

LE LIVRE D'UN FUMEUR : L'ENNEMIE.

Éditions APARIS -Edifree

75008 Paris – 2012

Editions APARIS – Edifree 56, rue de Londres – 75008 Paris

Tel 01 41 62 14 42 – Fax: 01 41 62 14 50 –mail: infos@edifree.com

Tous droits de reproduction,d’adaptationet de traduction ,intégrale ou partielle réservés pour tous pays.ISBN. Dépôt légal: Avril 2012

© Gérard Bourguignat.L ’auteur de l’ouvrage est seul propriétaire des droits et responsable de l’ensemble du contenu du dit ouvrage

Je *PREFACE* devenu non fumeBOURGUIGNA

“Comment lui dire qu’entre nous il faut que ça finisse “, se demande Gérard à propos de sa cigarette, un amour qui vacille entre idéalisation et damnation.

Il lui fallait choisir entre fumer, ou ne pas fumer, car il avait peur de ne pas avoir le temps de pouvoir faire les deux.Et la clope c’était comme le whisky, il en fallait des doubles...Il a tout connu avec elle : vendeur, représentant, patron.Il a même fait chanson, un « melody maker » comme on disait à la fin des années soixante dans les studios des maisons de disque, et dans les brouillards du Golf Drouot.

“Elle est devenue mon ennemie intime“, affirme-t-il dans ce livre.A force de la porter à sa bouche, elle a tapé au cœur.Il est devenu non fumeur.Aujourd’hui de leur union ne reste que des cendres,et des envies à s’y méprendre,qui ne partent pas toujours en fumée...S’offrir un grand Plaisir rien qu’en lisant ce livre.Couler à pic entre les lignes.Une très belle histoire de la vie.Daniel VILO.

À ma petite fille Marthe

Chapître I

L'ACCIDENT.

«C'est un infarctus que vous avez eu, pas une angine!»

Qui m'a dit ça ? Je ne m'en souviens plus. Mais on me l'a dit, c'est sûr! Sans doute une de ces charmantes infirmières de la Fontone, à Antibes, qui, plus d'une fois, m'ont rappelé l'adjudant de mon service militaire .

Mais peu importe, elle avait raison. Je m'en rends compte aujourd'hui.

ooooo

C'est arrivé dans la nuit du trente Avril au premier Mai 2011. Je m'étais couché avec une douleur à la poitrine vers onze heures du soir. Comme d'habitude, je me suis dit : c'est rien, ça va passer.

Ma femme dormait. Le mal persistait et grandissait. Mais je ne voulais rien savoir, ça passerait, essayons de dormir.

Vers cinq heures du matin, la douleur se fit plus intense. J'avais hésité à réveiller Hélène, mais, je commençai à subodorer ce qui m'arrivait ...Je tournai en rond dans l'appartement.

J'allais finalement la réveiller. En fait, elle était assise sur le bord du lit comme quelqu'un qui s'apprête à se lever.

Je lui demandai d'appeler «Médecins de nuit» après lui avoir expliqué ce qui m'arrivait. La standardiste voulut en savoir un peu plus et, par Hélène interposée, j'expliquai ce que je ressentais.

«C'est un infarctus, je vous envoie les pompiers!»

Ce qu'elle fit. Ils arrivèrent très rapidement. Et avant même que je ne pus expliquer quoi que ce soit, je me trouvai embarqué dans un fourgon.

La suite est quasiment du domaine de l'irréel. Je me souviens parfaitement les avoir entendu crier : «Monsieur, Monsieur, c'est les pompiers, réveillez-vous!»

En fait j'avais fait un arrêt cardiaque et ces anges casqués ne m'ont pas laissé le temps d'apercevoir le début du fameux tunnel!

Je me suis retrouvé dans une sorte de chambre froide. J'entendais, sans les voir, des gens qui s'affairaient autour et sur moi. Je me souviens aussi m'être plaint plusieurs fois du froid intense, d'autant que je me rendais compte que j'étais entièrement nu ...

À mon ultime plainte, j'entendis une voix me dire: «Mais, nous aussi, nous avons froid, Monsieur.» Mon subconscient décida de me faire taire une bonne fois pour toutes!

Après, je ne me souviens de rien, jusqu'à ce que je me retrouve dans cette chambre aux murs vert pâle et devant ce poste de télévision aveugle et muet.

Un bruit intense régnait dans les couloirs de l'hôpital. Entre les chariots instrumentés, ceux des repas et la discrétion (doux euphémisme) des dialogues entre soignants. C'est ce qui m'a le plus gêné. D'autant qu'ils avaient tous la manie de laisser ouverte la porte de la chambre.

Une charmante Sylvie emblousée de blanc vint prendre de mes nouvelles, me disant: «Alors, comme ça, on a voulu se faire remarquer?»

Ce fut la seule personne vraiment adorable qui, malheureusement ne me suivra pas en sortie de la chambre d'urgence.

Je conçois que ce métier n'est pas facile, d'autant que les patients ne le sont pas forcément non plus. Ma première réaction fut de penser: «Si ce job ne vous plaît pas, faites autre chose! » Ceci étant, j'oubliai facilement dans ce raisonnement basique que nous sommes en 2011 et que les gens ne choisissent pas forcément leurs carrières en fonction de leurs rêves d'enfant ...

Ce qui m'a également beaucoup gêné, c'est que pendant les cinq jours que dura mon hospitalisation, je ne vis jamais les mêmes infirmiers, aides-soignants, médecins et femmes de ménage

J'avais l'impression qu'on se «refilait» le bébé en jetant l'eau du bain ! Mais je dois reconnaître que l'équipe fut efficace d'un bout à l'autre. Ne fussent ces charmantes peintures rupestres entachant mon ventre sur trois faces et qui ressemblaient à s'y méprendre à des escarres dues à des piqûres faites un peu trop vite.

J'oublie volontairement de parler des plateaux-repas très ressemblants à ceux de la cantine de ma prime scolarité ...

Le dernier médecin à me suivre me conseilla de faire un stage d'un mois à «La Maison des Mineurs» de Vence.

-Après un infarctus, vous devez réapprendre à vivre normalement et cet établissement est réputé et tout indiqué pour vous y aider.

Immédiatement, je pensai au magasin. Comment allions-nous faire? Ma fille, Muriel, m'avait remplacé au pied levé pendant mon hospitalisation, mais pourrait-elle continuer? Elle avait aussi des obligations professionnelles vis-à-vis de son époux, gérant d'un complexe hôtelier et était, de surcroît, maman d'une adorable poupette de presque cinq ans.

Nous étions en contact téléphonique une à deux fois par jour. Elle me rendait compte de ce qui se passait au magasin. Quand je lui rapportai les propos du médecin, elle me conseilla immédiatement de le faire! Maman pourra s'occuper de Marthe pour l'amener à l'école ou la rechercher, elle ne demande que ça, en plus. D'autre part, nous sommes assez nombreux pour assurer les intérim! Pense à te soigner avant tout, ce n'est pas une angine que tu as eu comme te l'a dit l'infirmière chef! *(Ah, c'était elle ?* Je me laissai donc faire.

LA CLOPE.

Je suis depuis une semaine à la Maison du Mineur au moment où j'écris ce texte. Le séjour total est prévu pour durer un mois. Je suis au quatrième étage d'un des immeubles qui composent l'ensemble avec une superbe terrasse dominant la ville de Vence et ses environs.

À propos de cette terrasse sur laquelle je reste à admirer le paysage, c'est elle qui, curieusement, m'a fait prendre conscience de ce qui m'attendait par la suite. *(Terrasse =fumer)*

Je veux parler du piège, non, pardon, des pièges qu'«Elle» est en train de préparer à mon intention.

«Elle», c'est mon amie, ma compagne, ma consolatrice les jours de stress et même les jours sans stress. «Elle» est là tous les jours à mes côtés, sur mon cœur. Oui, sur mon cœur, dans la poche extérieure de ma chemise. Bien rangée avec ses sœurs, ou parfois seule, mais elle est là, toujours. «Elle» attend que je m'occupe d'elle, patiemment, sans rien dire, bien sage ...

La clope! Elle et moi, on se connaît depuis plus de cinquante ans Un bail !

Au début, elle était brune et mince et n'avait que trois sœurs à ses côtés. L'étui s'appelait P4. Elle était Parisienne. Puis, elle resta brune un bon moment mais plus forte de jour en jour, et surtout plus présente ...de Gauloise, elle devint Gitane.

Ensuite, elle est devenue blonde et Américaine, affublée d'un filtre du plus bel effet, mais ... sans effet!

Elle ne dénotait pas par rapport à celles de mes copains de l'école primaire, l'année du «certif». Non plus de celles des adeptes du Golf Drouot dont j'étais devenu pensionnaire ainsi que celui qui deviendra par la suite mon futur ex-beau-frère. Je sais, d'ors et déjà, qu'elle m'attend à la sortie. Elle ne pense à personne d'autre qu'à moi. Comment lui dire, qu'entre nous, il faut que ça finisse ...?

LA RUPTURE.

Ai-je réellement envie de rompre? Non, pas vraiment. Elle me procure tant de plaisir à certains moments de la journée. Je reconnais que je pense souvent à elle. Je crois qu'elle le sait.

J'ai arrêté de la fréquenter il y a maintenant quinze jours, depuis mon «accident». Par la force des choses, on m'a séparé d'elle. Mais elle me manque. Tout mon entourage me fait comprendre, le plus diplomatiquement possible, que je dois rompre.

Même ma petite Marthe de bientôt cinq ans s'en est mêlée. Voudrait-elle conserver quelque temps son Papy magicien? Son Papy inventeur d'histoires de fées et de crapauds transformés en Princes? Pas impossible après tout. Du moins, c'est ce que j'aime à penser ...

Mais, on ne quitte pas comme ça, d'un claquement de doigts, une associée de cinquante ans. Association à but très lucratif pour les buralistes et surtout pour l'Etat. Association de mâles fêteurs, aussi avec mon pote Daniel, fumeur invétéré devant l'Eternel, que je connais depuis plus de trente ans (*dont vingt en Corse*) et qui, tout comme moi, a largement contribué à renflouer les Caisses Nationales et creusé allègrement, pour l'agrandir, le trou de la Sécurité Sociale!

Daniel, c'est un Parisien. Moi aussi. C'est ce qui nous a rapprochés quand nous nous sommes connus à Bastia. J'étais alors gérant d'une supérette et lui débarquait de la capitale.

Quelques patrons de bar se souviennent encore de nous, quinze ans après.

Nous étions devenus actionnaires anonymes chez Casanis. Quand je pense aujourd'hui à la quantité d'alcool et de nicotine que nous avons ingurgitée dans ces années-là, je me demande si nous n'aurions pas dû avoir d'office notre place réservée au «Guinness book»!

LA SORTIE.

Ma fille m'a proposé de demander une permission de sortie pour Dimanche prochain. Nous passerions ainsi l'après-midi ensemble avec Marthe, ma petite fille. J'ai dit «C'est une bonne idée, je vais me renseigner.» Puis, je l'ai rappelée pour lui dire que j'avais changé d'avis. Qu'elle vienne plutôt à moi avec la petite, nous resterions dans le parc, s'il ne pleuvait pas.

Pourquoi ce revirement? Tout simplement, parce que en imaginant cette première sortie au bout d'une semaine, immédiatement des images précises se sont immiscées dans mon cerveau.

La terrasse, le jardin, la rue. Autant de lieux où «Elle» m'attend. Tapie dans l'ombre à chaque endroit. Je suis sûr de tomber sur «Elle». Elle me surveille. Ne me laisse aucun répit. Je dois éviter son parcours coûte que coûte ...

En aurai-je le courage, la volonté, la force ...?

Depuis que je suis à la Maison du Mineur, je pense à ça très souvent. Ici, je suis cocooné, j'ai des exercices à faire le matin et quelques débuts d'après-midi. Le reste du temps, je dors, je regarde la télévision ou j'écris sur mon ordi.

La seule petite contrariété c'est que je ne peux pas être connecté à Internet. Et ça me manque.

Je suis membre d'un site d'écriture depuis trois ans et j'y ai quelques amis, virtuels certes, mais je suis «en famille», nous nous ressemblons tous avec nos envies permanentes d'écrire sur tout et sur rien aussi

Tant que je suis avec eux et mon ordi, je ne pense pas à fumer. Comme si ça n'allait pas ensemble. Deux d'entre eux, parmi les plus intimes, m'ont téléphoné à plusieurs reprises. Le virtuel n'est pas toujours sans cœur. Un grand merci à Martyne et à Jean-Mimi, mes amis de toujours !

L'ETAT DES LIEUX

Il est clair que la sortie me préoccupe. J'ai vu un médecin dans l'Etablissement, spécialisé dans le tabagisme. J'en suis à deux séances. Mais je lui ai dit que je ne me sens pas motivé pour arrêter. Je veux dire pour ne pas reprendre.

Il m'a demandé d'attribuer une note sur dix à ma motivation. J'ai répondu: Deux et demi, et encore je pense avoir été large ...

J'approche des soixante-dix ans, je fume mon paquet de vingt par jour, je suis en surpoids et traité pour l'hypertension!

Ça devrait être suffisant pour une motivation ... Et bien, non!

Je pense à «Elle». À son odeur, son velouté dans mon thorax et ce long jet de fumée que j'exhale avec volupté. À ces bouffées que je tire précipitamment les jours de stress. À celle que je sortirai de l'étui juste après mon premier café du matin. À cette autre qui finira mon repas. Comme une sorte de dessert.

À ces deux aussi, qui m'accompagnent sur mon trajet maison-magasin. J'ai quarante-cinq minutes de route. Deux, c'est un minimum.

Mon bureau se trouve au premier étage de la surface de vente. J'y suis seul, mis à part quelques «intrusions» de mon comptable, mon adjoint et un représentant de temps en temps, je ne vois personne et personne ne m'empêche de fumer, puisque je suis «chez moi».

Je téléphone, je téléfaxe, je «maile», je démêle d'une main, l'autre étant occupée entre ma bouche et le cendrier ...

À quinze heures trente, avant l'ouverture, je vais boire un café au «Venezzia», proche du magasin. J'ai trente minutes devant moi.«Elle» aussi ... À la fermeture du soir, je reprends mon trajet.

Il reste deux cigarettes dans l'étui. J'en fume une et je m'arrête à Nice au bar-tabac de la rue Cassini. Prévoir pour la route

LA STRATÉGIE.

Pourtant, il serait plus que raisonnable que j'arrête toute relation avec cette félonne. Je suis sûr que c'est vital. Mais pour ça, il faut que je trouve une stratégie.

Elle m'aura d'autant plus facilement que je suis faible et qu'elle est forte. Forte?

Et si je me montrais plus fort qu'elle? Est-ce possible? Sans doute. Mais, que de bouleversements dans ma vie de tous les jours! Il me faut un palliatif!

La bouffe ...? Pas question. Je suis en train de maigrir et je me sens déjà mieux à ce niveau-là.

Mes occupations journalières ne se prêtent guère aux fantaisies. C'est toujours un peu la même chose. Le matin, j'arrive vers huit heures. Christian, mon adjoint, a déjà ouvert aux livreurs et distribué les rôles pour la mise en place.

Après avoir dit bonjour à tout le monde, je monte au bureau. J'ouvre l'ordi et j'examine le courrier. Et j'allume une clope. Si Christian monte me voir, je sors du bureau afin de ne pas

l'intoxiquer, lui qui n'est pas fumeur.

Nous discutons du programme de la journée dans un autre bureau où nulle fumée (ou si peu ...) ne vient troubler l'air ambiant.

Puis, je retourne dans mon antre, rallumer la clope que j'avais éteinte ...et qui m'attendait sagement!

Dieu merci, j'ai des «astreintes». Je suis obligé d'être à l'une des caisses pendant que les employés mettent en rayon la marchandise reçue du matin alors que les premiers clients font leur apparition.

Et, vers dix heures, je réintègre ma caverne. Un paquet entrouvert m'offre la vue sur ces mignonnes baguettes blanches à chapeau brun.

La stratégie ...

J'aurai dû mettre ça au pluriel. En effet, il doit y en avoir plusieurs. Peut-être bien chacun la sienne. Allez savoir ...

Allez savoir ...Justement, j'aimerais bien savoir. Au fur et à mesure que j'écris ces mots, j'ai des doutes sur ma capacité à lui faire front.

Au début je pensais qu'il me suffirait de la contourner. Maintenant je pense qu'il faut que je l'affronte de face. En l'ignorant ...

