



FRANÇOIS GAGOL

Je fume

*parce que...*



FRANÇOIS GAGOL

Je fume

*parce que...*

© François Gagol, 2003.

1.

Je fume parce que  
je traverse des moments  
de stress...

mais je traverse toujours  
des moments de stress...

2.

Je fume parce que  
j'ai tellement l'habitude  
de fumer...

3.

Je fume parce que  
face au tabac  
je me suis cru différent  
des autres...  
plus malin peut-être...

4.

Je fume parce qu'il est facile de fumer.

5.

Je fume parce que  
j'ai été séduit par  
l'apparent côté  
convivial du tabac.

6.

Je fume parce que  
souvent, il est vrai,  
j'ai l'impression de  
passer des moments  
agréables.

7.

Je fume parce que  
le tabac a dû me flatter  
dans mon ego...

8.

Je fume parce que  
cela me permet  
peut-être de mieux être  
auprès des autres.

9.

Je fume parce que  
cela me donne  
peut-être un genre.

*10.*

Je fume parce que  
cela nuit gravement  
à ma santé et à celle  
de mon entourage.

11.

Je fume parce que  
le tabac,  
très sournoisement,  
insidieusement,  
petit à petit,  
a pris son temps  
pour me dicter  
totalement  
sa loi.

*12.*

Je fume parce que  
mes vêtements sentent  
le tabac froid.

*13.*

Je fume parce que  
cela me donne  
mauvaise haleine.

*14.*

Je fume parce que  
cela jaunit mes dents.

*15.*

Je fume parce que  
cela jaunit mes doigts.

*16.*

Je fume parce que  
mon teint devient  
plus terne.

17.

Je fume parce que  
parfois ma langue  
me pique.

18.

Je fume parce que  
je dépense des sous,  
un beau voyage  
chaque année  
en fumée...

*19.*

Je fume parce que  
cela consomme mon  
temps libre.

*20.*

Je fume parce que  
cela me fait tousser.

*21.*

Je fume parce que  
fumer tue.

*22.*

Je fume parce que cela me tourmente intérieurement et me donne mauvaise conscience.

*23.*

Je fume parce que je me sens esclave du tabac.

*24.*

Je fume parce que  
dans les moments de  
désarroi, je me réfugie  
auprès de ma cigarette  
« qui m'aime et  
me comprend ».

*25.*

Je fume parce que j'ignore mes forces potentielles, j'ai quelque part une image négative de moi-même.

*26.*

Je fume parce que je montre le mauvais exemple, surtout envers les enfants.

*27.*

Je fume parce que  
quelque de mes amis  
sont morts à cause  
du tabac.

*28.*

Je fume parce que  
j'ai moins de souffle et  
je deviens moins bon  
en sport, voire plus  
sportif du tout...

*29.*

Je fume parce que  
fumer diminue l'afflux  
sanguin et provoque  
l'impuissance.

*30.*

Je fume parce que  
j'en ai marre de fumer.

31.

Je fume parce que  
l'on meurt plus jeune.

32.

Je fume parce que  
souvent cela indispose  
les gens.

33.

Je fume parce que  
je m'intoxique et mes  
poumons s'encrassent  
toujours un peu plus  
chaque jour.

34.

Je fume parce que  
le matin, après le réveil,  
je ne me sens pas  
toujours très bien...  
mais vite ma clope !!!...

35.

Je fume parce que  
les ombres noires  
du tabac rodent  
en permanence  
autour de ma personne.

*36.*

Je fume parce que lorsque je suis en manque, mon envie de fumer devient si envahissante qu'elle fait pleurer ma résistance, et le fait de craquer devient momentanément si soulageant.

37.

Je fume parce que statistiquement un fumeur sur deux meurt prématurément des conséquences de son tabagisme.

*38.*

Je fume parce que  
je joue à la roulette  
russe.

*39.*

Je fume parce que  
cela me permet de ne  
pas m'ennuyer ; je ne  
sais plus apprécier  
le fait de rester  
à ne rien faire...

