



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 consume 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...

