

# PETIT JOURNAL INTIME POUR L'ARRET DE LA CIGARETTE

06/12/2018 : premier jour

Cela fait un mois que j'ai rendez-vous avec mon tabacologue car j'ai décidé d'arrêter de fumer. J'ai rempli le dossier où j'ai renseigné mes craintes, mes angoisses mais aussi mes attentes, mes espoirs. Jusque-là je n'ai pas trop fait attention à ma consommation de clopes.

Le rendez-vous se passe bien, je souhaite être patché dans une semaine pour totalement prohiber cette drogue. Le tabacologue me donne un spray, des nicorettes, bref tout l'ustensile du parfait bricoleur (lol). J'ai entendu son appel à espacer la fumée d'au moins une heure.

Avec surprise, je diminue déjà de moitié ma consommation de cigarettes avec ces substituts. Elles ne sont plus fumées par habitude mais par envie et par nécessité. Je me couche relativement tôt avec peu de cigarettes « laisser-faire »

07/12/2018 : les limites

Ma nuit sans tabac s'est bien passée à dormir, mais les premières cigarettes sont indispensables. Hier, j'ai fait un trop grand usage de gommes alors j'en prends moins car j'ai un peu vomi. L'horloge me rappelle ses horaires pour fumer mais c'est l'habitude et non l'envie, avec mon oisiveté d'aujourd'hui c'est l'ennui qui me pousse à fumer. Alors quand j'écris je retarde la cigarette mais après j'ai besoin de son bouclier pour encaisser la critique.

Je prends du spray à chaque fois que j'ai l'automatisme de prendre ma veste pour aller fumer dehors. Ce leurre fonctionne très bien, une petite giclette simule la première taffe et trompe mon cerveau.

Ce n'est que le début d'un parcours qui me paraît difficile et bien long. Que d'efforts quotidiens aurai-je à faire pour lutter contre mon tabagisme !!! Ma peur la plus grande n'est pas l'absence de nicotine mais le désir obsessionnel du geste qui m'envahira, ma principale préoccupation étant de ne plus vivre en pensant à la prochaine cigarette. Est-ce que ma volonté sera suffisante pour endiguer une envie forte ???

La cigarette m'apparaît déjà comme un animal nuisible dont je pourrai me passer mais l'habitude est là et l'angoisse de ne pas fumer me tenaille. Fumer prend la sensation négative de se cramer, de brûler le feu de sa vie, une noirceur tiède de brindille se consumant qui n'est plus bénéfique.

Compter et noter ma consommation sur la feuille que m'a donné le tabacologue me permet d'affiner la stratégie pour trouver des solutions palliatives et de déterminer

quelles sont les cigarettes qui sont indispensables et celles qui pourraient être évitées. C'est la vraie prise de conscience de ce que j'économise en cigarettes et en argent.

08/12/2018 : le doute

L'effet de surprise est passé. Désormais ce n'est plus un jeu, une nouveauté alors il faut lutter à chaque cigarette. Je n'en vois pas le bout alors je craque un peu. Mais je fais encore attention à ma consommation. Le but est de céder un peu pour ne pas me démobiliser. Je perds un peu le contrôle mais je trouve que c'est déjà un beau résultat de refus psychologique d'en griller plus d'une, principale force de cette diminution. Car je prends moins de substituts, ils paraissent moins attrayants et l'envie tenace du geste revient.

Je me sens démuni face à la cigarette. Cette petite garce me rappelle régulièrement qu'elle est toujours là pour me tenter et comme je n'ai pas une activité intensive je succombe de temps en temps. Mais c'est mieux qu'avant grâce à ma volonté, j'ai diminué par deux ma consommation, simplement cela paraît encore difficile d'aller plus loin, que d'efforts à fournir !!!