*40.*

Je fume parce que  
j'apprécie moins la vie  
si je n'ai pas mes  
cigarettes.

41.

Je fume parce que  
je ne sais plus apprécier  
l'air pur.

*42.*

Je fume parce que  
le tabac est très vicieux  
dans sa manipulation  
envers moi.

43.

Je fume parce que  
le tabac m'a séduit  
et puis m'a roulé  
dans la farine.

*44.*

Je fume parce que  
beaucoup de mon  
argent part en fumée..  
Beaucoup de petites  
choses en moins  
à s'offrir...

45.

Je fume parce que  
je n'ai plus vraiment  
la saveur des aliments.

46.

Je fume parce que  
toutes les heures  
ou presque,  
le tabac me siffle  
« Hep ! Y a ta dose de  
nicotine à prendre !!! »

47.

Je fume parce que si j'arrête j'ai tendance à devenir irritable, fatigué et déprimé .

48.

Je fume parce que  
mes mains ont besoin  
de s'occuper.

*44.*

Je fume parce que  
mes automatismes  
m'ordonnent de fumer,  
indépendamment  
de ma volonté.

50.

Je fume parce que  
je crois que le bonheur  
ne s'apprécie vraiment  
qu'avec une cigarette,  
et la cigarette allège  
la déprime.

*51.*

Je fume parce que  
tout semble reprendre  
espoir avec une  
cigarette.

*52.*

Je fume parce que  
le tabac me permet  
de réfléchir...

53.

Je fume parce que  
le tabac semble  
me donner énergie  
et vitalité.

*54.*

Je fume parce que  
le tabac me dicte sa loi  
et fait de moi  
un esclave.

55.

Je fume parce que  
parfois cela me  
dégoûte ; alors je fume  
parfois encore plus  
jusqu'à l'écoeurement  
croyant que mes envies  
disparaîtront...  
mais ce n'est pas le cas.

*56.*

Je fume parce que  
sans tabac  
j'ai la sensation  
d'un vide intérieur.

57.

Je fume parce que  
j'ai parfois l'impression  
que sans tabac je  
deviendrai fou.

*58.*

Je fume parce que  
le tabac, c'est dans la  
tête que ça se passe.

*59.*

Je fume parce que,  
si j'y réfléchis bien,  
rien ne m'empêche  
d'arrêter de fumer.

*60.*

Je fume parce que  
le tabac est une drogue  
apparemment bénigne.

*61.*

Je fume parce que  
le tabac est une drogue  
vicieuse et diabolique.

*62.*

Je fume parce que  
je reporte sans cesse  
la date de l'arrêt,  
et les années passent,  
et je fume toujours...

*63.*

Je fume parce que  
je n'arrive pas à être  
maître de mes choix,  
de mes décisions.

*64.*

Je fume parce que  
quelque part  
je me venge ainsi  
envers moi de mes  
envies incontrôlables  
de fumer. C'est un peu  
du masochisme.

*65.*

Je fume parce que  
le tabac se moque  
de moi.

*bb.*

Je fume parce qu'ainsi  
je donne une petite  
récompense à mes  
efforts.

*67.*

Je fume parce que  
mon plaisir pour le tabac  
a un arrière-goût  
de souffrance  
et de mort.

*68.*

Je fume parce que  
le tabac m'apporte  
une aide et un amour  
fictif.

*69.*

Je fume parce que  
le tabac use ma volonté  
et mes motivations  
à le combattre.

70.

Je fume parce que  
je n'ose plus contredire  
le tabac contre lequel  
je me rebelle  
secrètement.

Je suis triste de cette  
dépendance qui me  
met dans un état semi-  
léthargique si j'arrête  
de fumer.

71.

Je fume parce que  
quelque part en moi  
je finis par ne plus croire  
à l'idée d'arrêter ;  
je deviens résigné.

72.

Je fume parce que  
j'ignorais la course de  
fond incessante à être  
poursuivi par le tabac.

73.

Je fume parce que  
cela fait des années  
que je fume,  
et que fumer ou pas,  
faut bien mourir de  
quelque chose...

