

Lundi 31 octobre : 7h45

Salut Paul, déjà ta première cigarette ?
Demain, c'est le mois sans tabac, tu te lances ?

Merci pour l'information. Ce n'est pas la première fois que j'essaie d'arrêter de fumer pendant le mois sans tabac. Mais, ça n'a jamais été un grand succès.

Mes pauses clopes m'aident à réduire le stress ou les tensions au travail. Ce sont des moments importants.

Je comprends. Avant, toute ma vie tournait autour de mon addiction... Je refusais d'aller au cinéma ou de faire des long-courriers car j'étais incapable de tenir deux heures sans fumer.

Chaque matin en sortant du lit, je courrais vers mon paquet de cigarettes comme si ma vie en dépendait. Je pouvais fumer plus de deux paquets par jour.

Et comment as-tu fais pour arrêter ?

J'ai fait les choses à mon rythme... D'abord, en échangeant avec l'assistante sociale du travail. Ça a été une vraie prise de conscience. Par la suite, j'ai pris un rendez-vous avec un addictologue. Ça a vraiment été très utile pour mieux comprendre et m'aider à enfin agir, sans être jamais seul.