Oui, c'est ça, en l'ignorant! Oh, je sais, ce n'est pas trop gentil pour elle qui accompagna plus de la moitié de ma vie! Quelque part, je la prends en pitié! Oui, en pitié, car le plus «privé» des deux ne sera pas forcément celui qu'on croit!

«Elle» va me regretter. «Elle aura du chagrin. Aura-t-elle des remords de m'avoir empoisonné à petit feu, la traîtresse?

Je ne crois pas.Mais, c'est elle qui va me regretter. Pas l'inverse. Hum...Je sens la motivation qui monte...

Oui, c'est comme ça que je vais l'avoir. En l'ignorant! Pourquoi? Tout simplement parce que je viens de comprendre qu'elle n'est pas indispensable à ma vie.

Quand on éduque un bébé, un jeune enfant, on lui apprend à marcher, à parler, à être propre. Puis, à lire et à compter.

Lui apprend-t-on à fumer? Je ne crois pas. Donc, il n'y a rien de vital à fumer. Dans ce cas, pourquoi commence-t-on ?

Pour faire comme «les autres»Pour s'affirmer comme homme, si on est un garçon. S'affirmer comme libérée, si on est une fille.

Libérée! Quel mot étrange, dans ce contexte. En fait, c'est exactement le contraire! On se prive de liberté et l'on devient son propre esclave! Faut le faire, quand même!

Être libre et s'enchaîner pieds et poings liés soi-même ... Ça s'appelle du masochisme!

Chapitre 2

L'INDIFFÉRENCE.

Tout cela est bien joli. Mais très théorique ! Je ne suis pas sorti de l'auberge, enfin, je veux dire de la Maison du Mineur. Car tant que je suis ici (*il me reste quinze jours*), je me sens protégé. Je suis dans un contexte inhabituel pour moi. Je n'ai rien à faire de la journée, ou si peu. Personne ne fume autour de moi. Je suis en pleine nature et seuls les oiseaux troublent le silence. Un rêve ...

Dès que je serai sorti, tout recommencera. Comme «avant». Je reprendrai ma voiture pour quarante-cinq minutes (*deux clopes*), mon café au Vénézzia (*une clope*). Mon courrier, mes mails, mes tarifs au bureau (*une clope*), ma libération de la caisse et mon retour au bureau (*une clope*). La remise en banque deux fois par semaine avec second arrêt au Vénézzia (*deux clopes*), mes coups de fil, donnés ou reçus (*deux à trois clopes selon la longueur de la conversation*).

Voilà, en gros on arrive à la dizaine tranquillement, si j'ose dire, dans la matinée ...

Tout va bien! Dans le paquet, il en reste autant pour l'après-midi!

Tout va bien! J'arriverai à faire «de joint» jusqu'au premier bar-tabac sur ma route de retour!

Tout va bien! Tout est calculé, chronométré, millimétré, orchestré, que je ne sois pas « en manque» ... Tout va bien!

Tout va bien!

Ben, non! Tout va mal, au contraire!

Comment? Qui m'oblige à fumer? Personne! Qui m'oblige à me détruire? Personne! Qui m'oblige à me ruiner? Personne! Qui m'oblige à réduire mon espérance de vie? Encore personne!

Sauf moi! Et consciemment, en plus! Pas plus con, vu de loin que certains vus de près ... Et alors? ... On continue, ou quoi?

LE SEVRAGE

Jusqu'ici, tout va bien, disait à chaque étage celui qui tombait du toit d'un gratte-ciel! En ce qui me concerne, il y a belle lurette que je suis tombé de haut. Mais, je crois bien que je ne vais pas tarder à rejoindre le sol! Durement, en plus ...

Il doit me rester dix étages, en gros. Mais, à la vitesse où je descends, l'écrasement au sol est inéluctable!

J'ai une prise de conscience importante.

Mais aussi une addiction de même nature ...

Si la nicotine est en partie éliminée de mon sang, (si, c'est rapide!) les habitudes, elles, sont présentes dans mon cerveau! Ce n'est donc pas la première qu'il faut attaquer mais les secondes ...

Depuis vingt jours (*opération comprise*) que je ne fume plus, par obligation plus que par nécessité, le manque de nicotine n'est pas le plus virulent. *Ce sont les images qui le sont.* Oui, les images, ai-je bien dit. Celles qui traversent mon cerveau quand je fais défiler le film d'une de mes journées «ordinaires».

Mon trajet en voiture. Mon arrêt pause-café, mon bureau, mon trajet à la poste ou à la banque, mon téléphone, mon ordinateur etc., etc Rien que des images de ce qui m'attend de nouveau à la sortie.

Les mêmes gestes aux mêmes endroits pour les mêmes causes.

Mon corps ne me fait pas peur.

Mon cerveau, ...si!

J'espère qu'il y a une case de celui-ci qui est restée raisonnable!

Toute belle. Toute blanche ...

Oui, j'espère!

Vais-je pour autant ne pas prendre ma voiture pour rejoindre mon job? Irais-je à pied pour éviter la tentation? Ne dois-je plus m'arrêter boire un café au Venezia?

Irais-je le boire sur la terrasse avec les autres fumeurs, ou à l'intérieur avec les «sages»?

Et si je me mets sur la terrasse, de voir les autres fumer, est-ce que ça va me tenter? Je sais: je supprime le café, comme ça je ne suis plus tenté!

Peut-on imaginer quelque chose de plus stupide que ce que je viens d'écrire? Supprimer pour supprimer! Drôle de méthode! Au contraire, j'irai boire mon café et je m'installerai ... là où je voudrais, non mais! C'est pas «Elle» qui va commander!

Je ne vais pas lutter avec «Elle», certainement pas! Il n'y a pas de rapport de force. JE décide ce que JE veux QUAND JE VEUX, pas quand «Elle» veut ...

Elle est devenue mon ennemie intime! Mais, j'ai de la compassion pour elle. Comme «Elle» va souffrir ...la pauvre! J'aurai presque pitié d'elle ...

Bien sûr, j'ai l'air de fanfaronner et en même temps, je me dis, je me dis, ...

Je me dis rien du tout! Ce sera comme ça et pas autrement! «Elle» va vite m'oublier, je vous prie de le croire! Qu'elle ne souffre pas trop, quand même!

On souffre toujours après une rupture Pourquoi pas elle? Pour moi, c'est différent, je reprends ma liberté, rien à voir, rien du tout, y'a pas photo!

Tu peux m'attendre, ma belle Je vais sortir, mais tout est fini entre nous, tiens-toi le pour dit! Je sais, ça fait mal, mais tu t'en remettras! Moi aussi ...

Dans quinze jours, ce sera l'heure de vérité!

Oui, ça me préoccupe, malgré tout, je ne vais pas le nier

SORTIE SOUS HAUTE SURVEILLANCE.

(Dimanche 22 Mai 2011 à 13 heures)

Il est treize heures. Je viens de remonter du restaurant, enfin de la cantine, plus exactement. Hélène doit venir me chercher à quatorze heures pour rejoindre l'hôtel où m'attendent ma fille, mon gendre et leur poupette.

Je me sens nerveux. C'est ma première sortie dans le «civil». Je crains de tomber nez à nez avec «Elle». Ça m'agace d'être nerveux. Ça voudrait dire que je «la» crains, alors? Donc, tout ce que j'ai dit et écrit jusqu'alors ne servirait à rien?

Je ne veux pas y croire!

Ils sont tous là. Ma petite Marthe m'a sauté dans les bras et m'a fait un gros câlin. Tout le monde est venu prendre de mes nouvelles. Même les employés. Ma fille Muriel n'avait pas déjeuné et la petite non plus. Elles se sont attablées et je les ai accompagnées. Hélène est restée aussi avec nous.

La salle principale était bourrée de monde, entre un banquet et des touristes. Nous étions dans la petite salle. Marthe a voulu jouer avec moi au jeu des rimes. Elle adore ça. Tiens! Mais de qui tient-elle donc?

La terrasse au bord de la piscine était bien remplie aussi. Et juste en face de moi, au travers des vitres, que vois-je ...?

Un jeune homme d'environ dix-sept ans, avec sa famille apparemment, qui sort une cigarette de son étui, qui la porte à sa bouche et qui l'allume ... Puis, qui exhale un long jet de fumée bleue! Je l'ai observé un bon moment. En fait, jusqu'à ce qu'il ait écrasé sa cigarette dans le cendrier.

Aucune réaction de ma part. À mon grand étonnement ...

Je le quittai donc des yeux, pour revenir sur lui un quart d'heure plus tard. Une autre cigarette fut allumée.

J'ai pensé: «Pauvre victime ... consentante!»

Muriel m'a proposé de faire un tour à Cagnes-sur-mer et au port de Saint-Laurent du Var, elle, la petite et moi. Bien sûr j'ai accepté. Là, encore tout étonné de ma réaction au restaurant, je me suis dit: Attention, méfiance, «Elle» est sûrement présente là où il y a du monde. «Elle» va me narguer.

Effectivement, «Elle» était là. En dupliquée, parmi la foule des promeneurs que nous avons rejoints.

Je les ai regardés. Attentivement, un par un, pour ne rien rater.

J'ai senti leurs effluves. Suivi des yeux leurs nuages. J'ai tout observé. Y compris les mégots qu'ils jetaient sur la chaussée, écrasés sous leurs semelles.

Je n'ai rien ressenti!

Rien de rien.

Je voulais considérer cela comme une victoire, puis je me suis ravisé ...

Victoire? Quelle victoire ...?

Il n'y avait pas eu bagarre ...

Drôle de guerre en somme, dont un camp est actif et l'autre passif!

Malgré tout, je suis content. Et c'est complètement détendu que j'ai regagné ma garde-à-vue prolongée.

J'ai un peu moins peur de ma sortie définitive. Mais je ne baisse pas la garde!

De temps en temps le petit lutin Nicot me crie, du fond de mon estomac: «Hé, ho! Ne me laisse pas mourir, déjà je maigris de jour en jour, allez, occupe-toi de moi, juste une fois, s'il te plaît ...

Je le laisse s'époumoner!

C'est le cas de le dire ...

Mieux vaut lui que moi!

Non, ce n'est pas une victoire, puisqu'il n'y a pas eu guerre, faute de combattants, sans doute!

(Dimanche 22 Mai 2011 à 18 heures.)

CHANGEMENT DE STATUT

J'envisage sérieusement (*pas trop, quand même...*) de faire un procès à la Régie des Tabacs, ou au Ministère de la Santé.

En effet, je fume depuis plus de cinquante ans. Depuis quelques années on me menace en inscrivant sur MES paquets de cigarettes que FUMER TUE! *J'étais pas au courant, avant ...*)

Oui mais, voilà, je ne suis pas mort ...Il s'agit donc d'une publicité mensongère, tout simplement. Tiens, tant que j'y suis, je ferais aussi un procès à Médiator. Ben, oui, ma femme en a pris pendant plusieurs années, elle est encore vivante ...!!

Que de tromperies en ce bas monde!

Bon, blague à part, j'ai changé de statut. De gros fumeur, je suis passé à énorme non-fumeur. Mon esprit est clair, mes poumons aussi.

Pour tout dire, je ne me souviens même plus d'avoir fumé un jour, ni même d'avoir commencé!

Pourtant, en général, on n'oublie pas son premier amour ...

Tu vois, «ma chérie», je t'ai oublié! Je suis désolé ... Non, je suis ravi!

J'en vois dans leur coin qui se disent: «Mouais ...y fait bien le malin celui-là! Il a à peine arrêté depuis un mois et il croit qu'il ne va pas repiquer au truc!»

Mais non, mes cocos, je ne vais pas repiquer! Je ne peux pas repiquer ... Ça c'est valable pour un ex-fumeur! Ce qui n'est pas mon cas. Je suis un non-fumeur! Vous saisissez la nuance?

Non? Ben alors, continuez à vous intoxiquer, ça ne me gêne pas plus que ça ...

À la Maison du Mineur, j'ai appris à respirer. *Maintenant, je vais apprendre à sentirla vie. Oui, j'ai pris une «rallonge». J'ai remplié!*

Chapitre

LA FAMILLE

Quand j'étais gamin, dès l'âge de trois ans, je fus trimbalé d'élevage en élevage. D'abord chez mes granp's. Pépère et Mémé fumaient tous les deux. Mon Tonton Marcel, leur fils, attendit ses quatorze ans, donc mes quatre ans. Trois fumeurs face à moi.

Ma tante Micheline, chez qui je passais le week-end, fumait des Américaines, son Jules aussi.

Seule, mon arrière grand-mère, chez qui je fis un séjour, ne fumait pas (*La honte de la famille...*).

Puis, à l'âge de dix ans, je fus, ainsi que ma petite sœur, récupéré par Maman et son compagnon. Ils fumaient tous les deux ... Dans un appart' de quarante mètres carrés à tout casser!

Franchement, j'avais des dispositions, non? En tout cas, je savais comment procéder! Et donc, j'ai procédé ...

«Quatorze ans les Gauloises» Eric Charden, je crois ...

Ben oui, tous mes potes fumaient!

De quoi aurai-je eu l'air! Je vous le demande ... Rien de mieux pour se faire traiter de tafiole!

Et je n'en étais pas une! La preuve: Touss, touss, touss, beurk

Ah, oui, la première, c'est pas le pied, ça c'est sûr!

Par contre, la dernière ... Waouh! L'extase ...!

Et si tu m'crois pas, t'ar ta gueule à la récré!!!

Bien sûr, Maman ayant trouvé des brins de tabac dans mes poches, me fit la leçon! Me menaçant même, si je continuais, de me supprimer mon argent de poche...ou mes poches, je ne sais plus ! Mais le: «*Faites ce que je dis et pas ce que je fais*» ne fonctionna pas. Aujourd'hui, Maman est morte et même pas du tabac, en plus!

COMING OUT

- Pardonnez-moi mon Père, car j'ai beaucoup fumé!
- Vous me ferez un infarctus et deux soupirs de soulagement!
- Au lieu des deux soupirs, puis-je respirer un bon coup à pleins poumons?
- Si vous voulez. Regrettez-vous, au moins, d'avoir fumé ...?
- Ah, mais non. Pas du tout! Je ne regrette pas d'avoir fumé, non, non, non ... Je regrette juste d'avoir commencé!
- Comment savez-vous que vous ne recommencerez pas?
- Seul, un ex-fumeur peut avoir peur de la rechute. Ce n'est pas mon cas, je suis un non-fumeur!
- C'est quand même récent ...
- Je ne peux pas vous dire. Je n'ai aucune notion de temps, il me semble que je n'ai jamais fumé!
- Mais, que s'est-il passé, alors?
- Une révélation ...
- Vous vous croyez à Lourdes?
- C'est vous qui l'êtes, lourd ... C'est réellement une révélation!
- Explications?
- Volontiers... Voilà: 1/ Je n'ai pas le choix. Enfin si, j'ai deux choix, mourir ou vivre. J'ai choisi le second. 2/ Je me suis autosuggestionné. 3/ Je crois dur comme fer que je n'ai jamais fumé, donc c'est simple, je ne souffre pas ...
- Vous avez de la volonté!
- Pas une once!
- Mais alors ...?

-Je n'ai JAMAIS FUMÉ, vous dis-je

En fait, je me suis préparé, jour après jour, heure après heure.

Mon cardiologue qui sait que j'écris, m'a dit: « Pourquoi ne pas écrire ce qui vous arrive, ça pourrait vous aider? »

J'ai trouvé que l'idée était bonne. Ce serait une sorte de thérapie.

Mon pote Daniel(*Gros fumeur*) est venu me voir et m'a apporté deux bouquins que son frère lui avait achetés dans l'intention qu'il essaie d'arrêter.

- Tiens, je les ai jamais ouverts, ni l'un ni l'autre, je te les prête, on sait jamais ...

On sait jamais ... Comme il a bien fait!

- Lis surtout le premier écrit par cet Anglais, il paraît que c'est «The Best»

Alors j'ai lu le premier. Je l'ai terminé ce matin. Ça m'a pris une semaine entre mes cours de gym et mes visites médicales.

Je n'ai pas accroché sur les six premières pages. Mais au fur et à mesure que j'avancais, des évidences me sautaient en pleine face!

«Pour en finir avec la cigarette » (1) C'est le titre. Et l'autre s'appelle «À ma dernière cigarette» (2)

Il faut reconnaître que les deux sont évocateurs ...

Pour le premier, diffusé et reconnu dans le monde entier, il s'agit d'une méthode qui ne donne pas une recette «physique» pour arrêter. Mais plutôt serti d'une tonne d'évidences qui font qu'on se demande comment on a fait pour ne pas y penser ...avant!