Je suis soutenu par ma famille et ils m'encouragent, me disent courageux, m'écoutent tendrement raconter ma dépendance. Mais ce soutien indispensable n'est pas suffisant, la parole et la compagnie m'aident à dépasser une envie mais c'est moi qui me confronte à ma personnalité et personne ne peut le faire à ma place, je dois trouver les stratégies qui marchent et éliminer celles qui échouent. C'est un grand moment de solitude quand je brave l'interdit en grillant une cigarette, mais je me convaincs que tant que je n'ai pas les patchs il y a des cigarettes incompressibles et je rassure mon entourage en leur faisant comprendre qu'il ne faut pas aller trop vite par peur de l'échec ultérieur.

Le tabac est tenace, il se cramponne et cela paraît si difficile à abandonner que ma feuille de comptage du nombre de cigarettes m'a bien montré l'effort que j'ai déjà fourni. C'est insuffisant, mais c'est un bon début !!! Qui aurait cru que moi si gros fumeur serait capable du jour au lendemain d'enlever une cigarette sur deux ??? Après il faut tenir dans le temps, c'est là tout l'enjeu, alors ne brûlons pas les étapes, j'angoisse déjà du patch, un médicament qui me paraît trop exigeant, trop inquiétant, mais indispensable dans mon sevrage.

Ecrire ces lignes m'aide à extérioriser mes sensations et ce plaisir occupe mon cerveau qui ne pense pendant ce temps là à rien d'autre que coucher en mots ce que je veux extérioriser. Je veux servir d'exemple en temps qu'écrivain engagé tous les fumeurs qui veulent arrêter grâce à mon témoignage. C'est un goût à la vie que je voudrais partager contre celle qui nous retient malgré notre envie de partir.

Je m'invente des excuses pour fumer, je ne perds pas ma motivation mais je fais moins d'efforts, comme si l'innocence m'avait quitté, comme si l'éloignement de la

nouveauté me faisait retomber dans la dépendance, comme si je perdais l'espace de liberté que représente la fumée. Mais en même temps c'est une prison, c'est ça le paradoxe de la cigarette !!!

Je regarde plus souvent l'horloge. Le rythme de ces autorisations que l'intervalle minimum entre deux clopes me donne devient mon nouvel horaire. En attendant, je m'occupe comme je peux en essayant de m'évader mais la réalité de cette demande de cigarette physique et psychologique de mon corps me rattrape. C'est d'ailleurs plus le cerveau qui me rappelle l'heure de fumer que l'absence de nicotine qui se fait sentir.

Je redoute cette date couperet de jeudi prochain comme arrêt définitif de la cigarette en posant le patch car je ne me sens pas prêt. Mais en même temps, ce sera une aide déterminante dans le sevrage sans laquelle je ne peux pas m'en sortir. Mes efforts considérables payent déjà. Je jouerai alors un numéro d'équilibriste mais le patch sera ma sécurité.

Le « pourquoi pas une petite clope maintenant comme j'en avais l'habitude ? » est le sentiment dominant, comme si je devais me donner ce plaisir obligé sans contrainte régulièrement pour satisfaire chaque période de la journée. C'est juste une notion de la liberté de se faire plaisir quand on veut, régulièrement et facilement avec ce qu'on a sous la main.

#### 09/12/2018 : premières difficultés

Hier soir j'ai écouté de la musique sans fumer. Ce matin je me suis levé tard. Alors la consommation est assez forte. Je ne reprends le dessus qu'après-déjeuner grâce à la nicorette qui endigue l'envie. Mais c'est fragile pour l'instant et la volonté ne peut pas tout, comme quoi la nicotine c'est une saloperie !!!

Cet après-midi l'idée de la cigarette est tenace et envahissante dans mon esprit mais le besoin de fumer est futile. Alors j'allume une cigarette régulièrement par habitude. Je constate que les effets des nicorettes sont bénéfiques, le patch représente donc un espoir de me débarrasser de l'envie physique de fumer.

#### 10/02/2019 : l'abandon

Je n'ai jamais été me faire poser mes patchs chez mon tabacologue. Deux jours avant l'arrêt programmé, j'ai été hospitalisé et j'ai donc repris ma consommation de cigarettes normales. Je me suis même mis à fumer des roulées avec mes blondes pour que cela me coûte moins cher. Mes médicaments m'aident cependant à moins fumer et j'achète mes cigarettes par cartouches, cela me permet de constater que je fume moins. Je n'arrêterai donc probablement jamais de fumer...

