

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

Si vous avez tenté d'arrêter de fumer plusieurs fois et que vous avez échoué, vous vous sentez probablement découragé et vous pensez peut-être que c'est impossible.

Il y a plusieurs raisons qui rentrent en jeu lorsqu'on veut arrêter de fumer. Le manque, le stress et l'ennui.

Oui, vous avez bien lu, ce ne sont pas les goudrons, le plastique ou les substances nocives qui vous font craquer, mais bien la sensation de manque, le stress et l'ennui.

Le manque :

Le manque est dû à la nicotine dont le corps devient dépendant. La nicotine permet la libération de dopamine (hormone qui active le circuit de la récompense)) dans le cerveau. Lorsque l'on fume, la nicotine est absorbée par les poumons et se rend dans le sang pour être transportée jusqu'au cerveau où elle provoque une sensation de plaisir.

L'état de manque se fait ressentir environ 30 minutes après la dernière cigarette et dure entre 1 h et 4 h, c'est le pire moment de la journée pour les fumeurs.

Le manque est donc un état second : on peut avoir très mal à la tête, être impatient, irritable, perdre énormément de temps à chercher des cigarettes.

Ce manque est plus important pour vous que votre arrêt de tabac et vous procure du stress.

Le stress

Le stress important que vous ressentez et qui provoque chez vous des maux de tête, du mal-être, envies de manger, etc. est à l'origine de votre envie de fumer et si vous n'arrivez pas à contrôler votre stress, vous avez plus de risque de recommencer à fumer.

L'ennui :

L'ennui peut aussi être une cause des rechutes. Il se produit lorsqu'on s'ennuie et qu'on a besoin d'un petit "remontant". Cela peut amener à prendre un café ou une cigarette.

Oui beaucoup de choses peuvent vous empêcher d'arrêter de fumer. Ne vous inquiétez pas je serai là pour vous accompagner dans toute ces étapes, les séances d'hypnose et tous les outils que je vous donnerai vont vous permettre d'appréhender autrement cette belle décision de devenir non-fumeur. Vous allez vivre ce parcours avec beaucoup de sérénité et deviendrez non-fumeur avec fierté et belle image de vous.