Le second, lui, est plutôt humoristique, voire sarcastique et ne donne pas de méthode. J'ai conjugué mes lectures avec mon écriture et aujourd'hui, je sais que je suis un NON-FUMEUR!

(1)La méthode simple- Allen Carr (Pocket Évolution)

(2)À ma dernière cigarette - Jean-Louis Fournier (Livre de poche)

LA THÉRAPIE.

Tout le monde aura compris que j'ai entrepris ma propre thérapie.

Encore une fois, je n'avais pas le choix! Les différentes méthodes que j'ai employées à plusieurs reprises pour arrêter ont toutes été vouées à l'échec!

Mais, aujourd'hui, j'ai compris pourquoi. Quand j'étais fumeur, (*Dans une autre vie ...*) j'ai essayé différents remèdes. L'acupuncture, les timbres, les substituts et même "La Volonté" C'est tout dire ...

Rien n'a fonctionné. Mais je sais pourquoi, c'est ça la différence avec aujourd'hui ...

Quand je fumais je voulais devenir un ex-fumeur. Mais c'était l'angoisse en permanence! Pourquoi? Parce que je pensais sans arrêt à la clope! Donc, je souffrais du manque!

Aujourd'hui, j'ai changé de costard. J'ai enfilé celui du mec qu'a jamais fumé. Donc, pourquoi penserai-je sans arrêt à quelque chose que je ne connais pas? J'ai bien dit: Connais pas, pas connaît plus! Toute la nuance est là ...Capito?

Alors, est-ce que je ne pense plus «complètement» à mon Ennemie intime? Ben, non, bien sûr! Sinon, je n'écirai pas sur elle!

Mais dans le merveilleux bouquin d'Allen Carr, il est bien précisé qu'il n'est pas interdit d'y penser! Évident, encore une fois: *Si on s'oblige à ne pas y penser, ça va devenir une obsession de ...ne pas y penser!*

Alors?

Alors, faut laisser faire. Quand c'est fini, on passe à autre chose. Tout simplement ...

Tout simplement!

MYSTÈRE ET BOULES DE GOMME.

Le fonctionnement du cerveau humain, c'est quelque chose de Divin! Et de diabolique aussi ...Je serais curieux d'examiner toutes les connections et de voir à quelles cases elles aboutissent. J'aimerais aussi pouvoir contacter un service après-vente, ou une Hot Line ...

En effet, par quel mystère certaines connexions ne sont pas au bon endroit? Est-ce que les fils se mélangent, le bleu sur la borne rouge et le rouge sur la jaune? Quelle pagaille!

Pourquoi une partie de mon cerveau adhère parfaitement à ma méthode et l'autre vient-elle mettre le souk? Mais alors, c'est la guerre là aussi? On n'en sortira jamais ...

À propos de sortie: La mienne est prévue pour le samedi 4 juin au matin.

J'espère qu'on ne me demandera pas la même caution qu'à DSK, dont j'ai suivi l'intégralité des aventures...*(Que ça à faire!)*

Pour ma prochaine libération, on m'a proposé des boules de gomme à mâcher goût nicotine ...au cas où!

Ils sont vraiment gentils à La Maison du Mineur, y a pas à dire!

Je les prends pour leur faire plaisir, mais je les jetterai à la poubelle dès que je serai hors de vue!Pour qui me prend-t-on? Pour un ex-fumeur ? Laissez-moi rire

De plus, j'en ai mâché une, pour voir, ça m'a fait mal à l'estomac!

Je vais quand même pas m'infliger une nouvelle torture ...!

Samedi 4 Juin, je sors! Où m’attendra-t-elle? Oui, où, la félonne!

TIRADE DE LA CLOPE ...(1)

Ô rage! ô désespoir! Vieille clope ennemie

N’ai-je donc tant payé que pour cette infamie

Et en suis-je réduit à fumer des roulées

Que pour voir en un jour mon corps s’époumoner?

Celui qu’avec respect, tant de femmes admirent

Et qui pourtant déjà en a connu de pires

Tant de fois adulé comme Prince, comme Roi

Trahi par mes poumons qui ne font rien pour moi?

À moi, Clope, deux mots !

Parle

Ôte-moi d’un doute

Connais-tu bien Gérard?

Oui

Parlons bas, écoute

Sais-tu que ce gaillard était plein de vertus

La vaillance et l’honneur en écho? Le sais-tu?

Peut-être

Cette ardeur que dans les mots je porte

Sais-tu que c’est mon sang? Le sais-tu?

Que m’importe

Quatre mégots d’ici je te le fais savoir

Vieux présomptueux!

Passe-moi un crachoir

Je suis vieux, il est vrai, mais ce jour, je renais

L'avaleur n'attend plus de joies nicotinées ...

-Pastiche du Cid.

IL FAUT QUE JE MAIGRISSSE ...(1)

Il faut que je maigrisse, sans que cela m'aigrisse,

Faire fondre ma graisse, mais pas que ça m'agresse,

Ma bedaine est trop grasse? Je vous en prie de grâce!

J'ai trop mangé en Grèce, c'est là que l'on m'engraisse!

Des régimes, j'en ai fait, beaucoup trop, en effet,

Mais sans aucun effet, et cela m'a défait

Perdre quelques kilos, pensez, à l'heure qu'il est,

C'est trop tard ou trop tôt, il me reste à trotter!

Peut-être un peu jogger, c'est un jeu jeune et gai,

Mais c'est sûr qu'à mon âge, c'est comme surmenage!

Peut-être si je nage en méditerranée,

Même si je suis en nage, je pourrais méditer ...

Oui car je suis en âge de pouvoir m'éditer,

On verra mon bouquin en mes dix terres années,

Le titre de l'ouvrage, ça y est, je l'ai trouvé:

IL FAUT SE DÉMANGER, POUR ARRÊTER D'MANGER !

(1) C'est un texte que j'avais publié, il y a plusieurs mois et qui avait recueilli un bon écho parmi les membres du site d'écriture. Il revient à l'ordre du jour, par l'intermédiaire de la nutritionniste que j'ai rencontré à La Maison du Mineur ...Mais, pas de stress, on ne se prive de rien ...Ouf! Merci. Clope, tu ne m'auras pas

ES VACANCES.

Il me reste trois jours et demi de «vacances»! J'emploie ce terme à dessein, car, en dehors de mes deux piqûres journalières, de mes dix-huit cachets à avaler en trois fois, des séances de gym, de vélo et de relaxation, le reste du temps, et par rapport à ma vie «d'avant», il est certain que ce sont pour moi des vacances ...

J'ai enfin rencontré, ce matin, la nutritionniste de l'établissement. Je craignais et j'attendais cette entrevue! Quel régime draconien devrai-je suivre dès ma sortie?

Il faut que je perde encore du poids, malgré les quatre kilos que je laisse en souvenir à La Maison du Mineur ...Mais, ça, je le savais, pas de surprise!

Et donc, à quelle sauce (*allégée*)serai-je soumis?

Et bien, que nenni! Walou, Que dalle! Nada, rien!

Juste respecter quelques consignes logiques et surtout, surtout, ne pas stresser ...surtout pas!

Tout viendra à temps à qui saura attendre! Et désormais, j'ai le temps ...

Bêtement, j'avais peur qu'on me supprime les fruits de mer! Pour le coup, j'aurai pu faire un second infarctus!

Dieu merci, il n'en est pas question! Au contraire ...Ouf!

Je me demande dans quelle mesure je ne vais pas me faire un petit tour à Nice dès ma sortie dans un resto réputé pour les fruits de mer!

Ah, non, mince, on est au mois de Juin ! Et dans Juin, il n'y a pas d'«R»! Du coup, c'est moi qui en manque ...

Raté!

DIALOGUE AVEC «ELLE»

.

Elle est venue me trouver pendant mon sommeil, la gredine

Je ne m'y attendais pas. En fait, je l'avais presque oubliée ...

- Gérard, mon chéri ...

- Qu'est-ce que tu veux?

- Rien. C'est juste pour savoir comment tu vas?

- Bien. Surtout depuis qu'on ne se voit plus ...

- Oh! C'est méchant, ça!

- Non, c'est la vérité !

- Je pense à toi, tu sais ... ?

- Je sais !

- Bon, je reconnais mes torts, mais tu sais à quoi j'ai pensé ?

- Voyons ...

- Voilà : Toi, tu as maigri, tu es en forme, tu fais plaisir à voir !

- Et alors ?

- Alors, je te propose de me voir moins souvent, juste comme ça pour TE faire plaisir, et de plus, si tu veux, je peux encore m'alléger !

- Mouais ...C'est tout ce que tu as trouvé ?

- J'ai tellement besoin de toi, tu sais. Je pense à toi toute la journée. Ne me quitte pas ...

- Ça a déjà été chanté par le Grand Jacques ... Et puis de toute façon, je ne veux plus entendre parler de toi, ni de près, ni de loin !

- Oui, mais ...

- Stop ! Te revoir, te consommer une seule fois, équivaut à replonger, etJE NE SAIS PLUS NAGER !!!

- Dommage ...Adieu, alors ?

- Oui, adieu ...

DEUXIÈME PARTIE

Chapitre 4

L'HEURE DE LA SORTIE.

VENCE – Jeudi 9 Juin 2011.

Cinq jours que je suis rendu à la vie «civile».

Je n'ai eu aucune nouvelle d'«Elle». Elle se passe de moi, je m'en passe aussi! Pourtant, il s'en est passé des choses depuis ma «libération».

Je suis allé plusieurs fois manger à l'hôtel. Comme il faisait beau, il y avait plein de gens sur la terrasse, qui mangeaient, qui buvaient et qui fumaient! Ah! Les rustres! Ah! Les bagnards! Ah ! Les fous! Ils ne m'ont pas impressionné.

Quand je dis que je n'ai eu aucune nouvelle de mon ennemie intime, ce n'est pas tout à fait vrai. En fait, elle s'est rappelée à mon bon souvenir de temps en temps, il ne faut pas le nier ...

Alors?

Alors, j'ai suivi les conseils de l'Anglais..*Je ne me suis pas empêché de penser à elle* Et puis, j'ai changé de sujet!

J'ai fait un tour au magasin aussi. Ça, c'est ce que je craignais le plus! J'y suis allé car j'avais rendez-vous avec un couple qui était soi-disant intéressé par l'achat du commerce.

En les attendant, je suis resté en caisse pour ne pas être obligé de monter au bureau, où m'attendaient mes habitudes d'antan, ma solitude fumante! Finalement, comme ils étaient en retard, je suis monté dépouiller le courrier du jour et là, ô surprise, mon cendrier Ballantine's avait disparu! Ma fille m'a dit: J'ai cru bon de le jeter!Évidemment, elle a bien fait! À quoi peut donc bien servir un cendrier à un non-fumeur? Y mettre des trombones peut-être?

Inutile, une boîte est déjà prévue à cet effet! Donc, l'engin en question ne sert à rien ...À rien du tout! Vraiment inutile

Pourtant, toutes les conditions pour que je «repique» au truc étaient réunies. Je me sens inutile depuis cinq jours. Je n'ai rien d'autre à faire qu'à m'occuper de moi! Aller voir un médecin pour le suivi, attendre l'infirmière pour mes deux piqûres journalières (Ça s'arrête le quatorze, ouf!) aller chercher le pain. Faire un tour au Tabac. Oui, au Tabac ...

Mais non, pas pour «ça» Pour le PMU ...J'ai vu le marchand de drogues derrière son guichet, entouré d'une flopée de petits étuis de toutes les couleurs. Très jolies couleurs

d'ailleurs, avec des photos très réussies de foies, de poumons, d'œsophages du plus bel effet!

Et le petit marchand avait la queue à son officine. Qui en achetait un, qui deux ou trois, certains la cartouche de dix (*Pas manquer!*) Ça m'a beaucoup amusé tandis que je choisisais les chevaux auxquels je donnerai à manger la valeur en euros de ce que j'aurai fumé ...

Mon couple qui battait déjà de l'aile depuis plusieurs années, dès mon retour at home, prit son envol des deux...

Tout était donc réuni pour que j'accède à la demande en remariage de cette gourgandine!

Mais, me suis-je dit, quitter le pire pour encore pire, pourquoi? Hum? Je vous le demande! (*Vous n'êtes pas obligés de répondre!*) Alors, bon, finalement, ça se passe plutôt bien. Maintenant, j'en ai marre de rester à ne rien faire et j'attends avec impatience que ma fille me donne l'autorisation de retourner au magasin, même à temps partiel! (*Je trouve que les patrons sont durs cette année ...*)

Et puis, j'aimerais bien revoir mes petits touristes habituels. Ceux que je connais depuis plus de quinze ans et qui sont des fidèles du village, mais aussi de mon magasin!

Je pense que j'aurai droit un bout d'essai demain après-midi, vendredi. Je me contenterai d'un CDD, et ça ira bien comme ça...

L'EXAMEN DE PASSAGE.

J'ai fait deux demi-journées. Vendredi et Samedi après-midi. Ma fille et Christian ont modifié une grande partie des rayons pendant mon absence, à tel point que je me croyais dans un autre magasin!

Mais, je reconnais qu'ils ont fait du bon boulot! Et j'ai donc revu mes petits touristes adorés ainsi que mes clients de toute l'année.

Certains n'étant pas au courant de mon «aventure», m'ont dit bonjour comme s'ils m'avaient vu la veille! Mon ego en a pris un coup. Comme quoi, nul n'est indispensable ...

Sinon, je n'ai pas eu de nouvelles de «L'ennemie». Elle s'est tenue tranquille ... Par contre, c'est mon estomac qui a pris le relais!

Je me retrouvais comme «avant» devant les rayons de biscuits, chocolats, confiseries de toutes sortes, et là, j'avoue que j'ai craqué!

Allez, juste un petit étui de biscuits secs et tu ne manges pas tout, d'accord? D'accord! Bon, pas bien grave ...Ce fut le seul incident de la journée. J'ai repris la route du retour avec un sac plein de satisfactions!

Je ne m'étais pas fait «avoir»!

Maintenant, il faut que j'attende Mercredi pour y retourner. Et encore, pas toute la journée, m'a dit ma fille! (*Par moments, j'ai l'impression d'être en cristal ...*)

Un petit coup de voie rapide, un petit coup d'autoroute, puis cette route merveilleuse de Cagnes sur mer à Vence, le cœur léger et l'autoradio à fond la caisse ...

J'avoue que j'étais content de moi.

Bon élève.

Vingt sur vingt ...

Examen de passage réussi!!!

JE SUIS VIVANT!

Je viens seulement de m'en rendre compte, c'est fou! Je veux dire par là que, après l'accident, je n'ai pas réalisé! Je ne me suis pas dit: Quelle chance j'ai eu, je suis encore en vie! Non, bizarrement, ça ne m'a pas impressionné. Non plus l'arrêt cardiaque dans le véhicule des pompiers! C'est seulement maintenant, au bout d'un mois et demi que je réalise! Faut le faire! Comment est-ce possible, hum?

J'en ai pris conscience seulement il y a quelques jours et je me suis dit: puisque tu as eu cette chance et que d'autre part ce qui te reste à vivre est plus court que ce que tu as vécu, il s'agirait d'en profiter!

Une sorte de bonus, en fait! Du coup, je me dis qu'il faut que je reprenne la musique. Mon clavier, à touches blanches et noires, que j'ai lâchement abandonné au profit de celui d'un ordi, je vais le dépoussiérer!

J'ai envie d'aller au théâtre, au concert, au cinéma, inviter des amis. M'en faire de nouveaux, bouger, aller, venir, repartir, voyager. J'ai envie d'aller à Paris, retrouver mes sources, mon quartier, mon école...

Je me sens libre! Surtout depuis qu'«Elle» m'a quitté. Je partirai seul, tant pis! De toute façon les TGV sont non-fumeurs, alors! Je ne risque pas de la croiser, la coquine. Oui, sur les quais, mais bon!

Même pas! Je crois que c'est interdit aussi, enfin il me semble!

Oui, je reconnais, c'est moi qui la cherche! Je la cherche pour l'éviter!

Ce qui est sûr, par contre c'est que sans elle: JE SUIS VIVANT!

Chapitre 5

THE BRAIN!

J'ai voulu laisser passer plusieurs mois avant de reprendre ce récit.

J'ai pensé que c'était plus honnête ...

Nous sommes fin Février 2012 et, il s'en est passé des choses depuis le chapitre précédent!