### 20/03/2019 : le retour

Un concours de circonstances où un marchand de tabac m'a vendu moins de paquets que le nombre que j'avais demandé m'a questionné. C'est donc le hasard qui m'a conduit à reprendre rendez-vous avec mon tabacologue dans une quinzaine de jours avec la volonté cette fois-ci affirmée d'aller jusqu'au bout. En effet, le prix du tabac a encore augmenté, il est hors de prix, et j'ai peur du début de cancer comme quelqu'un dans mon entourage.

### 30/03/2019 : l'encouragement

J'ai fait part à ma tabacologue par téléphone de mon besoin de tabac lors des moments d'angoisse. Elle m'a expliqué que la fumée augmente le stress mais moi sur le coup ça me calme. On envisage un arrêt progressif sur plusieurs mois, mais le défi est lancé : je veux arrêter le tabac. Elle m'encourage fortement en me confirmant que je suis motivé par mon attitude volontaire à stopper la cigarette.

### 06/04/2019 : contrer les habitudes

La tabacologue m'a expliqué qu'il fallait complètement changer mes habitudes. Je dois donc revoir mon emploi du temps pour être plus actif pour remplacer l'épée cigarette contre le fleuret activités. Car ma légitimité ne viendra plus de ma cigarette mais des innovations que j'aurai mis en place pour y suppléer. Alors je me sentirai protégé non plus par la fumée mais par mon quotidien devenu très dynamique.

La tabacologue paraît presque plus motivée que moi alors je suis son enthousiasme pour m'impliquer dans cette démarche. Car aujourd'hui je doute du résultat tout en avançant dans ce sens, sans trop savoir personnellement où ça va me mener. j'avance dans cette direction sans trop pouvoir reculer par engagement moral vis-à-vis de moi et de ma tabacologue.

J'ai des nicorettes mais je continue à fumer. Je reporte à plus tard la responsabilité d'arrêter mais je me plie quand même à ma tendance de diminuer la consommation. Je me rends en effet compte qu'il ne faut pas habituer le corps au surplus de nicotine que constituerait nicorettes+cigarette. Je me sens bien mais je suis assez inactif alors je batis un plan qui m'occupera dans l'avenir (activités, écriture, informatique, etc.).

Bien sûr je le vois comme de l'inconscience d'avoir entamé cette démarche d'arrêt du tabac mais maintenant je suis engagé et je me cache les yeux pour ne pas voir la souffrance que je vais affronter de ne plus avoir mes petites clopes chéries. J'ai peur que cela me fasse mal, la réponse de ma mère est de dire non, ça va simplement me taquiner, pas m'handicaper. En tout cas, finis les longs après-midis en tête-à-tête avec la cigarette, il va falloir s'activer !!! Pour l'instant je ne suis qu'à l'élaboration d'un plan, alors laissez-moi le temps de le mettre en place !

Mon attente de me libérer de ce carcan est grande, je regrette les moments insouciants

où je ne fumais pas, mais je n'avais pas ces responsabilités qui me font questionner sur chaque action que j'entreprends. Alors l'arrêt de la cigarette est une décision lourde de sens, je dois en mesurer la portée pour ne pas me sentir menacé. Le danger est virtuel, mais la réalité de ma situation sociale le rend réel même si l'espoir est important de s'en trouver grandi. Un esprit sain dans un corps sain, telle est la promesse que je me fais pour m'encourager.

