

Sommaire

- Introduction
- À qui s'adresse cet ouvrage ?
- Risques et conséquences de la dépendance tabagique
- Faits et chiffres sur les conséquences de l'addiction au tabac
- Dépendance et dépendance...
- « La bulle d'air sous la glace »
- Quelques clés pour réussir
- Préalables à la méthode pratique
- La méthode proprement dite
- En parallèle
- Question récurrente
- Expérience personnelle et processus vis-à-vis de la cigarette
- Mon parcours en quelques mots
- Pour ne pas conclure...

Dépendance et dépendance...



La notion de dépendance est en réalité très simple à évaluer : « si je ne peux pas ne pas faire quelque chose, à l'exception des fonctions naturelles saines : respirer, boire (de l'eau !), manger, etc., alors je suis dans un rapport de dépendance/d'addiction vis-à-vis de l'activité ou de la substance en question. ».

Bien évidemment, toutes les addictions ne sont pas mortifères et certaines peuvent même participer au maintien et/ou à l'amélioration de la qualité de vie, de la santé et du bonheur (l'amour des animaux, le processus créatif, la pratique sportive, etc.).

Mon propos n'est pas d'analyser ou d'explicitier ici les mécanismes et processus psycho-affectifs en œuvre dans les phénomènes de dépendance, ni même dans ma méthode. Je vois plusieurs raisons à cette décision :

- Comme indiqué précédemment, l'objectif de ce guide n'est pas de redire, en moins bien, ce que d'autres auteurs talentueux ont formulé parfaitement.
- De plus, il serait présomptueux de vouloir saisir et comprendre en quelques pages la complexité des phénomènes multidimensionnels à l'œuvre ici. À ce jour, ils sont loin d'avoir révélé tous leurs secrets, implications et conséquences dans toutes les sphères de l'activité humaine.
- Enfin, ce guide a un objectif pratique, opérationnel et n'est pas un traité théorique se perdant en hypothèses et conjectures hasardeuses.

Au terme de sa lecture, qui ne doit pas prendre beaucoup de temps, vous aurez tous les outils et informations nécessaires pour mettre en œuvre la méthode proposée immédiatement et, je l'espère, réussir à vous débarrasser de votre dépendance tabagique !

Je dirai simplement ceci : la dépendance destructrice est une véritable pathologie psycho-affective. Comme toutes celles de ce type, elle est en fait un mécanisme de défense contre l'angoisse de mort. Il s'agit donc étonnamment d'un ajustement créateur en réalité ! Il existe en plus une problématique connexe liée au contrôle/au pouvoir pour le tabagisme (avec la circulation de la fumée de l'extérieur vers l'intérieur de soi et inversement), mais il ne s'agit pas du sujet traité ici.

En effet, bien que le fumeur se tue littéralement, empoisonne ses proches et son environnement, aussi étonnant que cela puisse paraître, il ne s'agit aucunement d'une tentative de suicide et d'un désir mortifère (dans l'immense majorité des cas). Mais, en fait, de la seule manière trouvée par une personne pour supporter/sublimer l'angoisse, pour vivre, continuer à exister et donc ne pas mourir !

Il faut garder à l'esprit cet aspect contradictoire du processus de dépendance dans la mise en œuvre du sevrage et de la libération de cette aliénation. En effet, sortir d'une dépendance sans permettre un réinvestissement de cette angoisse, sublimée en énergie créatrice, est la garantie d'un échec et d'une récurrence, voire d'une aggravation de la situation de dépendance.