Je n'ai pas repris la ...la ...la quoi, déjà? Ah, oui, la clope! Non, je n'ai pas de trous de mémoire non plus, c'est juste que je l'avais complètement oubliée, celle-là qui avait envahi ma vie!

Complètement? Non. Un petit coin de mon cerveau résiste encore et toujours et pense à l'envahisseur! Mais si peu ...

Oui, si peu que j'en suis moi-même tout étonné! C'était donc si simple? Non, pas si simple, en réalité.

Mais, je suis content de moi. Content de mon travail. De ma méthode, qui n'en est pas une ...Enfin, content, quoi!

J'ai trouvé le truc. J'ai découvert l'astuce. J'ai percé son mystère!

Le cerveau! The Brain!

C'est lui, le responsable. À tous les étages. Chef de service, sous-directeur, contremaître, Prince de Harem, esclavagiste ...

C'est lui qui commande. Qui décide de tout. Si on fait ou si on fait pas. Si on tombe ou pas, si on craque ou pas!

Mais saviez-vous qu'on peut le mettre au pas, lui aussi? Non? Moi non plus, je ne le savais pas! Jusqu'au jour où

Jusqu'au jour où j'ai réalisé qu'il ne fallait surtout pas l'empêcher de s'exprimer. De faire ressortir des odeurs, des lieux, des instants auxquels vous ne pensiez plus!

Tout ça pour vous faire craquer!

Alors qu'est-ce qu'on fait dans ce cas-là? On lutte! Désespérément. Et lui? Il jouit, il savoure sa proche victoire, il jubile. C'est le côté obscur de la Force ...

C'est un tout petit morceau du cerveau qui réagit comme ça. Minuscule, mais terrible!

Que faire? Pleurer sur son sort? Avoir des regrets? Calimérotiser?

Et bien non!

Au contraire. Il faut affronter ces pensées diaboliques. Ne pas en avoir peur. De face, les yeux dans les tuyaux! Quand je passe près de gens qui fument dans la rue et qu'un joli nuage de fumée se dirige vers mes narines, je ne l'évite pas. Je le sens, au passage. Et l'ayant senti, je pense: Ah, oui, je connais !

Ah, oui, je connais!

Donc, inutile de pleurer sur cette drogue comme si les autres avaient de la chance et pas vous!

C'est tout le contraire! Vous, vous connaissez déjà. Donc, vous avez un avantage énorme sur vos croisés!»! C'est qu'eux vont être obligés de s'intoxiquer encore pendant des années avant de pouvoir dire: Ah, oui, c'est vrai, je connais ...

C'est l'avantage d'être devenu un non-fumeur, plutôt qu'un ex-fumeur !

Je ne suis pas sûr d'avoir été très clair, là!

Mais, nous y reviendrons

L'ENVIE.

L'envie d'avoir envie ... chantait Mister Smet (*alias JH le boss pour les intimes*).

Lui je l'ai connu alors qu'il ne l'était pas encore! Au Golf Drouot, avec son déjà copain Claude Moine, devenu Eddy Mitchell!

Ah, oui, le Golf Drouot, je vous ai pas dit, mais pour ceux d'entre vous qui en ont entendu parler, j'ai quelques heures de vol.

En fait, le 26 Mars prochain, je vais démarrer mon septennat, chacun son truc ...(1)

Bon, pour revenir au Golf, ça fumait dans tous les coins et même au milieu! Johnny et Eddy, comme les autres! Quand j'y pense aujourd'hui ...Quelle bénédiction cet interdit de tabagie dans les lieux publics!

On était là, par centaine, entre la salle des slows, le tremplin et le bar, tous la clope au bec! Forcément, on avait entre 16 et 18 ans, alors tu penses, des hommes, faut pas déconner !

Un nuage, genre Tchernobyl, flottait au-dessus de nos juvéniles tronches (*de cake*). Les groupes de rock qui se produisaient le vendredi soir fumaient sur scène, pas les chanteurs, les musiciens, encore que ...

Mais, bon, tout le monde trouvait ça normal. Comme si rentrer dans un lieu public sans fumée et odeurs de tabacs, équivalait à se retrouver dans une chambre d'hôpital!

Quelle époque de fous! On fumait à la maison (*les parents*) au bureau, à l'atelier, au restaurant. Seuls les cinémas étaient exclus de cette tabagite aigue! Enfin, pas tous. Le Grand Rex, à Paris, à l'époque permettait qu'on fume pendant la projection.

Et personne ne s'en privait!

Une époque de fous, je vous dis ...

(1) 26 Mars 2012.

L'envie, c'est le sous-titre de ce chapitre. Il faut en parler.

J'arrive presque à une année sans tabac et sans problèmes particuliers. Mais, ai-je toujours «envie» de fumer, un an après?

Et bien, la réponse estOUI!

Je vais pas vous la jouer «tout va bien», je n'ai plus envie de fumer, je n'y pense même plus, bla bla bla » Non, pas question!

Oui, j'ai encore envie de fumer. Bien sûr que j'ai encore envie! Plusieurs fois dans la journée, même!

Après mon premier café du matin, que je n'ai pas voulu supprimer. Au bureau, quand je suis seul. Dans la voiture, sur mes trajets aller-retour et bien d'autres fois encore ...

Alors?

Alors? Comment je m'en sors?

Y en a qui suivent pas, là! Je l'ai dit plus haut ... Je ne m'empêche pas d'y penser. Ni d'avoir envie. Simplement, je fais face à l'envie, je la décortique et hop!, je pense à autre chose...C'est tout! L'envie de fumer dure entre deux et trois secondes, pas plus!

Oui, je sais, ça fait un peu Gérard Majax mon truc, mais pourtant ça marche !

Et puis, surtout, je regarde les autres fumer, et ça, contrairement à ce que je pensais, ça m'aide
Ben, oui, ça m'aide. Parce que je les regarde et je prends pitié d'eux. Tel le Saint Père, je leur pardonne, car ils ne savent pas ce qu'ils font!!

Oui, je me prends pour Dieu dans ces moments-là, en toute modestie, bien sûr ...

C'est amusant (*et machiavélique*) de savoir que ces gens regretteront forcément un jour, d'avoir commencé ...

LA RUPTURE

Il s'agit d'un texte que j'avais diffusé en deux parties sur mon site d'écriture, au moment d'une nouvelle tentative pour arrêter de fumer. Vous noterez la date d'édition de la première partie, et celle de la seconde ...

LA RUPTURE (1) à suivre ...peut-être!

Nice le 7 Janvier 2010.

Chère amie,

Notre relation n'a que trop duré. Il est grand temps de nous séparer...

Je pense que tu n'es pas surprise, tu t'y attendais, n'est-ce pas?

À l'heure où je t'écis, tu n'es pas encore sortie de boîte. Tu es avec tes copines, comme d'habitude.

Et puis, tout à l'heure, tu vas te pointer, l'air de rien, je te prendrais et tu te laisseras faire ...

Mais, je n'en puis plus! Tu me harcèles. Tu m'étouffes, tu m'empêches de respirer...

Il y a longtemps qu'on se connaît, toi et moi. Quand je t'ai rencontrée, j'étais encore au collège. Tu faisais partie d'un groupe, les "P4 Sisters" avec trois de tes sœurs. Au début, j'ai cru que tu étais Américaine. Mais tu m'as dit:

– Non, je suis Française, Gauloise, même!

Ensuite tu t'es fait passer pour une Gitane...j'y ai cru.

Et moi, j'étais fier! Je te trimbalais partout? Je faisais le mac devant mes copains. J'étais un homme, quoi, un vrai!

Tu ne me quittais plus. Où que j'aie tu étais là ...

Un peu plus tard, tu es devenue blonde, soi-disant plus légère.

En tout cas, plus fine, plus élégante, plus « classe »! Tu m'as aussi coûté plus cher!

Mais, peu importe, je t'aimais, du soir au matin. Nous nous séparions, la nuit. Bizarre, hein pour des amoureux?

Mais, dès le matin, je te retrouvais. Au café...

Quant j'étais musicos, tu étais toujours là, installée sur mon piano, ou accrochée au manche de ma gratte ...

Enfin, voilà, aujourd'hui, ma décision est prise : Je te laisse ...Pas pour une autre, rassure-toi, j'ai besoin de me retrouver.

C'est une rupture difficile, crois-moi, et je ne suis même pas sûr de ne pas revenir te voir. Tu es très forte. Tu essaieras de me convaincre ...

Y parviendras-tu?

(à suivre, forcément ...)

Et bien, oui, elle y est parvenue! Très peu de temps après cette lettre de rupture, d'ailleurs. Mais, entre temps, que s'était-il passé?

LA RUPTURE (2) à suivre ...fébrilement!

Nice le 12 Janvier 2010 à 21h10.(Donc 5 jours après!)

Elle m'a nargué toute la journée ...!!!

Incroyable! Je l'entendais parler dans le placard ou je l'avais enfermée!

- Allez, quoi, une petite bouffée, pour te récompenser d'avoir tenu si longtemps! C'est pas ça qui va te faire mourir. Un peu plus un peu moins ... Et puis après....Tu recommences à arrêter!!

J'allais me ruer sur le paquet quand le téléphone a sonné! Ouf!

J'ai annonçais l'enseigne du magasin comme d'habitude, en ajoutant:« À votre service! Mais, j'ai du dire ça sur un drôle de ton,c ar la dame m'a dit: Excusez-moi de vous déranger, c'est juste pour savoir si vous êtes ouvert?

- POURQUOI VOUDRIEZ-VOUS QU'ON SOIT FERMÉ?

- Heu, merci, Monsieur, je rappellerais ...peut-être!

Et là, je me suis dit, refume un coup, va, et calme-to!

J'allais prendre le paquet, qui continuait à parler tout seul, quand ma fille est entrée dans le bureau!

- Coucou Papa! Ça se passe bien ton sevrage?

- Mais...mais, bien, bien sûr, ça se papasse très bien bien!

- Pas trop nerveux?

- Fas du chtou ! Fas du chtou , merci ma clope (heu, ma puce!)

Et c'est ainsi que de filtre en aiguilles, je me suis retrouvé chez moi, à l'heure habituelle, une clope à la bouche et que je me suis dit:....Demain sera un autre jour!

À(*ne pas*)suivre.....évidemment !

TROISIEME PARTIE

Chapitre 6

ET MAINTENANT?

Que vais-je faire, ça aussi, c'est une chanson qui a bercé mon adolescence, si tant est qu'on ait besoin d'être bercé à seize ans!

D'illusions, certainement. Le monde nous appartient, mais nous ne le savons pas. Les conseils des vieux,*(de trente ans!)* certainement pas! Georges Brassens, Jacques Brel? Des ringards!

Les parent? N'en parlons pas ... Y comprennent rien, ces vieux cons! Quand je serai majeur(*Vingt et un ans, à mon époque*)on verra ce qu'on verra! Tiens, passe-moi le paquet de Chesterfield ...

- Ouais, un Coca rondelle, s'il vous plaît!

Enfin, on sait tout, mieux que tout le monde et surtout mieux que les vieux (*les parents*) qu'on appelle aussi Les croulants» à ce moment-là, avec des variantes comme PPH (*Passera pas l'hiver...*)Ou encore PCA (*Pas côtés à l'argus ...*)

Bon, en tout cas, pas question de les écouter. On n'en fait qu'à sa tête. Et on fume...

Plus que de raison. On a de l'argent de poche dans les années 60 ou on travaille déjà, ayant lâchement été abandonné par les études.

Ce fut mon cas. À quatorze ans, CEP en poche, je décide que pour moi, les études, c'est terminé! Je veux rentrer dans la vie active le plus vite possible. Passer du stade de jeune merdeux, à celui de pauvre con! Et surtout, surtout...Pouvoir acheter mes clopes avec MA paye!

Très important ...

L 'ENTOURAGE

Quand on arrête de fumer, l'entourage devient immédiatement beaucoup plus important qu'avant! Il y a ceux qui fument encore et qui vous disent, mais uniquement pour vous encourager: T'inquiète, tu reprendras! (*OK, merci vieux, c'est sympa ...*)

Et puis il y a ceux qui vous disent: C'est bien, il faut tenir le coup, vous vous suicidiez avec la cigarette.

Enfin, troisième catégorie, ceux qui ne disent rien!

Et ceux-là, ce sont les pires, car c'est insupportable! En effet, vous avez besoin d'être plus ou moins encouragé. Ou du moins, qu'on s'aperçoive que vous ne fumez plus! Mais non... Comme si c'était naturel et facile, sans doute!

Alors ça, c'est terrible! Qu'on ne vous demande même pas: Alors, comment ça se passe, pas trop dur??? hum??? Terrible, je vous dis!

Et puis, il y a la vie ...! La vie de tous les jours, avec son lot d'emmerdes ...

Alors, je ne l'ai pas caché. Au début de ce récit, j'ai précisé que mon couple battait de l'aile. Et, franchement, quand on arrête de fumer, on n'a pas besoin de contrariétés! C'est le bon moyen (*si j'ose dire*) pour recommencer. Attraper le paquet de clopes, planqué au fond d'une commode avec «la date» inscrite dessus ...

Oui, c'est hard, je ne vous le fais pas lire ...

Et pourtant.

Et pourtant, rien. L'envie, certes, sous la colère, mais vite, un petit tour sur l'ordi, via Internet!

On s'énerve sur le clavier. Ça calme

LA QUESTION

C'est celle que je me pose quand je parle de cette expérience, ou quand je l'écris, ce qui revient au même, à savoir : Aurai-je eu la même attitude face à cette drogue si je n'avais pas eu d'infarctus?

J'utilise le mot «drogue» à dessein ...

En effet, comment nommer cet état de choses qui fait que si on n'a pas sur soi son petit paquet de tiges (*De huit, ou de dix*) ON DEVIENT FOU!!!

Je me souviens d'une anecdote. J'habitais en Corse à l'époque. À Bastia, précisément. J'étais agent commercial et ce jour-là, je devais rejoindre Porto-Vecchio (*150 kilomètres*). J'étais donc parti de bonne heure.

Et “sans” cigarettes. J’avais terminé le paquet la veille au soir.

Je commençais donc à rouler tout en me disant: - Au premier Tabac ou bistrot venu, je m’arrête.

Le problème, c’est qu’à six heures du matin, il n’y a aucun Tabac, ni bistrot ouvert sur la Côte orientale !

- Pas grave, pensai-je, je peux quand même tenir une heure sans fumer. (*Que Diable ...!*)

C’est donc en chantonnant avec l’autoradio que je continuai ma route tout en surveillant, de droite et de gauche, si par hasard il n’y aurait pas quelque estaminet, même avec lanterne rouge.

Mais, les kilomètres défilaient dans une obscurité que seuls les phares de mon véhicule troublait.

Au fur et à mesure que le temps passait, je sentais la nervosité m’envahir. Je montai crescendo, le son de la musique et chantai de plus en plus fort.

Quand soudain, ô miracle, j’aperçus une station-service dont l’enseigne brillait. Il y aurait peut-être un bar ou un distributeur de clopes?Sauvé! Il y avait un bar!!!

Je me garai donc, n’ayant pas besoin de carburant et investis le troquet en question.

- Bonjour, un café, s’il vous plaît! Et ...Qu’est-ce que vous avez comme cigarette ?

La bonne-dame qui officiait derrière le comptoir n’avait pas dû m’entendre, car elle mit en pression le café qu’elle m’apporta quelques secondes plus tard.

Je défis fébrilement le cube de sucre de son emballage et le lâchai dans la tasse, sans quitter des yeux la tenancière.

Un routier rentra à son tour qui commanda également un café, ce qui fit retourner la susdite à la machine du même nom ...

Je sirotai mon caoua, en guettant son retour. Dès qu’elle fut à ma portée, je réitérais ma question.

Qu’est-ce que vous avez comme cigarettes?

- Ah, mais Monsieur, on n’en fait plus, les clients oublièrent de nous les payer, alors vous comprenez ...bla...bla ...bla ...

J’ai cru que j’allais me trouver mal! Je regardais le routier qui comprit mon désarroi:

- Désolé pour vous mais je ne fume plus depuis cinq ans! (*Ça me fait une belle jambe ...!*)

- Est-ce que vous savez où il y a un tabac sur cette route?

Il ne savait pas! Et apparemment, il s’en fichait ...

Je repris donc mon véhicule en démarrant rageusement et en augmentant le son de l’autoradio! J’étais comme un fou! Je pense que je devais avoir les yeux exorbités.

