

# VAINCRE ET RENAITRE

Témoignage d'un combat illusoire

TIRROLONI LAURE

TIRROLONI Laure

Tous droits réservés.

ISBN :

979-10-359-2820-9

Date / 01/03/2021

Achevé d'imprimé en France



# TABLE DES MATIÈRES

Préface

- 1 Les faits
- 2 La pleine conscience
- 3 La cigarette c'est fini
- Conclusion

Pour recevoir votre accompagnement à la lecture audio et suivre  
méthodiquement les étapes de sevrage tabagique,  
Rendez vous sur :

**[www.vaincre-et-renaitre.com](http://www.vaincre-et-renaitre.com)**

## PREFACE

La vie est une aventure où chaque nouvelle journée est une promesse. Dès l'aube, mon cœur se réjouit face à cette page blanche. Je rends grâce à mon ignorance, le cœur ouvert je reçois et perçois ici-bas, je suis une apprentie. Le temps amical me façonne et met à ma disposition, une à une, les pierres de mon édifice. Je sais que l'on ne sait jamais vraiment et heureusement... Je sais que je pense, que je vis, donc, que je suis. Aujourd'hui, je dirais plutôt que je suis le reflet de ma pensée. Je constate, je ressens, j'apprends et enfin je transmets, voici à présent mon mode de fonctionnement. J'ai appris ces derniers mois que seules les expériences vécues dans la chair peuvent être transmises. Dans cette société où tout le monde a un avis sur tout sans connaître le sujet, il est primordial de transmettre nos expériences salvatrices. Dans un monde parfait, toute personne ne maîtrisant pas un sujet devrait se contenter de poser les questions, pour éviter de faire tourner la foule en rond avec toutes sortes d'affirmations sans fondements, simplement basées sur un « je pense que » ou pire « je crois que ». A contrario, chaque sujet, testé, compris et maîtrisé, devrait être transmis dans l'intérêt général, pour que les foules avancent et brillent.

Cette méthode est pour les dépendants de longue date, qui pensent que l'addiction semble avoir toujours été là, mais également pour l'autre, le témoin qui ne

comprend pas. Si je peux, ne serait-ce qu'en aider un... Ce serait déjà merveilleux, non ? Voici comment, après trente ans de tabagisme quotidien (dix cigarettes par jour) je me suis libérée. Et voici comment, après l'écoute, la compréhension et enfin l'action, vous pouvez, avec beaucoup plus de facilité que vous ne l'auriez imaginé, vous libérer, vaincre et renaître...

Installez-vous confortablement dans un endroit calme, que ce soit dans un jardin, au bord d'un lac, au pied d'un arbre ou dans un canapé accueillant, veillez à ne pas être dérangé. Éloignez-vous des bruits parasites, des personnes gesticulantes ou énervées et accordez-vous votre instant de lecture, sans rien attendre de précis, sinon le fait de peut-être apprendre quelque chose de nouveau. Avant de commencer, empreignez-vous de patience et d'humilité, soyez bienveillant et humble face à vous même, ne vous jugez pas pour les faits passés, présents et encore moins futurs !

Laissez échapper tous les « ce n'est pas possible » « je ne pourrais jamais » « je n'y crois pas »... chacun son rythme. Certains comprendront vite la théorie, mais auront plus de mal avec la pratique, d'autres auront des difficultés avec la compréhension, mais une fois assimilées pourront les mettre en application instantanément.

Nous sommes tous singuliers et paradoxalement nous avons un point commun. C'est grâce à cette grande similitude, que je peux dès à présent vous rassurer, vous pouvez arrêter de fumer sans difficulté, vous n'êtes tout simplement pas au courant. Vous avez

essayé d'arrêter plusieurs fois et à chaque fois vous replongez... Plus les années passent, plus la culpabilité de la dépendance et la peur de la maladie s'imprègnent.

Si vous lisez ces lignes, ce que je viens de citer est derrière vous.

Commençons.



# **Chapitre 1.**

## **Les faits**

Tous les fumeurs ont dû faire face à cette question :

« Pourquoi est-ce que tu fumes ? »

À la seconde où la question m'est lancée, je me sens agressée. Au fond de moi, je sais que ma réponse sera bancale et manquera cruellement d'arguments convaincants. L'angoisse ressentie à cet instant est parfaitement rationnelle, contrairement à la réponse faite pour justifier l'irrationnel.

- **Pourquoi est-ce que je m'empoisonne ?**
- **Mais que dois-je répondre à cela ?**
- **Que je me mens depuis des années ?**
- **Que la cigarette est un élément indispensable de mon quotidien ?**

Je regarde l'autre, le juge, il me brandit un paquet de cigarettes sur lequel trônent des images nauséabondes et mortifères. Des photos d'organes pourrissants et comme si le visuel ne suffisait pas, un gros titre « fumer tue ! » quelle violence... Je vis cela comme une agression. Le message est pourtant clair, aucune