiblesse. Nous savons aussi qu'elle est perçue avec dégoût par nombreux qui la considèrent drue.

Ces histoires occasionnelles à propos de personnes mourant d'un cancer de la bouche ou de la gorge ne sont que des malchances ou des raccrocs. Quelles sont les probabilités que je sois atteint d'un cancer? Très faibles, n'est-ce pas? Ces choses n'arrivent qu'aux autres. Ces histoires font du bon remplissage pour la télévision et les nouvelles. D'ailleurs, si je cessais, je pourrais quand même être renversé par un autobus la semaine prochaine, alors pourquoi m'en préoccuperais-je? Pourtant, je pourrais cesser si je le voulais.

Que dire de ces histoires de personnes ayant subies l'ablation d'une partie de leur langue? C'est plutôt drastique. Quelles sont les chances que cela m'arrive? En y réfléchissant, quelle est la probabilité qui m'en ferait valoir le risque? 1 sur 100? 1 sur 20? 1 sur 5? J'ai toujours été plutôt chanceux. Peut-être le dommage est-il déjà fait. En ce cas, il n'y a aucune raison de m'abstenir, n'est-ce pas?

Nous soupesons ces derniers ainsi que bien d'autres faits, peurs, et extravagances. Graduellement, nous devenons conscients que nombreuses de nos questions demeurent sans réponses précises. Nous pouvons refuser de réagir (composer) indéfiniment ou jusqu'au seuil de la maladie.

Peu importe jusqu'où nous rationalisons, nous tournons toujours en rond. Au plus profond de notre être, nous sentons l'humiliation d'obéir au commandement d'un contenant ou du contenu d'une blague.

Il est difficile de s'abstenir, n'est-ce pas? Nous nous disons que nous aimons le goût, que nous pouvons cesser si nous le voulons. Une dépendance à la nicotine? Heu! Nous n'avons qu'une habitude. Nous aimons sa saveur. Nous ne pouvons être des dépendants de la nicotine. Ce n'est pas une vraie drogue, n'est-ce pas? Puis nous devenons songeurs à l'éventualité que peut-être nous ignorons les faits. Après quelques tentatives infructueuses de s'abstenir, nous commençons à réaliser que nous sommes devenus dépendants.

Considérons la dépendance à la nicotine et pensons aux dispositions et dépenses jusqu'auxquelles nous allons pour la satisfaire (l'alimenter). Les activités sociales deviennent difficiles, même une nuisance. Nous perdons un temps précieux à planifier des façons de stocker notre provision et la garder disponible. Nous franchissons des distances importantes pour satisfaire notre fixation, tel que conduire durant des intempéries pour obtenir du tabac alors que nous ne pouvions sortir pour aller à l'épicerie chercher du lait.

Considérons la libération de la dépendance à la nicotine. S'en débarrasser est un défi personnel. Nous commençons à réaliser que si nous cessons, nous serions probablement mieux ainsi. Nous nous demandons, "Que serait notre vie si nous n'étions pas contraints de nous asservir à notre dépendance (eu! hem! habitude)?" Nous pourrions cesser de nous mentir à nous-mêmes. Nous pourrions nous sentir bien dans notre peau. Nous pourrions relever le défi et vivre une vie abstinent de nicotine.

Ce que nous savons

Que sont les faits concernant l'usage du tabac sans fumée? Le métabolisme de la bouche est efficace pour alimenter le corps d'un apport direct de nicotine. La nicotine est une drogue empoisonnante, elle est à la fois un stimulant et un déprimeur. La nicotine crée une forte dépendance. La nicotine est puissante?

L'usage oral du tabac procure un sentiment (une perception) de plaisir, de gratification et de compensation. Ces derniers sont les effets à court terme. L'usage de la nicotine est relié à de nombreuses émotions et activités quotidiennes. On dit qu'elle augmente la capacité de se concentrer, mais souvent la compulsion, obligeant à maintenir un niveau de nicotine, s'avère d'avantage une entrave qu'un bienfait.

Quels en sont les effets à long terme? Quels sont les dangers qui menacent l'usager du tabac sans fumée? Le risque comprend le cancer de la bouche et de la gorge, l'irritation chronique de la bouche, la perte de dents, des mal adies de gencives et la haute pression sanguine.

Parmi nous, nombreux sont ceux qui, à l'aide du réconfort qu'on retrouve dans la fraternité de Nicotine Anonyme, ont été aidés à se défaire de la dépendance à la nicotine, un jour à la fois.

Il y a des l'espoir

Nombreux sont ceux qui se sont défaits de cette dépendance! Par l'encouragement d'autrui, nous pouvons:

Quels en sont les symptômes

Répondez aux questions suivantes aussi honnêtement que possible:

ASSISTER aux réunions de Nicotine Anonyme.

LIRE la littérature concernant la dépendance à la nicotine:

1. Trucs pratiques pour aider à se libérer de la nicotine
2. Au nouveau venu et le parrainage dans Nicotine Anonyme
3. ACCEPTER que "l'habitude" du tabac sans fumée soit une PUISSANTE dépendance à la nicotine, au même titre que le fait de fumer

PRATIQUER les douze étapes.

DÉCIDEZ de la date du début de votre abstinence et priez afin de devenir "consentant à consentir".

LISTEZ des activités alternatives pour remplacer l'usage de la nicotine.

ÉCRIVEZ vos pensées et vos émotions concernant votre utilisation de la nicotine, son impact dans votre vie et les bénéfices que votre abstinence pourrait vous apporter.

CESSEZ l'usage du tabac sous toutes ses formes, et...

COMMENCEZ à vivre.

Publications par Nicotine Anonyme:

- Nicotine Anonyme... Une description sommaire
- Les Douze Étapes du point de vue d'un fumeur
- Les Promesses
- La Prière de la Sérénité pour les fumeurs
- Trucs pratiques pour aider à se libérer de la nicotine
- Au nouveau venu et le parrainage dans Nicotine Anonyme
- Face à l'attraction fatale
- Nicotine Anonyme... une description sommaire pour la profession médicale
- À l'attention des chiqueurs et des trempes: les habitués du tabac sans fumée
- Slogans destinés à nous aider à devenir heureux, joyeux, et libres, en vivant sans nicotine
- Nicotine Anonyme: Le Livre

Pour obtenir de la littérature, horaires de réunion ou autre information: www.nicotine-anonymous.org