C'est seulement une bonne heure plus tard que j'aperçus au loin la carotte salvatrice d'un établissement ouvert

MES HÉROS

Les miens et ceux des gens de ma génération. Au cinéma, ils s'appelaient James Dean, Marlon Brando, John Wayne, Steve Mc Queen pour les outre-Atlantique. Jean Gabin, Jean-Paul Belmondo, Alain Delon pour les hexagonaux.

Et tous avaient un point commun: La Clope!

Même un héros de bande dessinée, qui se plaignait toujours d'être un «pore lonesome cowboy» sur son canasson bavard, arborait constamment un mégot fumant aux lèvres.

Le «politiquement correct» lui fit remplacer la tige en question par un brin d'herbe.

Reconnaissez que l'environnement culturel était fumeux!!!

De plus, ces gens-là étaient vraiment des héros. Des modèles pour nous, finalement. Comment dans ce contexte éviter la clope? Aucun intérêt, elle faisait partie intégrante du personnage.

On se sentait des hommes, des vrais, comme eux!

Les chanteurs, sur scène ou à la télé, distillaient leur tisane clope à la main et aux lèvres entre deux respirations ...

Le plus célèbre d'entre eux restant Serge Gainsbourg, bien entendu.

Les chansons: «Cigarettes, Whisky et p'tites pépées» de l'ineffable Eddie Constantine. «La cigarette» de Jacques Higelin. «Je fume pour oublier que tu bois» de Bashung. «L'amour c'est comme une cigarette» Sylvie Vartan. «Je suis une cigarette» Mathieu Chedid. «Je fume» Brigitte Fontaine. «Fume cette cigarette» Eddy Mitchell. Sans parler du mythique duo Deneuve-Gainsbourg:«Dieu est un fumeur de Havanes.»

Bref, ne manquait plus à l'appel que la voix chaude de Dany, icône des sixties, qui ne laissait aucun doute sur sa tabagie régulière ...et noctambule!

Puis, vint le Service Militaire.Et là, même ceux qui n'auraient pas fumé auparavant pouvaient apprendre sur le tas. On avait le temps c'est le moins qu'on puisse dire

J'ai passé le mien à dormir le jour et à faire la fête la nuit. Baliseur sur la Base Air d'un site Atomique en plein désert du Hoggar, en un an de présence, j'ai eu droit à deux atterrissages

en tout et pour tout!

Comme j'étais consigné de jour et qu'aucun coucou n'atterrissait jamais, j'en profitais pour dormir. Oui, dormir, car le soir, réunion à l'infirmerie avec les infirmiers, certes, mais aussi les armuriers, les goniomètres et les baliseurs.

Là, des bouffes monstrueuses étaient organisées par le collectif, largement et copieusement arrosées. Et ...enfumées, bien sûr! Ces soirées commencées vers vingt heures se terminaient généralement vers deux ou trois heures du matin.

Elles étaient, non seulement alcoolisées comme je l'ai dit mais aussi extrêmement «nicotinées», le commerce des cigarettes battant son plein!

Les soirées Poker aussi. Où la cigarette devenait indispensable. Nécessaire, ne serait-ce que pour ressembler le plus possible à Humphrey Bogart dans «Le port de l'angoisse». Ou encore, pour masquer ses intentions de jeu à l'adversaire par un écran de fumée.

Et nous n'avions que vingt ans!

La fête aux poumons ne faisait que commencer ...

Mais, bien sûr, personne ne pensait à ses poumons. La plupart ignoraient qu'ils en avaient!

Ceux-là même qui ont mon âge aujourd'hui et qui comme par miracle s'en sont rendu compte

MA MÉTHODE

J'en vois d'ici qui se disent: «Enfin, il était temps! Il va nous donner sa méthode...)

Et bien, voilà: Ma méthode, c'est que JE N'EN AI PAS!

Vous noterez au passage, que sur le bandeau rouge de la couverture, il n'est indiqué ni "Pourquoi" ni "Comment" je suis devenu non-fumeur.

Si j'avais eu une méthode, ça n'aurait été qu'une de plus parmi la flopée de celles proposées par les marchands de tout poil.

Non, ma méthode, je suis en train de me la fabriquer, au jour le jour, à l'heure, à la minute près. En écrivant ce livre d'abord, qui constitue une excellente thérapie ainsi que me l'avait conseillé la cardiologue de la Maison du Mineur.

La lecture conjuguée du bouquin d'Allen Carr, que je recommande fortement sans en être actionnaire, et l'écriture, constituent un soutien inéluctable. Les deux me permettent de me créer un nouveau rôle dans mon théâtre quotidien, celui du "Non-fumeur".

Un costume sur mesure, en quelque sorte. Je refais les coutures constamment, relève les ourlets, découds les manches, recouds les poches, jour après jour, heure après heure.

Et ça fonctionne! Beaucoup d'autosuggestion, bien entendu, pour me faire croire à moi-même que je n'ai jamais fumé et surtout que je n'en ai jamais eu besoin.

Non, ce n'est pas LA méthode du siècle. C'est juste la mienne!

Une Non-Méthode, en somme!

Si la lecture de ce livre pouvait convaincre, en dehors de moi-même, ne serait-ce qu'un fumeur, je n'aurais pas perdu mon temps! Et Dieu sait que celui-ci devient précieux.

Très précieux, même

LA QUESTION (bis)

Oui, bis, car je l'ai posée un peu plus haut, sans vraiment y répondre.

Aurais-je eu la même attitude face à cette drogue, si je n'avais pas fait d'infarctus?

Je pense que non. Il faut que je sois complètement honnête. Un gros fumeur pense constamment à arrêter de fumer. Mais, il ne fait qu'y penser, il n'arrête pas. Et savez-vous pourquoi?

Et bien tout simplement parce que la drogue est plus forte que le vouloir. Et puis, on se fixe des échéances. «-J'arrête le 1erJanvier!». Alors ça, le 1erJanvier, c'est une date historique (*hystérique?*) chez les fumeurs. Cent pour cent de ceux qui le disent le font. Quatre-vingt-quinze pour cent refument le lendemain et les cinq pour cent restant, le surlendemain ...

Tous les prétextes sont bons pour recommencer. Ou pour continuer: « Tant qu'il ne m'arrive rien, pourquoi me priverai-je d'un plaisir »

Ça y est, le grand mot est lâché: LE PLAISIR!

C'est un drôle de mot en l'occurrence. Quel plaisir peut-on prendre à s'intoxiquer, à en faire "profiter" les autres, à se ruiner, à tousser, à cracher ...Drôle de plaisir en vérité!

Mais, le fumeur dit que c'en est un! Je le disais aussi, je sais de quoi je parle ...

- Ça me détend quand je suis nerveux, vous comprenez? Je souffle!

Tu souffles? Peut-être, mais pas pour longtemps, tu verras ...

Aucun argument ne tient la route auprès d'un accro de Nicot, aucun.

Même pas les mentions apposées sur les paquets, ni les photos.

Seule la motivation par obligation est salvatrice

QUI A TUÉ GRAND-MAMAN?

Pas le tabac, ça c'est sûr! Pourtant, Mémé, elle fumait. Elle a fumé jusqu'à son soixantième anniversaire. Date à partir de laquelle, une de ses petites filles, infirmière, a réussi à la persuader que si elle continuait, sa langue finirait par tomber!

Argument percutant s'il en fut, Mémé étant une bavarde impénitente, préféra se passer de tabac que de bla-blas!

Donc, bravo la cousine.

Pépère, le second mari de ma grand-mère, mon faux grand-père, a continué à fumer, lui. Comme il parlait peu, il ne fut pas inquiet ... Sa langue ne tomba pas, mais il en mourut.

Pourquoi je parle de grand-maman?

C'est parce que son enterrement fut mémorable et, aurait-on dit, sponsorisé par la Régie des Tabacs en personne. En effet, ma tante Micheline, qui ne faisait jamais les choses à moitié, invita toute la famille présente aux funérailles à se retrouver chez elle pour le banquet d'adieux à l'aïeule. *(Qui avait atteint les quatre-vingts ans!)*

Ce qui fut dit fut fait. C'est là qu'on retrouve des cousines et des cousins, des Tatas et des Tontons qu'on n'a pas vus depuis longtemps. Dieu merci, il y a les enterrements ...

Et ce banquet fut ma foi, plutôt joyeux, tout le monde étant content de se retrouver. Pas souvent que la famille était au complet!

Et quand on est content dans un banquet qu'est-ce qu'on fait?

On boit. *(beaucoup)*. On mange. *(pas mal)* et on ...on...Allez, c'est facile: ON FUME!!! *(énormément!)* Et là, il était plus simple de compter ceux qui ne fumaient pas, à leur jolie couleur "jaune violet" plutôt que les aficionados.

On a dû ouvrir toutes les fenêtres en plein hiver! On ne se voyait plus

.

GLOIRE AU TABAC!

(Paroles : E. Dumont, musique : F. L. Benech)

Du Gris

Hep! Monsieur, une cigarette

Une cibiche, ça n'engage à rien,

Si je te plais, on fera la causette,

T'es gentil, t'a l'air d'un bon chien.

Tu s'rais moche, ça s'rait la même chose,

J'te dirais quand même que t'es beau,

Pour avoir t'en d'vines bien la cause,

C' que j'te demande, une pipe, un mégot.

Ah, non Pas l'anglaise, ni de bout doré,

Ces tabacs-là c'est du chiqué.

Du gris, que l'on prend dans ses doigts

Et qu'on roule

C'est fort, c'est acre, comme du bois,

Ça vous soûle.

C'est bon et ça vous laisse un goût

Presque louche

De sang, d'amour et de dégoût,

Dans la bouche.

Tu fumes pas, ben t'en a de la chance,
C'est que la vie, pour toi, c'est du velours,
Le tabac, c'est le baume de la souffrance,
Quand on fume, le fardeau est moins lourd.
Y'a l'alcool, me parle pas de cette bavarde,
Qui, vous met la tête à l'envers?
La rouquine qu'était une pocharde,
A vendu son homme à Deibler
C'est ma morphine, c'est ma coco,

Moi? C'est mon vice à moi le perlo.
Du gris, que l'on prend dans ses doigts
Et qu'on roule
C'est fort, c'est acre, comme du bois,
Presque louche
De sang, d'amour et de dégoût,
Dans la bouche

Monsieur le docteur, c'est grave ma blessure?
Oui je comprends, y a plus d'espoir,
Le coupable, j'en sais rien je vous le jure,
C'est la rue, le métier, le trottoir.
Le coupable, au fait, je vais vous le dire,
C'est les femmes avec leur amour,
C'est le cœur qui se laisse séduire,
La misère qui dure nuit et jour.

Ah, et puis je m'en fous, te nez, donnez-moi,
Avant de mourir, une dernière fois,
Du gris, que dans mes pauvres doigts
Je roule
C'est bon, c'est fort, ça monte en moi,
Ça me soûle.
Je sens que mon âme s'en ira,
Moins farouche
Dans la fumée qui sortira
De ma bouche.

DU GRIS (Suite)

De cette chanson mythique, chantée par Berthe Sylva (*qui n'était pas une de mes idoles, j'suis pas si vieux que je veux bien le faire croire*) je retiens essentiellement ce passage:

Tu fumes pas, ben t'en a de la chance,
C'est que la vie, pour toi, c'est du velours,
Le tabac, c'est le baume de la souffrance,
Quand on fume, le fardeau est moins lourd.

«*Tu fumes pas, ben t'en as de la chance!*» Ce qui signifie qu'à l'époque du Tabac Roi (*pendant la guerre*), on avait déjà compris que c'était pas bien de fumer. Que ça faisait bobo! (*Allo, Maman!*)

Par contre«*C'est que la vie, pour toi, c'est du velours*»,là on retrouve l'excuse vaseuse transmise aux générations suivantes, que quand ça va mal, on tire une taffe!

«Le tabac, c'est le baume de la souffrance,

Quand on fume, le fardeau est moins lourd.» Ce qui confirme bel et bien l'excuse en question!

Et ça, on s'en sort pas!

C'est un drame. Car, en réalité, si on comprenait tout de suite que c'est un leurre, on ne commencerait pas et par conséquent, comme aurait dit Monsieur de La Palisse, on n'aurait pas besoin d'arrêter!

Ou d'essayer en tout cas

J'AI ENCORE RÊVÉ D'ELLE

Les observateurs parmi ceux qui liront ce livre auront constaté que je fais souvent référence à des chansons de variété! C'est que toute ma vie en est jalonnée. J'en ai aussi composé une bonne soixantaine avec deux amis dans deux vies différentes.

Aucune n'a vu le jour. C'était juste par plaisir, entre amis, ou en famille.

Ce titre génial du groupe "Il était une fois" que j'adore, me conduit à révéler, que bien qu'étant pleinement satisfait de ma méthode-qui-n'en-est-pas-une, je suis, malgré tout, sollicité par mon ex, de temps en temps et plus sournoisement dans mon sommeil!

C'est arrivé par deux fois. Dans un rêve. J'avais une cigarette à la bouche, je l'allumais. Je me remplissais bien les poumons et j'exhalais un long jet de fumée ...

À chaque fois je me disais: Tu fais une connerie! Puis: Bon, juste une et c'est tout! ...Et je me réveillais en sursaut! Bon sang, ce n'était qu'un rêve!

Mais elle est maligne, la garce, je sais que je n'en ai pas complètement fini avec elle.

En même temps, deux fois en dix mois, ça n'est pas non plus dramatique. Bon, allez, on va dire que je suis content de moi et on n'en parle plus ...

Comme dirait un personnage que j'ai inventé, Charles-Edouard Dudonchêne, (1) poète cosmique :

Tant que les abruges

Perclusent aux escloufées

La permade

Onirra sur les ampétouchées.(2)

(1) Le Monde de Marthemu 2) Ça ne veut rien dire, mais ça soulage

...

MISSION IMPOSSIBLE.

Ta ta tada tatada, tadadata tata da tata tatata ...*(Tout le monde aura reconnu le début du générique musical de cette série incroyable de télévision !)*

VOTRE MISSION, SI VOUS L'ACCEPTEZ:

Faire semblant de n'avoir jamais fumé

Regarder les fumeurs d'un air ironique

Ne pas vous geler les noix sur une terrasse en hiver pendant que les autres sont bien au chaud et vous font coucou à travers les vitres.

Continuer à boire du café, de préférence sur une terrasse où se trouve un maximum de fumeurs.

Les observer.

Les plaindre.

Rentrer dans un Tabac-presse pour acheter un journal et regarder les jolis petits paquets de toutes les couleurs derrière le Monsieur ou la Dame qui les vend ...

Rire, quand vous entendez à la radio que les cigarettes vont "encore" augmenter de 6% et, du coup augmenter aussi le son !

Ne plus brûler vos pantalons et vos chemises.

Ne pas perdre votre mégot entre vos cuisses en conduisant, faisant par là-même une embardée propre à générer un accident ainsi qu'une brûlure dans un endroit sensible!

Ce message ne s'auto-détruit pas dans les 5 secondes, mais vous OUI si vous ne respectez pas ces consignes ...BONNE CHANCE!

Chapitre 7

JE VAIS BEAUCOUP MIEUX DEPUIS

...

...que j'ai arrêté de fumer!

Ça, c'est la phrase type qu'on a entendu prononcer par tous ceux qui ont arrêté de fumer !

- Je respire mieux, je ne suis plus essoufflé quand je monte un escalier. Je sens mieux les odeurs, même les aliments ont un autre goût, etc ...etc!

Et pour moi alors? Qu'en est-il? Tout le contraire!!!

Enfin, non, j'exagère. En fait je respire mieux, mais je suis vite essoufflé dès que je monte un escalier ou une côte. Vite fatigué aussi si je fais un peu de marche à pied. Par exemple, pour aller du magasin jusqu'à la banque. Je l'ai toujours fait à pied, vu qu'on ne peut pas se garer à proximité. Et ce, depuis quinze ans.

Le magasin est à Villefranche-sur-mer. Ville essentiellement constituée d'escaliers!

Je manque de souffle. Je dois m'arrêter une à deux fois, quelques fois m'asseoir ... Comme un vieux!

Comme un vieux ...

Ça, c'est le genre de choses qui m'énervent. Je ne me sens pas vieux dans la tête, mais le 26 Mars prochain, j'avale mes 69 ans et je passe à 70!(Ça aussi, ça m'énervait d'ailleurs!)

Bon, alors? Quel est le bénéfice de cet arrêt du tabac, finalement ?