Il faut un certain courage pour s'engager dans cette démarche mais le jeu en vaut la chandelle car ce n'est ni plus ni moins qu'un engagement avec soi-même. C'est donc un défi personnel qui implique un comportement volontaire et une sensation de devenir exemplaire, l'image du souci de la santé, de son argent et de son environnement étant positive. Mais attention, le chemin est semé d'embûches, miné par les saloperies que les fabricants mettent dans leurs paquets avec une communication bien rodée. Il faut donc démonter leurs arguments de force, de confiance en soi et de maturité qu'ils véhiculent au travers de la légende du cow-boy bien dans sa peau qui n'est qu'une histoire misérable. Car c'est son malaise de vivre qu'on expulse en fumant, il faut donc trouver d'autres manières de l'exprimer. Car c'est une bulle artificielle dans laquelle on se complaît et de laquelle on ne veut plus sortir car on craint d'affronter le monde extérieur. Je dois donc apprendre à m'en passer et l'aide d'un professionnel est indispensable car je ne sais pas où je vais, quels malheurs ou quels bonheurs je vais rencontrer. Cette personne jalonne le trajet par son habitude à affronter les cas les plus difficiles et redonne confiance à la demande d'arrêter qui peut paraître fragile tant cela paraît difficile de trouver la pugnacité pour y arriver. Car des courants opposés paraissent dans l'esprit de celui qui veut arrêter, entre confiance et doute, entre force et faiblesse, on n'est plus sûr de soi dès qu'on veut changer cette habitude. Un phare est donc nécessaire pour éviter l'échec et ma tabacologue paraît assez solide pour affronter tous mes fantômes. Elle me porte avec mes peurs et mes angoisses et même si elle paraît trop optimiste au moins toute tentative d'arrêter la cigarette paraît bénéfique. Même si elle n'aboutit pas, j'aurai entamé une démarche positive dont l'effort sera suivi de futurs succès.

13/04/2019 : mal de gorge

un mal de gorge que j'ai attrapé en prenant froid me force pratiquement à arrêter de fumer. Je me rends compte que je supporte le manque de cigarette par nécessité. Difficile de tirer une taffe, ça me fait tousser terriblement. Alors le débat sur l'arrêt définitif après cet épisode est définitivement lancé, soit je continue sur ma lancée, soit je reprends dès que je suis guéri, l'hypothèse que ma vie est menacée sans ce luxe qui me protège du monde extérieur étant dominante. Car la tabacologue aura beau démonter mes arguments, je penche dans la balance du « keep tobacco » pour éviter que ma vie ne sombre, ce sont mes convictions intimes et secrètes qui me confirment que je serais un homme désarmé, nu face à ses ennemis, sans possibilité de se défendre si je n'avais pas la cigarette. Son feu est mon feu, son tube est mon canon, mon briquet est son percuteur. Dans cette guerre rangée que je mène contre mes démons, c'est mon plus fidèle allié que je ne devrais jamais abandonner. Cette

absence momentanée de cigarette est le témoignage pour mes sens dévoyés de l'efficacité de ce moyen de défense. Mais c'est également l'occasion de constater que je peux vivre sans tout en conservant ma légitimité, gagnant même de nouveaux supporters enchantés par cette décision courageuse. On verra donc dans quelques jours le résultat de mes réflexions sur le sujet.

#### 14/04/2019 : la réflexions

finalement mes échos m'annoncent qu'il faut arrêter le tabac, ce qui m'apporte tous les soutiens dans mon entourage et une certaine sympathie dans mon environnement, à laquelle je suis sensible. Cette petite maladie est donc un appel opportun qui tombe bien dans mon sevrage qui s'en trouve adouci et naturel. Curieusement, le besoin de nicotine ne se fait pas sentir plus que cela, jusque-là c'est plutôt l'habitude, l'ennui et le geste qui me font fumer. Mais aucune cigarette ne passe, pour la fin de mon mal de gorge, c'est le zéro cigarette qui prime. Que le monde est bien fait si c'est la fin de mon tabagisme de cette manière, sans douleur, sans regrets et sans dépendance !!! Que ce serait dommage de recommencer à fumer après cet effort !!!

