

National programme pour le droit à l'abandon

# LiberFumer

Méthode anti-rechute



## Comment éviter la rechute ?

Xavier Marais

### Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ?

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ?**

*Xavier Marsson*

**Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? Xavier Marsson**

 [Télécharger Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter ...pdf](#)

 [Lire en ligne Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment évite ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? Xavier Marsson

---

102 pages

Présentation de l'éditeur

Comment éviter la rechute ?

La rechute est, de manière certaine, toujours précédée de l'envie de fumer, si l'envie est anéantie pour toujours, on ne rechute pas.

Pour détruire l'envie, la méthode propose de changer progressivement la pratique habituelle, plus la nouvelle pratique est opposée à l'ancienne, moins on a envie de fumer puis l'envie est détruite avec le plus grand changement.

Prenons un exemple, j'ai l'habitude invétérée d'aller au même stade ou ailleurs en prenant toujours le même chemin, à cause de la même pratique répétée de nombreuses fois, l'envie d'y aller est profondément enracinée, c'est un automatisme irrésistible comme celui de fumer, si je m'impose un détour de plus en plus grand pour y aller, l'envie diminue progressivement puis quand le détour est maximum, deux cents kilomètres par exemple, elle est anéantie, je n'ai plus envie d'y aller.

Je peux faire le détour, je ne me suis pas interdit d'aller au stade mais l'envie est nulle, je n'y vais pas, de même pour fumer, le « détour » finit par être si grand que l'envie de fumer est complètement anéantie.

Chacun a quantité d'activités qu'il ne s'est pas interdit, mais l'envie de pratiquer est nulle, on ne pratiquera jamais.

On peut donc anéantir l'envie de fumer tout en gardant la possibilité de fumer et sans se l'interdire.

L'autre solution est l'arrêt brutal traditionnel où on s'interdit de fumer à vie et où on se limite à ne plus fumer.

Avant l'arrêt brutal, on a fumé tous les jours pendant des années, lustres ou décennies sans se l'interdire, l'interdiction de fumer à vie est un choc violent, un accident grave qui blesse gravement notre intégrité puisque fumer fait tellement partie de nous que c'est une seconde nature, un état ou encore un quasi-instinct, on se sent comme amputé d'une partie de soi mais à la différence d'une véritable amputation où on ne peut retrouver le membre perdu, on peut refumer ou rechuter.

L'accident n'est donc pas mortel pour le tabagisme puisqu'on a parfaitement conscience de la possibilité à vie de refumer, de ce fait l'envie de fumer qui est une partie du tabagisme ne peut être tuée ou anéantie, elle reste toujours, au mieux elle est en sommeil et au pire elle est de très haute intensité et peut faire rechuter.

Après l'arrêt brutal, il y a, avec ou sans aide, de 80 à 90% de rechutes à un an et plus ensuite, certains rechutent des années après, j'ai rechuté presque trois ans après lors de congés. J'ai connu trois ex-fumeurs qui avaient brutalement arrêté net depuis plusieurs années dont un depuis une vingtaine d'années, et qui, en ma présence, lors de circonstances favorables, manifestèrent spontanément l'envie de fumer, ils étaient à deux doigts de rechuter et ont dû résister à l'envie de fumer. C'est parce que l'envie était forte, jusqu'au tourment, qu'ils en ont fait part, quand elle est moins forte, on ne dit rien.

L'arrêt brutal est un arrêt par accident du tabagisme alors que l'arrêt proposé est un arrêt par sa nature, la pratique habituelle, en la changeant, toutes les parties se dégradent et finissent par être anéanties, tuées, y compris l'envie de fumer, on ne peut se sentir amputé d'une habitude qui ne fait plus partie de soi, dont on n'a plus envie.

Je suis libéré du tabagisme avec cette méthode depuis Octobre 2013 et n'ai plus envie de fumer, elle est anéantie, je ne suis plus tiraillé, "torturé" par l'envie de fumer comme je l'étais après l'arrêt brutal. Vous pouvez lire le principe et la progression de la méthode en cliquant sur la couverture. Vous trouverez dans le livre un chapitre sur la cigarette électronique, elle n'enlève pas l'envie de tabac. Aussi un chapitre sur le traitement à la nicotine, il a été inventé pour les sous-mariniers en remplacement du tabac à chiquer qu'ils prenaient à bord pour faire face à l'interdiction absolue de fumer.

Download and Read Online Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? Xavier Marsson #TIXKEWOR64C

Lire Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? par Xavier Marsson pour ebook en ligneLiberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? par Xavier Marsson Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? par Xavier Marsson à lire en ligne.Online Liberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? par Xavier Marsson ebook Téléchargement PDFLiberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? par Xavier Marsson DocLiberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? par Xavier Marsson MobipocketLiberfumer Méthode anti-rechute: Comment éviter la rechute ? par Xavier Marsson EPub

**TIXKEWOR64CTIXKEWOR64CTIXKEWOR64C**