En fait, c'est plus un état d'esprit qu'autre chose. On m'a expliqué que la fatigue, le manque de souffle sont normaux après un infarctus. Mais, on m'a aussi expliqué que si je

refumais je risquais un second qui, lui, pourrait m'être fatal !Inutile donc, de chercher ma motivation.

LA BOUFFE!

C'est un problème! Inutile de se voiler la face. On ne fume plus, certes, mais on compense ...

À ma sortie de la Maison du Mineur, je leur avais laissé en souvenir de moi, quatre magnifiques kilos bien joufflus. Je les ai repris!

Aussi, quelle idée de gérer une supérette alimentaire plutôt qu'un magasin de fringues! Je pense que j'aurai eu du mal à dévorer les costumes en entier ...

Mais voilà, c'est de l'alimentation!

Alors, toi, tu passes dans un rayon de biscuits, chocolats et autres fraises Tagada et tu ne bronches pas??? Ben, t'es fort, toi ...Moi non!

Allez, juste un paquet de biscuits, je suis pas obligé de tout manger, hein, d'accord? Oui, d'accord. Mais personne ne m'empêche de faire le contraire non plus.

Enfin, bref, dans dix kilos d'ici, j'aurai atteint le quintal!

Bon, sérieux, faut que j'arrête aussi, là ...

Peut-être en écrivant un second volume : L'ENNEMIE 2 – LA BOUFFE!Je ris, mais, c'est pas drôle. Pas du tout, même.

D'autre part, comme je ne fais que du temps partiel au magasin, je suis donc à la maison le reste du temps. Alors oui, je suis occupé à écrire quand je ne dors pas, mais, les idées ; Ça creuse!

Un couloir me sépare de la cuisine.

Du frigo ...

Du placard aux biscuits ...

Je suis pour l'interdiction pure et simple des placards ...

TA CIGARETTE

(E DESYON) - © Cool Cat Editions

Si je ne dure qu'un moment

C'est ainsi, tu l'as décidé

Et si mon cœur est rougeoyant

C'est toi seul qui peut l'allumer

Je suis ta cigarette

Je me consume entre tes doigts

Promis demain j'arrête?...

Tu ne peux te passer de moi

Je suis ta cigarette

Et tu m'as dit combien de fois

Promis demain j'arrête

Mais tu n'peux te passer de moi

Au réveil et puis au coucher

A chaque heure à chaque minute

Tes rêves partent en fumée

Quand je t'entoure de mes volutes

Suis-je la première ou la dernière

Suis-je blonde ou brune, suis-je bien roulée?

Tu n'sais plus à qui tu as à faire

Tant tes yeux sont aveuglés

Je suis ta cigarette

Je me consume entre tes doigts

Promis demain j'arrête?...

Tu ne peux te passer de moi

Je suis ta cigarette

Je fais ce que je veux de toi

Pour quelques clopinettes

Six pieds sous terre tu finiras

L'EXPÉRIENCE

Un de mes amis m'a raconté l'expérience qu'il a vécue avec son fils de quatorze ans. C'est quelqu'un de sérieux, je veux bien le croire!

Les parents fumaient tous les deux, mais, évidemment, ne souhaitaient pas que leur fils fasse de même. Et bien sûr, ce qui devait arriver arriva!

Après avoir trouvé des brins de tabac dans ses poches, la mère s'aperçut de l'haleine de son fils qui ne laissait aucun doute.

Elle en parle à son mari.

Celui-ci lui répond: - Laisse-moi faire, je m'en occupe.

L'ado était au salon à regarder la télévision. Le père s'assoit près de lui sur le canapé et sort une cigarette de son étui, qu'il pose sur la table basse.

Puis, ayant l'air de se raviser, reprend l'étui et le tend à son fils.

- Tiens, tu en veux une?

L'adolescent, déconcerté, regarde l'étui, puis son père, puis de nouveau l'étui.

- Je sais que tu fumes, ce n'est pas grave, tu sais, tu es presque un homme, sers-toi!

Le jeune obtempère. C'est son père qui lui tend son briquet. Puis, il commence à parler de tout et de rien avec son fils. À rire, même souvent. Et dès la première cigarette terminée, le père en rallume une autre, la pose dans le cendrier, se lève et dit à son fils: Mince, j'ai oublié un truc dans la voiture, tiens, je te la laisse, je reviens.

L'ado entame donc sa seconde cigarette à la suite. Le père finit par revenir et la discussion reprend. De nouveau, il sort une cigarette de l'étui et l'allume à son profit. Tends de nouveau le paquet à son voisin.

Qui refuse!

- Ben, tu vas pas me laisser fumer seul, non?

Et ainsi, au fil des heures, plusieurs cigarettes furent consommées par cet ado, qui dès le lendemain en abandonna l'idée

2012 ANNÉE HISTORIQUE !

L'année de tous les délires, oui! Déjà, le 26 Mars (*N'envoyez pas de cadeaux en plus, c'est trop tard ...!*)c'est le début de mon septennat.

Courant Avril, la sortie en édition de cette Non-méthode.

Le 1^{er} Mai suivant, l'anniversaire de mon infarctus en même temps que celui du décès de ma Clopinette. (*Je pense organiser un banquet*)

Toujours au mois de Mai et quelques jours plus tard, un nouveau Président de la République ou le même en soldes, déstocké avant fermeture définitive de notre pouvoir d'achat.

Juin, on verra bien!

Juillet, anniversaire de ma Poupette, 6 ans.

Août, Septembre, ma saison estivale au magasin.

Octobre, liquidation de stock.

Novembre, on ferme!

21 Décembre, Fin du Monde. (Mais *pas en France*)

Quelques jours après, Noël

Je sais pas si je vais m'en sortir!

Que de stress, que de stress, mon Dieu!

Du coup, j'irai bien m'en griller une ...Côte de bœuf!

LA NON MÉTHODE.

Je suis persuadé qu'il y a autant de méthodes pour arrêter de fumer, que de fumeurs! À chacun, finalement, d'inventer la sienne ...

C'est la raison pour laquelle, j'appelle la mienne, la non-méthode.

Car je n'explique pas «ce qu'il faut faire», mais comment je fais, jour après jour, heure après heure, avec de moins en moins de difficultés et de plus en plus de satisfactions!

Si, d'aventure, vous aviez acheté ce livre pour y trouver la recette miracle, je vous prie de m'excuser pour la confusion, mais moi-même, je ne la connais pas! (*Et je ne rembourse pas, non plus ...*)

Encore une fois, je l'invente, petit à petit. Mais, ça marche! Il vous faudra «inventer» la vôtre ...Je suis désolé!

Mais non, je ne suis pas désolé. Car en fait, sans le vouloir, je vous donne les clefs du sésame!

C'est ça, qu'il faut faire. Trouver "sa" méthode. Sur mesure, à ses mesures.

Je ne souffre pas du manque de tabac. La nicotine est sortie de mon corps depuis longtemps. La cigarette, l'Ennemie, sortira de mon cerveau, qu'elle le veuille ou non.

Et puis, je vais vous dire : Plus on avance dans l'expérience elle-même et plus on se dit que plus stupide que recommencer ...Tu meurs !

Le but étant de rester vivant ...

Vous savez ce qu'il vous reste à faire!

Ceci étant, vous n'êtes pas obligés de faire un infarctus pour autant, je suis persuadé que ça peut fonctionner sans

LA VOLONTÉ ou le «VOULOIR» ?

Je fais le distinguo entre ces deux mots qui pourtant ont la même racine.

En l'occurrence, dans un programme d'abstinence du tabac, le mot "volonté" suppose une contrainte, un effort de tous les instants. Une "volonté de fer", inoxydable, à toute épreuve, etc. ...

Le "vouloir", c'est autre chose. C'est la prise de conscience, comme une révélation. Un instant T, un moment M, "J'ai envie de , il serait souhaitable que Je décide que ..."

Complètement différent, n'est-ce pas?

Donc, un jour, je me suis dit: Je VEUX et je DOIS arrêter de fumer. Mais, en aurai-je la VOLONTE?

J'ai décidé de supprimer ce mot de mon vocabulaire! Et j'ai pensé: Je veux simplement arrêter, c'est tout ...

Évidemment, il y a beaucoup d'autosuggestion dans cette affaire, nous sommes d'accord, mais ...Savez-vous que ça fonctionne?

Il y a quelques jours, j'étais installé confortablement sur une banquette du PMU, où j'étais en train de cocher mes chevaux pour le quinté. En fait, je me préparais à leur donner pour dix euros d'avoine, je n'ai jamais rien gagné ...

Et donc, entre deux cochages, je regarde vers la rue pour voir passer les passants, puisque c'est leur rôle ...Quand soudain, qu'aperçois-je à la terrasse sur le trottoir? Un mec, encastré dans un fauteuil en rotin, l'air content de lui (*l'imbécile...*)et qui fumait voluptueusement ...!

J'ai bien dit: Voluptueusement! Il n'y a pas d'autre mot. On voyait qu'il prenait plaisir à se goudronner l'intérieur ainsi qu'à exhaler un long jet de fumée bleue.

À ce moment-là, j'ai entendu du fond de mon estomac, mon ancien pote, Nicot, qui commençait à s'agiter et qui me disait : Alors, qu'est-ce que tu en penses? Il a pas l'air heureux, le Monsieur? Hum? Regarde-le, comme il m'aspire bien. Avec mon pote Goudron,

Et c'est vrai qu'il avait l'air heureux, ce mec. On aurait dit qu'il jouissait.

Et c'est vrai que je l'ai regardé faire avec envie. Je ne le nie pas!Ah, ça m'en a rappelé des souvenirs ... En plus, je trouvais que ça faisait longtemps que mon "Ennemie" intime ne s'était pas manifestée avec autant de vigueur.

Cerise sur le cageot, j'étais installé à un mètre cinquante à tout casser de la baraque aux petits paquets multicolores ...J'aurais pu craquer facilement.

Mais, je n'ai pas craqué. Et vous savez pourquoi ? Tout simplement, j'ai utilisé ma "non-méthode: Regarder la tentation, bien de face.Ne surtout pas détourner les yeux. Respirer un grand coup par le nez. Expirer ...de l'air. Oui, de l'air, pas de la fumée.Et tout de suite après, penser à mes chevaux, qui attendaient leur pitance!

J'avais gagné, une fois encore, (*contrairement au quinté.*) Une fois de plus ...Mais, une fois de plus également, je me suis aperçu que la partie n'était pas gagnée définitivement. "Elle" avait encore de la ressource, des attaques aussi surnoises que virulentes. Et elle venait de m'en donner la preuve ...

Bien joué ma belle, tu as failli m'avoir. Je m'étais un peu endormi sur mes lauriers, je le reconnais ...

Je vais devoir me méfier, car ce n'est sans doute pas la dernière tentative pour me piéger ...Ceci étant, en presque un an, les attaques ne furent pas nombreuses. Ou alors, je suis plus fort que je ne croyais ...(*humour*)

QUATRIÈME PARTIE

Chapitre 8

ARRÊTER, MAIS ...QUAND?

Je cite ici un passage du livre d'Allen Carr, qui m'a fortement interpellé et qui ressemble à s'y méprendre au scénario classique du fumeur (que je fus):

“Quelle qu'en soit la motivation, le fumeur attend toujours une situation difficile pour prendre conscience qu'il doit s'arrêter“ ...Après une période de torture, il adopte le célèbre compromis «Je vais réduire progressivement!»ou même, jette l'éponge«Ce n'était pas le bon moment, j'attendrais un moment plus propice»(Fin de citation)

Vous êtes-vous reconnus? Moi, en tout cas, oui! Combien de fois ais-je voulu arrêter. Et combien de fois me suis-je trouvé des prétextes pour recommencer. Mon précédent record fut de deux mois. J'étais motivé. Mais à 97,5% seulement ...

En effet, j'avais gardé dans un tiroir de mon bureau un paquet entamé et aussi mes cendriers dans un placard. Donc, inconsciemment, je prévoyais une éventuelle rechute! Mes précautions étaient prises!

Quand j'ai repris, car j'ai repris, j'étais resté seul au magasin pendant la pause, j'avais un rendez-vous important à quatorze heures. Je n'avais pas le temps nécessaire de rentrer déjeuner chez moi.

En attendant l'heure, j'étais allé manger un morceau dans un snack proche de ma boutique. Les patrons étaient clients chez moi.

À ce moment-là, aucune interdiction de fumer dans les lieux publics. La salle remplie d'ouvriers et de représentants ressemblait à s'y méprendre à un quartier de Londres un jour de "Fog"

C'est dans ce brouillard nicotiné que je passai ma commande à Vera, la patronne. Je faisais genre "Ça ne m'impressionne pas, j'ai tenu deux mois, je tiendrai bien une heure ...

C'est effectivement le temps que j'ai tenu! Pas plus ... Mon rendez-vous de quatorze heures n'était pas des plus réjouissants et pour tout dire, j'y allais plutôt à reculons!

Mon repas terminé, je commandais un café. Quand il arriva sur ma table, servi par Vera, je m'entendis lui dire: Vous z'auriez pas une cigarette qui traîne par là, Vera? Comme si c'était quelqu'un d'autre qui le disait.

- Bien sûr ! Je vous amène ça tout de suite. Mais ... Vous n'aviez pas arrêté de fumer?

Si, mais j'en fume juste une, en passant comme ça, c'est tout.

Deux mois sans fumer, je trouvais dégoûtantes ces premières bouffées. Je me souviens avoir eu comme un léger étourdissement. Puis, j'ai terminé cette blonde incendiée. Commandé un autre café et, après avoir payé, rejoint mon bureau.

En chemin, je me disais : Une de temps en temps, finalement, c'est pas si terrible. Je fumerais toujours moins qu'avant. Et, machinalement, je rentrais dans un bar où je savais trouver la drogue en question.

Je commandais de nouveau un café et un paquet de clopes! J'en allumai une en descendant l'escalier qui mène à mon magasin. Mon rendez-vous étant en retard, une troisième me fit patienter ...

Et ce fut là, mon erreur fatale! De zéro, je passai à quatre-cinq par jour, pensant en rester là. Puis à la dizaine et enfin au paquet de vingt ... Allen Carr, explique aussi dans son bouquin, que *«diminuer» ne sert à rien. En effet, en diminuant, le corps "réclame" plus souvent sa dose de nicotine, puisque chaque cigarette en appelle forcément une autre, qui elle-même, etc....etc ...*

J'ai donc ressorti mon attirail: Mes deux cendriers, mon paquet planqué et ma bombe "Anti-tabac" ... Pas plus fier de moi pour autant, mais j'avais retrouvé une sorte de (fausse) sérénité

CORSICA BELLA

Du temps où j'habitais à Bastia, l'alcool et le tabac étaient détaxés par rapport au continent. On pouvait donc se saouler et s'intoxiquer à bon compte! Avec mon pote Daniel, c'est ce qu'on a fait. Sans compter notre peine, en plus ...

Je gérais déjà une supérette alimentaire, dans laquelle les clients, les employés et les patrons fumaient à cœur joie! J'avais embauché une de mes belles-sœurs comme caissière. Elle

avait, sur le côté de sa caisse son petit cendrier!

Et moi, j'allais, je venais, clope à la bouche constamment.

Jusqu'au jour où, un ami du beauf, que je connaissais aussi depuis quelques années, rentrant dans le magasin, me saisit à froid: - Tu vois pas que tu "emboucanes" tout le monde avec ta clope, non?

Ce fut radical! Comme une prise de conscience à retardement. Mais, il avait touché juste! Je faisais ça naturellement, et si personne ne m'avait rien dit, j'aurai sans doute continué pendant des années. Dans la minute qui suivit, j'interdis immédiatement toute fumaillerie dans le magasin. Fis sauter le cendrier de ma belle-sœur ainsi que le mien posé sur un bureau en plein milieu du magasin.

Je ne remercierai jamais assez cet homme qui m'a fait toucher du doigt cette incongruité dont j'étais le premier fautif ...

Commença alors le turn-over des pauses-clopes, sur le trottoir du magasin ou à la terrasse du bar voisin.

J'ai du mal à imaginer aujourd'hui, comment j'ai pu être stupide à ce point!

Il semblerait que cet état de choses était dans les mœurs, puisque aucun client ne m'en avait jamais fait la remarque ...

Mais, les clients disent-ils toujours ce qu'ils pensent? Rien n'est moins sûr

SUIS-JE MORT ?

Il y a des jours où je me pose la question! Non, je ne suis pas devenu fou (*Enfin, je crois ...*), Mais quand je vois avec quelle facilité je suis devenu non-fumeur, je me demande si je ne rêve pas!