Cet après-midi après un petit somme j'ai fumé une cigarette entière car j'ai moins mal à la gorge. Quel bonheur. C'est comme si l'arrêt du tabac, glorifié par la société comme le summum de la volonté sur la santé et le porte-monnaie, était un miroir aux alouettes qui m'aurait porté vers pertes et fracas. Cette poudre a parlé et c'est comme si j'avais dit qu'on avait abusé de notre faiblesse pour profiter de ce temps calme sans cigarette pour assener les coups. Alors je ne me laisserai pas faire, je suis déterminé désormais pour finir ma guerre, et pour cela j'ai besoin de ce réconfort qu'est la clope.

#### 18/04/2019 : reculade

Aujourd'hui, j'ai annulé mon rendez-vous avec ma tabacologue. Elle a bien compris la place que prenait la cigarette dans ma vie et que je ne pouvais pas abandonner cette compagne. Alors je n'abandonne pas l'idée d'arrêter un jour mais là c'est trop tôt et trop violent. Je ferai simplement quelques efforts pour ne pas fumer comme un pompier. Mais pour ma promesse de vie meilleure, financièrement et socialement, l'arrêt de la clope n'est pas une priorité et c'est quand j'aurai résolu mes problèmes personnels que je pourrai y penser. Je vous laisse donc, chers lecteurs, sur cette idée que je veux réussir ma vie sans forcément réussir le sevrage.

#### 05/07/2019 : reprise de contact

J'ai repris rendez-vous avec ma tabacologue avec la ferme intention d'arrêter d'un coup avec les patchs. J'ai remarqué que je fume moins avec des nicorettes alors ça me donne confiance et je suis prêt et je joue le tout pour le tout. Je ne sais pas comment je vais faire mais comme fumer presque trois paquets par jour ne rime plus à rien, c'est la catastrophe financière si je ne réussis pas. Ma tabacologue me prescrit mes patchs et mes nicorettes pour arrête le lundi suivant après la coupe du monde

féminine, qui est pour moi un enjeu..

#### 06/07/2019 : en famille

je passe du temps en famille et je mâche mes nicorettes en essayant de moins fumer. La journée est très agréable.

#### 07/07/2019 : le grand saut

Ma tante est chez nous. c'est le week-end sans bureau de tabac. Je joue le tout pour le tout après avoir trop fumé quelques cigarettes en prenant ma douche et en me patchant dans la matinée. J'apprends comme je peux à mettre mes patchs sur le même bras mais ils sont mal fixés. Plus tard, j'en mettrai un sur chaque épaule.

#### 09/07/2019 : la rechute

dès 6h30 du matin, je vais me chercher un paquet de cigarettes et le fume dans la journée. J'arrête quelques heures et j'en fume un deuxième. c'est mal parti mais c'est le besoin de me mettre au point avec mes patchs que je joue.

#### 11/07/2019 : rendez-vous

J'ai rendez-vous avec ma tabacologue qui me dit que c'est déjà bien. Je la sens déçu mais elle m'assure qu'un jour j'y arriverai. Cela me rassure et je lui dis que je réessayerai au mois d'août. En fait, dès le lendemain je mets mon patch car on me dit que c'est ma dernière clope. Pour le bouclier et l'épée, je suis motivé car je vois à la télé que le président Macron inaugure aujourd'hui son dernier sous-marin nucléaire, ce qui me rassure et me protège.. Le vendredi 12 je prends rendez-vous avec un énergéticien car je crois en la médecine parallèle pour canaliser mon énergie.

#### 15/07/2019 : une petite clope

j'avais confié à ma mère mes derniers paquets de cigarettes alors je la tanne pour en avoir une car c'est mon bouclier et mon épée qui me l'imposent pour ne pas devenir une grosse patate. Après l'avoir goûtée, j'arrête le tabac. Je me fais rouspéter par l'énergéticien ce qui me convainc de ne plus recommencer car c'est mal.

