



www.nicotine-anonymous.org

Désaveu

Les Services mondiaux de Nicotine Anonyme accepte de bonne foi les traductions fournies par les membres comme les meilleurs efforts de chaque membre pour rester fidèle au contenu original et à l'intention de sa littérature approuvée par la conférence.

Droit de reproduction et réimpression

Toutes les personnes ou les organisations doivent obtenir une autorisation, par écrit, du Bureau des Services mondiaux de Nicotine Anonyme avant de citer, réimprimer tout matériel Nicotine Anonyme original. Photocopier de la littérature Nicotine Anonyme, des documents imprimés ou la copier du site Web des Services mondiaux Nicotine Anonyme à un site Web ou à la distribution publique est une violation du droit d'auteur. Les individus sont encouragés à lire de la littérature Nicotine Anonyme sur le site officiel et / ou acheter des publications disponibles sur à lire notre boutique-en-ligne.

Traductions

Toutes les traductions de la littérature Nicotine Anonyme fournis au Services mondiaux de Nicotine Anonyme qui sont acceptés de bonne foi selon le désaveu affiché, devient la propriété des Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les individus, les 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 Services mondiaux de Nicotine Anonyme. Les contributions financières de soutien aux Services mondiaux de Nicotine Anonyme en proportion de ces activités peuvent être demandé, et le montant à être déterminé en consultation avec les conseils des dirigeants des Services mondiaux de Nicotine Anonyme.

Aux chiqueurs et trempeurs — les habitués du tabac sans fumée

Comment Nous Pensons

Nous pensons que nous pouvons en utiliser ou nous en passer. 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 on se rend vite compte qu'on ne peut pas passer un jour ou même quelques heures sans un bouchon ou une chique.

Certains d'entre nous se découvrent enchaînés au contenant ou à la pochette. Nous avons commencé à remarquer ces étiquettes d'avertissement gênantes: "Ceci n'est pas une alternative sûre au tabagisme". Les avertissements et les statistiques.... rien d'autre qu'une intrusion dans notre vie; des tactiques de dissuasion de personnes qui ne comprennent pas. Qui sont ces personnes, de toute façon? Comment savent-elles? Est-ce qu'elles trempent?

Qu'en est-il de toutes les personnes qui cessant de fumer commencent à chiquer? Elles s'améliorent certainement. Après tout, fumer est nuisible. Toute personne le sait bien. Consommer du tabac sans le brûler est bien, n'est-ce pas?

L'image sans fumée, est différente. C'est notre façon d'exprimer notre individualité robuste. Nous croyons qu'elle nous distingue de la foule. Et c'est vrai. Nous avons des tasses à crachats, 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 « grossière ».

Ces histoires occasionnelles à propos de personnes mourant d'un cancer de la bouche ou de la gorge ne sont que des raccrocs ou des malchances. Quelles sont les probabilités que je sois atteint d'un cancer? Très faibles, n'est-ce pas?

Ces choses arrivent aux autres personnes. Ces histoires sont bonnes pour la télévision et le fourrage pour les nouvelles. D'ailleurs, si je cessais, je pourrais quand même être renversé par un autobus la semaine prochaine -ça pourrait aussi bien ne pas déranger? Pourtant, je pourrais cesser si je le voulais.

Que dire de ces histoires de personnes ayant une partie de leur langue enlevée? 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 fantasmes. Graduellement, nous devenons conscients que nombreuses de nos questions demeurent sans réponses précises. Nous pouvons refuser de réagir 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 poche.

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, ha! Nous n'avons qu'une habitude. Nous aimons sa saveur. Nous ne pouvons être dépendants de la nicotine. Ce n'est pas une vraie drogue, n'est-ce pas? Puis nous songeons à l'éventualité que peut-être nous ignorons les faits. Après quelques tentatives infructueuses de s'abstenir, nous commençons à réaliser que nous sommes accrochés.

Considérons la dépendance à la nicotine et pensons aux dispositions et dépenses jusqu'auxquelles nous allons pour l'alimenter. Les activités sociales deviennent difficiles, une nuisance. Nous perdons un temps précieux à planifier des façons de stocker notre provision et la garder disponible. Nous faisons de grands efforts pour obtenir notre solution, comme conduire par mauvais temps pour obtenir du tabac quand nous ne voulions pas aller au magasin pour le lait.

Considérons la libération de la dépendance à la nicotine. Cesser est un défi personnel. Nous commençons à réaliser que si nous cessons, nous serions probablement mieux lotis. Nous nous demandons, "Que serait notre vie si nous n'avions pas à accommoder 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 abstinentes de nicotine.

Ce que nous savons

Quels sont les faits concernant tabagisme sans fumée? Le métabolisme de la voie orale est efficace pour alimenter le corps d'un apport direct de nicotine. La nicotine est une drogue empoisonnante, à la fois un stimulant et un déprimeur. La nicotine crée une forte dépendance. La nicotine est puissante!

L'usage oral du tabac procure une perception de plaisir, de gratification, et de récompense. Ces derniers sont les effets à court terme. La nicotine est reliée à de nombreuses émotions et activités quotidiennes. On dit qu'elle augmente la concentration, mais souvent le souci constant à maintenir un niveau de nicotine, s'avère plus une entrave qu'un bienfait.

Quels en sont les effets à long terme? Quels sont les dangers pour l'utilisateur de tabac sans fumée? Les risques comprennent le cancer de la bouche et de la gorge, l'irritation chronique de la bouche, la perte de dents, la maladie de gencives, et l'hypertension artérielle.

Le soutien trouvé dans la fraternité de Nicotine Anonyme a aidé plusieurs d'entre nous à guérir de la dépendance à la nicotine, un jour à la fois.

Il y a de l'espoir

Nombreux sont ceux qui se sont défait de cette dépendance! Par l'encouragement d'autrui, nous pouvons: **ASSISTER** aux réunions de Nicotine Anonyme.

LIRE la littérature concernant la dépendance à la nicotine:

- *Conseils pour atteindre la libération de la nicotine*
- *Présentant Nicotine Anonyme*
- *Au nouveau venu et le parrainage dans Nicotine Anonyme*

ACCEPTER que le tabagisme sans fumée soit une **PUISSANTE** dépendance à la nicotine, au même titre que le fait de fumer

PRATIQUEZ les Douze Étapes.

DÉCIDEZ de la date de cessation 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 l'utilisation de la nicotine, son impact dans la vie et de la façon dont le renoncement peut être bénéfique.

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

COMMENCEZ à vivre.