Plus de cinquante ans de tabagie rayés comme ça! Comme s'il ne s'était jamais rien passé?

Et, savez-vous que j'ai retrouvé un moral d'acier, en plus? Je vois, je perçois les choses différemment. J'ai une autre perception des événements et même des gens! Je suis devenu "observateur" de ma propre vie. Acteur sur grand écran ...

Ma vérité, c'est celle-ci: *Je sais que je suis loin d'avoir gagné la partie, je me tiens sur mes gardes.* Mais sans stress, sans nervosité, sans "manque".

Je ne passe plus mon temps à fouiller mes poches et mes fonds de tiroir pour voir si "par hasard", il n'y aurait pas une vieille clope qui traîne par là. Je ne cherche plus

désespérément un briquet ou des allumettes. Je n'arrête plus les gens dans la rue que pour leur demander l'heure ...

Quand ils m'ont renseigné, je sais qu'il est l'heure. L'heure du bonheur ...!

Oui, c'est un bonheur de ne pas fumer! (*Vous avez remarqué: J'ai dit PAS fumer et non PLUS fumer ...Toute l'astuce est là!*) C'est toute la différence entre un ex-fumeur et un non-fumeur. Le premier souffre d'avoir arrêté, le second, non, puisqu'il n'a JAMAIS commencé !

Alors, non, je ne suis pas mort Au contraire, je n'ai jamais été aussi vivant. Profitant de chaque instant de la vie. De chaque image. De chaque être vivant. De chaque odeur. De chaque couleur. De toutes ces choses que j'avais occultées pendant des années au profit

de cette drôlesse à qui j'ai adressé une fois pour toutes, sa lettre de licenciement, sans indemnités ...LA CLOPE!

UNE LAPALISSE ...

C'en est une de dire qu'il est plus facile d'arrêter de fumer que de commencer ...!

Ben, oui: Souvenez-vous, votre première clope! Il en fallait de la "volonté" pour continuer, petit à petit, à s'insuffler cette fumée toxique qui vous piquait les yeux, vous raclait la gorge, vous faisait tousser. Surtout que personne ne vous forçait à le faire, en plus.

Vraiment, quel courage! Quoi? J'ai des poumons propres et sains? Il me faut remédier immédiatement à cet état de fait (*Comme mes copains! S'ils le font, c'est que c'est bien ...* (Surtout Xavier, le chef de la bande. Lui, c'est un homme, un vrai, il fume en ressortant la fumée par le nez ... J'ai essayé, mais je n'y suis pas arrivé. J'ai juste eu la tête qui tournait, c'est tout ! Mais ...il paraît que c'est normal au début. Vivement que je sache le faire aussi, ça impressionnera les minettes de l'école d'à côté ...

Et à force d'entêtement, de volonté, on y arrive!

Alors, oui, je dis qu'il est plus facile d'arrêter que de commencer. On n'a pas les inconvénients du "débutant". Aucune gêne respiratoire, pas de tête qui tourne, pas de "touss touss", ni de raclement de gorge pour expectorer, plus de goudronnage permanent pas d'yeux qui piquent, plus de minette à impressionner!

Alors? Hum? Convaincus?

Non? Je le savais. C'est normal.

Vous êtes encore des futurs ex-fumeurs.

Alors que moi je suis déjà devenu un NON FUMEUR!

Ma méthode (qui n'en est pas une) ne vous convaincra pas!

La vôtre, si ...

LE COMPORTEMENTAL

La clope attitude.

Dans ce mot, il y en a deux: Comportement et mental. Les deux vont de pair. En dehors du côté “droguiste” de la clope, il y a aussi le comportement, les attitudes. Celles que l’on se donne en manipulant ce morceau de craie, pas si blanche que ça ...

On en fait un habit. Un costume sur mesure. Peut-être bien un alibi ... On pérore, on plaide, on invective, on exulte, on discute, on persécute, on séduit. *On a la “clope attitude”!*

C’est du “comportement” et ça vient du “mental”. On se sent fort, sûr de soi, on “grandgesticule”. Et on tapote, tape-tape, indécent, le bout incandescent sans cendre qui descend, juste pour le gestuel!

Que de gesticulations!

Privez le fumeur de son bâtonnet-miracle, même en lui insufflant de la nicotine (qu’il ne soit pas en manque!) et il sera perdu!

Vous le verrez alors, mâchouiller un crayon, torturer un stylo (*qui n’avouera jamais, car il n’y est pour rien ...*) Il se tordra les doigts, remuera des papiers, semblant de les trier, tirebouchonnera le fil déjà tordu du téléphone sur son bureau ...

Il n’aura donc plus la “clope attitude”. Il sera déconcerté, voire déconcentré. Il aura perdu ses moyens, son assurance, du moins, c’est ce qu’il croit.

C’est le même cas qu’un chanteur qui, sur scène, chante dans un micro qu’il tient à la main, et avec lequel il peut jouer et le même avec des micros HF, et mains libres! (*Qu’est-ce que j’en fais ?*)

Comportemental Comportement Mental ...

OÙ L’ON REPARLE DES IDOLES

Au milieu des années 1980, Yul Brynner apprend qu’il est atteint d’un cancer du poumon dû à sa consommation excessive de tabac (cinq paquets par jour). Se sachant mourant, neuf mois avant sa mort, en janvier 1985, il donne un entretien dans Good Morning America,

exprimant son désir de faire des courts-métrages publicitaires contre les risques du tabac. Un extrait de cet entretien très poignant sert d'annonce de prévention pour The American Cancer Society et fut diffusé après sa mort. L'extrait contient le texte suivant: "Now that I'm gone, I tell you, don't smoke. Whatever you do, just don't smoke. If I could take back that smoking, we wouldn't be talking about any cancer. I'm convinced of that".

Ce qui veut dire "Maintenant que je suis parti, je vous le dis, ne fumez pas. Qu'importe ce que vous fassiez, ne fumez simplement pas. Si j'avais arrêté de fumer à temps, nous ne serions pas en train de parler de mon cancer. Je suis convaincu de cela".

(Source Wikipédia).

SMOKE GETS IN YOUR EYES ...

Encore une chanson!

Et quelle chanson ...interprétée par de nombreux artistes. La plus célèbre version reste celle des “Platters” enregistrée en 1958.

Pourquoi de nouveau citer une chanson? Et pourquoi celle-ci en particulier? Deux raisons à cela. La première fait partie de ma vie dans les sixties et bien après. La seconde, c’est le titre!

“La fumée aux yeux“, c’est le titre en Français. Et nous revoilà dans la clope!Même les plus belles chansons sont des incitations au“crime“!

Nous sommes cernés ...

UN FUMEUR SACHANT FUMER

...

... Doit savoir s'organiser !

Il est aux aguets constamment.

Martine et Jean-Claude ont aménagé dans cette petite résidence de quatre étages dans un quartier bourgeois de Nice. Ils sont là depuis quelques mois seulement.

Jean-Claude ne connaît pratiquement aucun de ses voisins. Il part de bonne heure le matin et rentre vers 20 heures au moment des journaux télévisés.

Le week-end, la résidence est souvent déserte et de toute façon, Jean-Claude n'a pas envie de bouger!

Martine, elle, qui reste sur place, a fait connaissance de leurs voisins de palier, Stéphane et Mélodie. Ils sont de la même génération que nos héros. Et, ce qui devait arriver arriva:

- Tu sais quoi chéri? Les voisins nous invitent à l'apéro demain soir samedi ...
- Ah? Mais, chérie, moi je n'ai pas envie de trop bouger ...
- Il n'y a que le palier à traverser, tu sais, je pense que tu y arriveras se moque Martine.

Bien sûr qu'il y arrivera. Mais, là n'est pas son inquiétude. Jean-Claude est un fumeur invétéré. Et il réfléchit à deux fois avant d'accepter une invitation, *et si on ne pouvait pas fumer!*

Le lendemain soir, sur l'insistance de Martine, (*On ne peut pas refuser ...*) les voilà devant la porte des voisins. Ils sonnent ...

C'est Mélodie qui vient ouvrir sourire aux lèvres!

- Entrez, je vous en prie, Stéphane ne va pas tarder, il est allé faire une course (*Peut-être acheter des cigarettes, pense Jean- Claude!*) Asseyez-vous, je vais chercher les glaçons ...

Et là, commence pour Jean-Claude la période d'angoisse. Il examine toute la pièce, scrute tous les meubles, revient sur la table basse qui comporte déjà quelques coupelles contenant olives, chips et autres biscuits salés, maisPas le moindre cendrier!!

Un léger sentiment de panique l'envahit. Pour se rassurer il touche la poche extérieure de sa chemise dans laquelle est inséré, bien au chaud, son paquet de cigarettes à peine entamé, ainsi que son briquet.

Mélodie revient avec un seau à glaçons, au moment même où Stéphane fait son entrée:

- Excusez-moi, j'étais allé rendre un bouquin à la bibliothèque, je devais le ramener la semaine dernière ...

Poignées de mains, comment allez-vous, heureux de faire votre connaissance, depuis le temps, oui c'est tranquille ici, non pas de bruit,oui la terrasse vue sur la mer et ...

La terrasse ! Jean-Claude se sent presque sauvé. Si ces gens-là ne fument pas, ce qui semble être le cas, j'irai m'en griller une sur la terrasse! Et Jean-Claude ne pense plus qu'à ça! Il refait l'inventaire du salon espérant y trouver, ne serait-ce qu'un pot de yaourt vide qui pourrait servir de cendrier...Mais, rien!

Les banalités d'usage démarrent la conversation tandis que Mélodie fait le service, aidée de Martine. Elles ont l'air complices.

- Alors, comme ça, vous êtes commercial? C'est la raison pour laquelle vous rentrez tard chez vous. Je ne vous ai jamais croisé dans le hall ...

Jean-Claude n'écoute pas. Il répond évasivement. Il se demande comment il va tenir sans fumer. De plus, il se dit:(*-Même si je vais fumer sur la terrasse, les cendres et le mégot je les mets où*) En son for intérieur, il peste contre ces gens qui n'ont même pas le savoir-vivre de lui demander s'il veut fumer ...

L'apéritif prend fin au bout d'une heure et demie, au grand soulagement de JC(*Il va pouvoir enfin en griller une*)En sortant, il entend Mélodie dire à Martine: Vous viendrez dîner un de ces soirs, on en reparle Jean-Claude sait déjà que tous les prétextes seront bons, mais ...Il ne reviendra pas!

ANTI-SOCIALE, LA CLOPE?

Et bien, oui!

Contrairement aux idées reçues, sur la convivialité, les moments de détente et autres billevesées. Comme il y a de moins en moins de gens qui fument (*santé et porte-monnaie se sont unis*), du coup le fumeur se sent comme une sorte de paria!

Prenez-le dans un groupe au cours d'une réunion ou d'un apéro des voisins dans la cour de l'immeuble. Dès son arrivée, il cherchera, outre d'éventuels cendriers, un frère, une sœur, fumeurs.

Il observe. N'écoute pas ce qu'on lui dit. Réponds n'importe quoi. Il toise la foule à la recherche de ses semblables.Si par miracle il aperçoit au loin le moindre nuage de fumée, il cherche à savoir qui en est à l'origine.

L'ayant repéré, il hèle son jumeau nicotinique et lui fait signe de s'approcher, lui montrant d'un index triomphant le cendrier qui va les réunir.

Car le fumeur est complexé.Il a besoin de ses semblables pour ne pas se sentir "anormal". Le fumeur est seul. Seul au monde !

Tout dépend dans quel contexte se trouve notre individu. S'il est au cinéma ou au théâtre, au concert, il pourra rester deux heures sans fumer, et surtout sans y penser ...

Il prendra le train, le métro, le bus, sans problème de "manque".

Ce sont des conditions dans lesquelles il sait que de toute façon *IL NE PEUT PAS FUMER* ! Mais, enfermez-le dans un bureau pour une réunion, dans un salon pour un apéro, il deviendra fou ... Alors, anti-sociale la clope ? Oui.

L'ARGENT PART EN FUMÉE

Outre le fait qu'on se ruine la santé avec cette saloperie, le porte-monnaie en prend aussi un coup derrière les oreilles ! Surtout depuis l'euro où nos politiques veulent nous faire croire que la monnaie unique, c'est "uniquement" pour notre bien.

Mon métier dans la grande distribution me permet de constater avant les autres les augmentations faramineuses que nous subissons en euros sur les denrées alimentaires. Augmentations que nous n'aurions jamais subies en francs, j'en suis persuadé ...

Tel ou tel produit peut être augmenté subitement de 1 euro en une seule fois ! On n'aurait jamais osé augmenter un produit de consommation courante de 6 francs 50 d'un seul coup !

Mais, bon : Quand je vais boire de nouveau mon «p'tit noir» au Venezia, je me dis, heureusement que je ne fume plus car 1€50 le café ... Jamais de la vie, je n'aurai payé 10 francs cette tasse d'eau chaude caféinée ! Alors, pourquoi 1€50 ? Tout simplement, mes chers cons-citoyens parce que, comme vous, je me suis fait rouler dans la farine !

Le paquet de clopinettes : Quasiment Cinquante francs le paquet ... Non mais, vous réalisez ?

Vous auriez donné un billet de 50 francs contre un paquet de 20 tiges, vous ?

Moi non ! Et pourtant, je le faisais, il y a peu de temps !

Le tabac rendrait-il con ?

J'ai bien peur que oui ...

Un de mes employés achète ses cigarettes en Italie, proche de nous. Il les paie beaucoup moins cher.

Mais, m'a-t-il avoué, il en fume plus ... !

Bénéfice : Zéro !

JE VOUS AI TOUS VUS ... !

Oui, tous!

Vous qui êtes à lire ce bouquin en vous demandant si vous avez bien fait de l'acheter. Si c'est lui qui va vous aider à arrêter de fumer! (*Faux, c'est vous ...!*)

Oui, vous y pensiez tous quand je vous ai vus!

J'étais installé à une terrasse de brasserie sur l'Avenue Jean Médecin, à boire un Moca-Mola citron (*4€80 pour 33cl, on est à Nice Bon, y me reverront plus!*) Mais, la question n'est pas là. En sirotant mon soda jusqu'à la dernière goutte, vu le prix, je vous observais!

Car vous êtes tous passés devant moi: Toi Sandra, l'étudiante, avec ton sac en tissus en bandoulière, portable collé à l'oreille et clope aux lèvres Toi André, l'assureur qui rejoignait ton bureau, portable collé à l'oreille et clope aux lèvres. Toi aussi Marco, ouvrier du bâtiment qui quittait le chantier, téléphone et clope au même endroit que les autres. Et vous, les trois copines qui se rendaient je ne veux pas savoir où, toutes trois portables ou oreillettes et surtout ... Surtout: clope aux lèvres!

Et je vous ai bien observé, jeteurs de mégots et de mots en l'air. Je me suis demandé alors, de quelle addiction il faudrait d'abord vous séparer. La clope, ou le portable?

C'est incroyable le nombre de choses qu'on a à se dire à notre époque, en marchant et en fumant. C'est vrai qu'avant on s'enfermait dans des cabines téléphoniques qu'on enfumait allègrement, toutes portes closes.

L'avantage de téléphoner et de fumer en marchant, finalement, c'est qu'on fait du sport ...

Oui, enfin, Je suis pas trop sûr de ce que je dis, là!

Bon, tournons la page (*Vous surtout!*)

COMBIEN COÛTE CE LIVRE ?

À l'heure où j'écris, je ne le sais pas encore. Tout ce que je sais c'est qu'il devrait être remboursé par la Sécurité Sociale! (*Je vais faire une demande ...!*).

En tout cas, il ne dépassera pas le prix de trois paquets de clopes! Si, ce que j'espère, il pouvait vous convaincre d'arrêter de fumer, avouez que ce serait un sacré bénéfice, du coup! Bénéfice sanitaire et pécuniaire!

Je pense que vous aurez remarqué, que depuis quelques pages, je ne parle plus de mes difficultés, mais que mon moral monte en flèche, tous les jours un peu plus ...

C'est que j'ai recouvré ma liberté. J'étais esclave, je me suis affranchi. On m'a ôté mes chaînes. Plus de coups de fouets, désormais c'est moi qui les donne, chaque jour ...à mon moral!

Je me suis dessapé du costard de fumeur! J'y étais à l'étroit et "dans mes petits souliers" gêné aux entournures, bref, mal à l'aise!