#### 16/07/2019 : la sortie à la mer

aujourd'hui est prévue une sortie à Pornichet. Je ne fume plus, la nuit sans cigarettes ne m'a pas angoissé même si je me lève très tôt le matin et que je m'ennuie. Mais justement, entre la préparation du pique-nique et des affaires, une petite leçon de kiné et la sortie, je n'ai pas le temps de m'ennuyer. Je me sens beaucoup plus calme et je n'ai pas fait de crise d'angoisse depuis un certain moment. Moi qui suis claustrophobe je tolère le voyage et la fumée des autres ne me dérange pas, j'aime juste sentir l'odeur de leur cigarette. Je pourrais taxer une clope mais je ne le fais pas

car je suis timide et je n'en ai pas besoin. Les infirmières me félicitent de n'avoir pas fumé de la journée. Je passe un excellent moment calme et reposé, je ne suis plus à 100000 volts et cette sortie mer, pique-nique, sieste, baignade jusqu'au torse et petit café sur la plage est un excellent souvenir car nous avons bien rigolé..

#### 17/07/2019 : test de l'ennui

je n'ai rien à faire ce matin dans mon appartement mais je reste pensif à profiter. On me conseille de marcher, alors je traverse le jardin des plantes pour aller me chercher un petit café. J'apprécie l'ombre et le fait d'avoir retrouvé du souffle pour monter une pente. Je pense que c'est le bon moment pour arrêter, c'est l'été, il fait beau, et je n'ai plus besoin du geste. Mes patchs et mes nicorettes, que je mâchouille à longueur de journée font le reste. j'ai trouvé la bonne technique pour mettre mes patchs. l'après-midi, je vais voir mon infirmière psy référente à qui je confie ma confiance. C'est elle qui avait écouté tous mes délires et je pense qu'avec l'hôpital j'ai fait un travail psychique énorme qui me permet d'en arriver à ce stade inespéré de l'arrêt de la clope. Par contre j'ai grossi, sans doute à cause d'une rétention d'eau car je bois beaucoup de jus de citron avec de l'eau.

#### 18/07/2019 : au téléphone avec la tabacologue

ce matin, j'ai envie d'une clope alors je mange une banane et l'envie passe. Je téléphone à ma tabacologue qui est fière de moi et je lui dis que je ne sais pas comment j'ai fait pour arrêter de fumer. J'ai rendez-vous dans une semaine et je pense que cette fois-ci c'est la bonne, j'ai gagné et je n'ai plus le droit de fumer sinon c'est la fin de moi et de mes supporters. Je n'ai donc plus le droit à une cigarette sinon c'est la catastrophe. Gains de la cigarette :

- plus de souffle pour marcher
- moins de claustrophobie d'attente de la pause cigarettes
- plus calme et posé
- moins nerveux

#### 21/07/2019 : l'échec

le soir, c'est l'échec. Les patchs se décollent avec la canicule, la colle des patchs me fait des boutons, et j'ai peur de trop grossir car j'ai déjà pris du poids. Alors je demande mon paquet de cigarettes à ma mère.



### 22/07/2019 : dernière tentative de patch

je vais retrouver mes amis peintres. Je ne fume pas, je promets en rentrant de ne pas acheter de cigarettes mais pendant tout cet arrêt de cigarette j'ai l'impression d'avoir été frappé à mort par mes ennemis. Pour ma survie, je décide d'acheter un paquet de clopes. Je reprends donc la clope en diminuant ma consommation.

### 23/07/2019 : la journée à la mer

nous partons en groupe en train aux Sables-d'Olonne. Je n'aurais jamais supporté cette journée sans cigarettes. La journée est magnifique (moule-frites, puis je me suis payé un bananas split sur la place, le grand luxe quoi à pas cher). Prendre un café-clope sur le port est un plaisir qui me réveille de la léthargie du matin, car en partant je ne me sentais pas bien du tout. J'ai mis ma casquette porte-avion Charles-de-Gaulle pour parader

### 24/07/2019 : seul

je suis seul chez moi par cette canicule alors la cigarette est mon compagnon de l'ennui. Je ne sais pas si je dois l'arrêter ou continuer, car je suis responsable de mes armées et je doute de la marche à suivre. C'est une question de vie et de mort, l'épée et le bouclier sont plus forts que le cancer et l'infarctus.