74.

Je fume parce que  
je n'arrive pas à  
m'imaginer le bonheur  
dû à la délivrance  
du tabac.

75.

Je fume parce que  
lorsque je lutte contre  
le tabac, je lutte contre  
un ennemi invisible  
et impalpable ;  
je n'entend que sa voix  
qui me dit sans cesse  
« Allez, vas y ! fume,  
juste une petite ;  
cela te fera tellement  
de bien... »

*76.*

Je fume parce que  
juste une petite  
cigarette, cela ne  
semble pas bien  
méchant...

77.

Je fume parce que,  
comme dans *Matrix*,  
le tabac est comme  
la matrice qui gouverne  
ma vie. Le tabac  
se nourrit de ma vie...

78.

Je fume parce que j'aimais bien au début, c'était agréable, je ne me sentais pas trop dépendant, mais le tabac s'est joué de moi et veille à ma destruction.

79.

Je fume parce que  
je ne sais pas que la  
souffrance occasionnée  
par l'arrêt du tabac  
n'est rien comparée  
à la souffrance  
occasionnée par un  
cancer dû au tabac.

80.

Je fume parce que  
je ne peux pas voir  
le triste état  
de mes poumons,  
de mes veines,  
de mes artères...  
et je minimise...

*81.*

Je fume parce que  
chaque cigarette  
fumée entretient  
la dépendance.

*82.*

Je fume parce que  
chaque fois que  
je regarde ma fille  
j'ai toujours un grand  
pincement au cœur  
de ne pas la voir  
suffisamment grandir.

83.

Je fume parce que  
j'ai toujours un peu  
l'angoisse qu'une  
saloperie se développe  
en moi.

*84.*

Je fume parce que  
je me dis qu'un jour  
j'arrêterai mais cela fait  
des années que je me  
dis la même chose.

*85.*

Je fume parce que je n'arrive pas à me fixer une date d'arrêt une bonne fois pour toutes. Je reporte toujours...

*86.*

Je fume parce que mes moments de pause semblent pénibles sans tabac.

*87.*

Je fume parce que  
lorsque l'envie de fumer  
me prend, je perd  
la notion de danger  
vis-à-vis du tabac.

*88.*

Je fume parce que lorsque l'envie de fumer me prend, je ne me vois pas errer dans cet état de manque des jours, des mois, des années... j'ai des difficultés à voir la délivrance.

89.

Je fume parce que  
je n'arrive pas à prendre  
le taureau par les cornes  
une bonne fois  
pour toutes.

90.

Je fume parce que lorsque l'envie de fumer me prend, je me sens faible... mais se sentir faible, il est vrai, c'est aussi être fort.

91.

Je fume parce que  
je ne sais plus ce que  
c'est que de gérer ses  
envies, prendre soin  
de sa petite santé.

*92.*

Je fume parce que j'ai  
toujours plein d'excuses  
pour ne pas arrêter  
maintenant.

93.

Je fume parce que dans la tête j'ai comme un implant qui me fait croire qu'il sera difficile d'arrêter.

*99.*

Je fume parce que  
si j'arrête et qu'ensuite  
je reprends, j'ai un peu  
peur que l'on se moque  
de moi.

95.

Je fume parce que  
je crois apaiser mes  
éventuelles angoisses  
de la vie.

96.

Je fume parce que  
je ne comprend pas  
pourquoi je continue  
à fumer, bien que je  
sache que cela est  
mauvais pour la santé  
et pour beaucoup  
d'autres choses.

97.

Je fume parce que  
je n'arrive pas à utiliser  
la force de mon amour,  
la force de mon cœur  
envers moi, pour arrêter  
définitivement.

98.

Je fume parce que  
je crois quelque part  
qu'un beau matin,  
mon envie de fumer  
se sera envolée  
toute seule...

*99.*

Je fume parce que  
je n'arrive plus  
à m'imaginer la vie  
d'un non-fumeur.

*100.*

Je fume parce que,  
après une cigarette, je  
me sens bien... comme  
un non-fumeur...