Je suis allé déjeuner chez mes amis Martine et Daniel, fumeurs en duo. Ils m'aident à la correction de ce livre et au choix de la couverture.

Daniel est un ami (*un vrai*) de longue date, j'en ai déjà parlé.

Nous avons pris l'apéritif (*moi, eux ne boivent plus d'alcool!*) puis nous avons déjeuné en nous racontant nos vies respectives...

C'est seulement arrivé au café, après le dessert, que je constatai que ni l'un ni l'autre n'avaient fumé depuis mon arrivée! (*Environ deux heures ...*)

J'ai alors réalisé, qu'ils l'avaient fait pour moi! (*Pas que je craque ...*)

Je suis tellement "installé" dans mon nouveau costume de non-fumeur, que du coup, je trouve normal que plus personne ne fume! je leur demandais de bien vouloir faire comme si je n'étais pas là! Ce qu'ils firent ...Sans se faire prier!

JE ME DEMANDE

...

Je me demande ce qu'ELLE est devenue! Pas qu'elle me manque, non, au contraire. Mais, tout de même. On a vécu ensemble un bon quinquennat puissance dix! C'est pas rien ...

Pour l'instant je n'ai aucune nouvelle! Même pas une carte postale ou un petit mot, je sais pas, moi ...quand même! À mon avis, ELLE est vexée!

Oui, vexée ! Elle était tellement persuadée que je ne pourrais jamais la quitter ...Ou, que je reviendrai rapidement. En lui demandant pardon, peut-être?

C'est ça, elle est mortifiée. Touchée en plein cœur! Frustrée de ne plus jamais "faire un tabac" avec moi ... Qu'elle et moi, nous ne fassions plus le "joint" ...

Ah, la la! Pour un peu j'en pleurerais! (*De rire...*) Je sais, c'est méchant! Elle qui a tant fait pour moi. (*Et pour la Régie ...*).

Par contre, j'aurais bien voulu la remercier pour le cadeau qu'elle m'a fait, mais je ne sais plus où la joindre ...

Le cadeau, oui. Financier.

J'ai calculé que depuis mon infarctus (*Onze mois à ce jour*), j'ai économisé 7€ x 30 x 11 = 2310 € ... !

DEUX MILLE TROIS CENT DIX EUROS!!!

Quinze mille francs ! C'est dingue, non?

Je ne suis pas certain qu'on puisse réellement parler d'économie en l'occurrence, mais, en tout cas, ils ne sont pas partis en fumée!

Avant, le soir, quand je rentrais chez moi, je m'arrêtais au Tabac de la rue Cassini. Comme c'est le seul dans un périmètre assez large, il y a souvent "la queue".

J'enrageais d'être obligé de me mettre en file Indienne pour fumer mon calumet, mais ...comment faire autrement?

Aujourd'hui, je passe toujours devant. Il y a toujours la queue.

Ça me fait rire

NE FUMEZ PLUS, JE VOUS EN PRIE!

Oui, je vous en prie, vraiment Connaissez-vous quelque chose de plus stupide que la tabagie? Je vous écoute ... Vous restez muets. Je m'en doutais

Mais enfin, c'est un gros fumeur qui vous écrit. Je sais de quoi je parle.

Quand vous avez fumé la première, étiez-vous implicitement d'accord pour qu'elle vous rende esclave toute une vie? Je suis sûr que non! Mais, me direz-vous, (*Si, je sens que vous en mourrez d'envie ...*) nous l'ignorions à l'époque!

Vous l'ignoriez? Vous n'avez jamais entendu les "vieux" dire que s'ils avaient su ils n'auraient jamais commencé? Hum ...?

Bien sûr que si! Tout comme moi.

Et tout comme moi, vous avez pensé: (- *Cause toujours, tu m'intéresses ...Vieux schnock!*)Tiens, passe-moi une clope, J'te la rendrais quand j'aurais des sous ...Ah? Tu

fumes des mentholées? C'est dégueu! T'as pas une Gitane? Non, sans filtre, chuis pa une gonzesse ...

Plus nul que ça, tu meurs! (*Tumeur*). En plus ça coûte un max de tunes.

ET ÇA NE SERT À RIEN!!!

Qu'à vous rendre débiles. Moutons de Panurge ...Adeptes de la secte des Chtarbés!

Écoutez les vieux cons de l'âge.

Comme moi, par exemple ...

Réfléchissez, si votre cerveau n'est pas trop enfumé.

Je vous en prie :

NE FUMEZ PLUS ...!!!

C'est nul!

SCÈNE DE MÉNINGES ...

J'ai fait travailler les miens, mais ce n'est pas moi qui ai joué la scène!

Non, c'étaient deux jeunes gens, scolarisés sans doute, de quinze ans chacun, à tout casser. Propres sur eux, et tout et tout ...!

Il s'étaient tous les deux dans ma "vitrine aux curiosités", je veux dire les vitres du PMU donnant sur la rue. C'est devenu mon observatoire. Et j'en découvre des choses que je n'avais pas soupçonnées avant. Je suis devenu une sorte d'espion du comportement. atteint, je le reconnais, d'une espèce d'espionite aiguë ...

Or donc, ces deux ado-bambins stationnaient sur le trottoir à discuter en attendant un troisième larron qui fit son apparition peu de temps après. L'un était debout, l'autre assis en équilibre sur la rambarde métallique qui sépare le trottoir de la rue. Et ils fumaient!

Bien sûr, ils fumaient. Sinon, je ne les aurai sans doute pas remarqués.

Je pense qu'ils avaient le même âge, à trois mois près. Mais, on observait chez l'un et l'autre, deux façons de se comporter avec la cigarette.

Celui qui était debout devait avoir une certaine avance sur son copain dans l'art et la manière de téter quand ils étaient bébés. On le ressentait à présent dans sa façon de fumer. Très "dégagé", très "pro", avalant la fumée et la rejetant soit par la bouche en long jet, soit par le nez.

Quant à son voisin rambardier, on sentait que la technique n'y était pas encore. Il aspirait la fumée et la rejetait instantanément. Puis, penché vers le caniveau, il éjectait deux jolis crachats de salive, comme si, le goût du tabac était détestable ...

Seule, la bienséance et la peur de passer pour un vieux con, m'empêcha d'aller lui dire: - Arrête, il est encore temps ...

...tu as toute une vie, à vivre!

LA PAUSE CLOPE.

Qu'est-ce que c'est que cette histoire?

Certaines entreprises permettent aux fumeurs, non seulement de prendre une pause pour fumer, mais en plus d'avoir un endroit particulier pour ça !

C'est de la ségrégation, ni plus, ni moins ...

Ben oui! Alors, celui qui fume pas, mais qui est accro au chocolat, par exemple, est-ce qu'il a une pause chocolat? Non. Celui qui est accro au PMU, est-ce qu'il peut parier pendant sa pause? Non. Celui qui ne pense qu'au sexe, est-ce que ...? Non plus. Alors, vous voyez bien que c'est du racisme !

(Qu'est-ce qu'il faut pas faire pour gagner sa vie?)* Chez moi, je veux dire dans mon magasin, ça se passe autrement: On ne donne pas de pause clopes!!! *(Les employés les prennent tout seuls ...)*. Bon, bien sûr, je plaisante, tout le monde l'aura compris. *(Ah? Pas

vous? Ben, il en faut aussi, hein?) Bien sûr que je plaisante. Je n'interdirais jamais à un fumeur d'aller s'intoxiquer avec ses collègues, je sais trop ce que c'est que d'attendre avec fébrilité ce "moment Divin". Oh, je sais, j'ai l'air de faire le malin. Mais, vous savez, je le fais vraiment. Je crois que mon truc (*Ma non-méthode*) est en train de fonctionner à fond la caisse? Vous sentez le moral? Et pourtant, globalement, j'ai pas de quoi! Je vais pas vous raconter ma vie (*Une autre fois, peut-être*) mais le moment choisi n'est pas véritablement le bon ... Du coup, je me demande si c'est pas ça qui me galvanise! Allez savoir. Bon, l'essentiel c'est que ça fonctionne! Et ça fonctionne

DONC, COMMENT JE PROCÈDE ?

Et surtout, comment je m'en sors? Je dirais, pas trop mal. Plutôt bien, allez, ne soyons pas modestes. Si vous vous reportez aux premières pages de ce livre, ou tout simplement si vous savez de la mémoire, vous comprendrez l'évolution: Au début, après ma sortie de la Maisond du Mineur, je faisais tout mon possible pour éviter «l'Ennemie». Pour éviter ses éventuels pièges. Et Dieu sait qu'elle m'en a tendu, la garce ...!

Puis, un déclic s'est produit en moi. Et j'ai compris d'un seul coup que je ne devais pas chercher à l'éviter, au contraire. Pourquoi? *Tout simplement parce que le fait même d'y penser, d'être constamment sur ses gardes, génère un stress. Et décuple donc la sensation de "manque".*

Bien sûr, on est inquiet comme je l'étais. Plus de cinquante ans de tabagie ne s'effacent pas d'un coup de baguette magique, ce serait trop beau ...

Donc, il suffit d'en être conscient. Oui, l'envie de fumer reviendra à plusieurs reprises. Oui, certains contextes y seront plus favorables. Oui, l'entourage aussi jouera dans cette tentation quasi permanente, bien sûr!

Il faut juste être conscient de l'ancien statut et du nouveau. S'adapter. L'image qui me vient, de suite, est celle d'un homme qu'on aurait amputé de la jambe droite. Qui serait obligé, après convalescence de marcher avec des béquilles. Pensez-vous que lorsqu'il est assis, pour se lever il n'a pas tendance à "oublier" qu'il ne lui reste qu'une jambe sur deux?

Et bien, je pense que quand il en aura vraiment pris conscience, que les réflexes conditionnés auront disparu, il fera donc "face" à la situation. C'est ce que j'ai fait ...

STATISTIQUES

Un tiers de la population Française fume de manière occasionnelle ou régulière. La moyenne de cigarette par fumeur est de 16 cigarettes par jour. Les hommes adultes sont 33%, les femmes 27%. L'âge de la première cigarette se situe entre 13 et 14 ans. C'est vers l'âge de 16 ans qu'on devient fumeur régulier.

Un paquet de cigarettes Marlboro coûte en Slovénie 3.20€, une cartouche slovène revient donc à 32€ au lieu de 62€ en France. **VIVE LA SLOVÉNIE !**

COSTUME DU DIMANCHE

Il y avait cette notion, quand j'étais gosse. Le dimanche, on allait à la messe et quelques fois, on rendait visite à la famille. Ou on recevait. En tout cas, on avait les "habits du Dimanche". Chemise blanche, col empesé, boutons de manchettes et cravate.

On devait manger avec une serviette qui ressemblait plus à un drap et qui nous couvrait entièrement. Pas salir ...

Pourquoi je parle de ça?

C'est une comparaison avec le nouveau costume qu'on s'enfile à 14 ans quand on commence à fumer.

Un costume de "dur" de "mac", de "macho", de cow-boy (*Celui qui vend aussi des briquets ...*) On est un autre homme! On est un autre, tout simplement.

J'ai retrouvé cette notion à présent. J'ai enfilé un nouveau costume. Et ...C'est dimanche tous les jours maintenant.

Si je regarde avec compassion celles et ceux qui ont gardé le costard de Clopman et Clopwoman, je souhaite être vu dans le mien...

Qu'on m'admire. Qu'on me scrute, qu'on m'extraterrise, qu'on m'àpartise: IL NE FUME PAS!*Regardez-le. Il n'est pas comme nous.*

Avez-vous vu le beau costume qu'il a? Il a l'air à l'aise dedans

-C'est du sur mesure, c'est lui qui l'a confectionné

-Ah, c'est pour ça! J'aimerais bien avoir le même!

Vous pouvez. Oui, vous pouvez vous fabriquer le même.

À vos mesures ...

J'y suis arrivé.

Je n'y croyais pas.

Et pourtant!

VOUS FUMEZ LA NUIT, VOUS?

Moi, non! Je dors ...

Vous aussi, j'en suis persuadé.

Pourtant, vous passez, combien, oh, bien huit heures en moyenne à dormir.

HUIT HEURES SANS FUMER!!!

Comment faites-vous?

Je sais, vous allez me dire: On dort, donc on n'y pense pas C'est vrai, et c'est faux en même temps.

Imaginez que vous avez été accidenté dans la journée. Je sais pas moi, une blessure à la cuisse, par exemple. Vous n'allez pas y penser, ni la sentir pendant ces huit heures?

Je suis sûr que si.

Alors, pourquoi pas la clope?

Tout simplement, et c'est la partie vraie du raisonnement, vous n'y pensez pas, mais surtout, vous n'avez pas autour de vous votre décor, votre entourage habituel de la journée. Donc vous n'êtes pas tenté. Exactement comme quand vous allez au cinéma.

Votre cerveau est au repos! Il a autre chose à penser ...

Votre corps, lui, a fait le plein de nicotine, il est tranquille pour la nuit.

Et puis, surtout, vous n'avez plus besoin d'avoir une contenance, la «clope attitude», souvenez-vous ...

Donc, vous voyez bien qu'il s'agit plus d'images, de lieux, d'interlocuteurs que de nicotine.

La preuve, j'en ai déjà parlé plus haut: Je pense avoir éliminé le besoin de nicotine en l'espace d'un mois, environ!

Reste que les habitudes, le comportemental, sont plus difficiles à juguler ...

CONCLUSION.

Je devrais plutôt dire: Résumé de la situation actuelle, car la conclusion, même si je l'entrevois, je n'y suis pas encore.

Que retenir de tout ceci?

La première des choses qui me vient à l'esprit, c'est surtout la stupidité de l'acte. En même temps, quand on est jeune, on a besoin de s'affirmer. C'est un des moyens ...

Évidemment, il y en a d'autres! Mais, celui-ci est le plus «visuel». On sait tout de suite à qui on a affaire, quand on est face à un jeune fumeur .C'est un homme! Un vrai. Ou c'est une femme! Mais elle est «libérée».

Le danger n'apparaît pas dès le départ, ce serait trop beau! Non, il faudra attendre des années avant de s'en apercevoir et surtout de constater ...qu'il est trop tard!

Enfin, c'est ce qu'on croit.

C'est ce que je croyais ...

Et c'est faux! Il est toujours temps d'arrêter, à n'importe quel âge, ce qui est fait n'est plus à faire ...Et puis quelques années supplémentaires à mettre dans son album photos, c'est pas plus mal, non?

La seconde chose qui me vient, c'est la constance avec laquelle on s'applique à se «forcer» à fumer. Alors qu'on n'en a pas forcément envie (*ni besoin ...*)au départ ...!

La suivante est l'acharnement qu'on met pratiquement toute sa vie à dire qu'on va bientôt arrêter, alors qu'on ne le fait jamais!

Enfin, mais il y en a d'autres, c'est la ruine financière qui accompagne ce «passe-temps» (*le terme est bien choisi*) et qui ne fait que croître au fil des années ...qui, elles, raccourcissent d'une façon inversement proportionnelle à la dépense ...

Puisqu'il faut une conclusion à ce livre, voici la mienne:

Jamais, au grand jamais, je n'aurais pensé qu'il était si simple d'arrêter de fumer!

Durant toute ma pauvre vie «d'esclave», j'ai tenté de le faire. Tout y est passé : L'acupuncture, l'hypnose, les nicotruc, les fausses cigarettes, les timbres, que sais-je encore? Ah, oui: La volonté!

Rien n'y fit.

Pour la bonne et simple raison que seul le «Vouloir» n'y était pas ...Je n'ai pas dit volonté, qu'on soit bien d'accord! Seulement le vouloir.

Et puis, pour être tout à fait franc, l'impossibilité de faire autrement qui m'a conduit à «inventer» ma propre méthode, qui n'en est pas une, certes, mais ...qui fonctionne!

Alors, FIN?Non, DÉBUT! (*D'une nouvelle vie!*)

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier pour leur collaboration à ce livre, tant au niveau des idées, qu'à celui de la mise en forme, du choix des photos de couverture et de la correction :

Muriel Grazzini

Jean-Michel Benoit

Martyne Dubau

Sylvie Robert

Martine et Daniel Vilo

Josette Thomas

Pour joindre l'auteur:

bourguignat.gerard@orange.f

Page blanche de fin avant celle du logo, à ne pas enlever!!

Cet ouvrage a été imprimé par Edifree

56, rue de Londres – 75008 Paris www.edifree.com

Tous nos livres sont imprimés dans les règles environnementales les plus strictes

Imprimé en France, 2012

Dépôt légal : Avril 2012