### 25/07/2019 : l'homme volant

je croyais en avoir fini avec les affaires du monde mais je m'implique totalement dans la tentative de traverser la Manche sur son FlyBoard. C'est pour moi l'ultime combat à mener pour la réussite totale des forces françaises. Je continue donc de fumer en attendant mon rendez-vous avec ma tabacologue cet après-midi.

Ma tabacologue me félicite pour le gros effort que j'ai fait pour arrêter de fumer pendant dix jours. Nous évoquons les problèmes liés aux patches (boutons, rougeurs, sueur) mais n'envisageons pas d'arrêter par médicaments, solution à laquelle je ne crois pas. Elle me fait une ordonnance pour mes patches et mes nicorettes sachant que j'arrête de fumer dès que possible.

Pour gagner, il me faut la victoire et elle viendra dimanche sur le tour de France avec la victoire d'Alaphilippe à laquelle je crois totalement en ce jeudi. Elle me permettra de partir avec la gloire des affaires du monde et de passer à autre chose que nécessite l'arrêt de la cigarette. J'ai tellement œuvré pour un monde plus beau qu'on n'a pas le droit de me voler la victoire par un bas get-apens. Sinon je continue la cigarette et advienne que pourra.

Donc normalement au mois d'août j'aurai arrêté de fumer pour le plus grand bien de ma santé, de mes finances et de mes soutiens.

### 31/07/2019 : finalement non

j'ai fait une tentative d'arrêter de fumer du 27 juillet au 31 juillet. Mais ce matin, je me suis rendu compte que j'étais fragile et attaqué sans le bouclier de la cigarette. Alors pour me protéger, j'ai repris la fumer pour me donner la victoire contre mes ennemis. Si j'arrête de fumer, je baisse la garde. Alors je continuerai tant que cela sera nécessaire, sans limites, sinon c'est la mort. Je reprends donc ma place centrale avec la cigarette pour mes armées qui n'attendaient que cela pour comprendre que j'avais fait cette tentative d'arrêter et que je reprenais pour elles, pour communiquer en quelque sorte avec elles. Elles auraient été orphelines si j'avais arrêté, ne comprenant pas ce qui leur arrivait et où était leur chef.

### 06/09/2019 : le droit de fumer

aujourd'hui j'ai rendez-vous avec ma tabacologue. Mais comme le permis de conduire est un droit à circuler, je me donne le permis de fumer. Certes la fumée est nocive pour le coeur et pour les poumons, tuant le corps petit à petit, mais la clope me sauve tous les jours contre la fatalité.

### 10/09/2019 : je ne peux pas...

je ne peux pas arrêter le tabac. C'est ma vie, mon envie, ma survie. Comprenez, il y a des moments où ce fut mon seul luxe, ma seule distraction dans une existence malheureuse. Et puis, sans ma cigarette, le monde courrait à sa perte, moi le preux chevalier, je combats les gueux avec ma fumée. Ils m'assailleraient avec mes armées, et sans défense je serais livré à l'ennemi, qui n'aurait plus qu'à crier victoire, ce que je refuse avec détermination, tant je sers la nation.

### 09/10/2019 : interrogations

c'est bizarre comme sensation, j'ai eu ma piqûre ce matin et depuis je ne ressens plus le besoin urgent de fumer comme avant. Je vois même la cigarette comme un objet qui brûle et non plus comme un objet de plaisir. Le geste a disparu même s'il n'est pas compensé par une activité plus intense. Je réalise peut-être inconsciemment que la cigarette qui brûle la vie n'est pas un divertissement mais une obligation d'alimenter en toxines mes poumons. Ce sentiment est neuf, j'espère qu'il va durer car même sans les patchs et les nicorettes je fume beaucoup moins. Par contre la volonté psychologique devra encourager ce qui n'est que le début d'un revirement.

### 11/10/2019 : l'évidence

il est évident que je dois arrêter de fumer, je ne crains plus l'adversaire alors c'est le moment d'y penser. Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais je vais annoncer à ma tabacologue que je suis ouvert à cette proposition. Il n'y a plus qu'à...