

# VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER DE FUMER ?

**Passez à l'action !**

Jouez le jeu que vous propose



TÉL. : 01 42 25 66 46

[victoiresurletabac@orange.fr](mailto:victoiresurletabac@orange.fr)

[www.victoiresurletabac.com](http://www.victoiresurletabac.com)

Prenez contact avec nous pour assister à une

## **REUNION D'INFORMATION**

gratuite et sans engagement, importante pour vous permettre de clarifier ce qui vous empêche encore aujourd'hui de

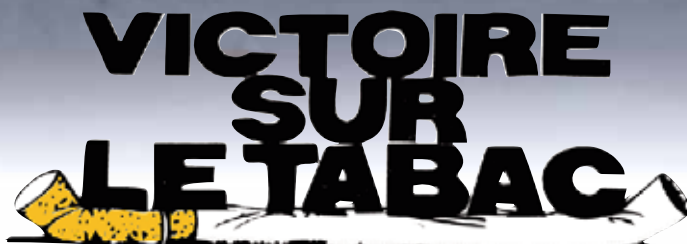
## **CESSER DE FUMER,**

et utile pour comprendre la raison d'être et l'esprit de notre méthode, qui grâce à son approche globale de la dépendance, apprend à ne plus fumer, et surtout, à

## **NE JAMAIS RECOMMENCER.**

Cette réunion d'information est le préalable à l'inscription à l'un de nos stages.

Avec  
**VICTOIRE SUR LE TABAC,**  
donnez-vous enfin  
**la liberté de ne plus fumer !**



**...et si arrêter de fumer  
n'était ni un rêve, ni un défi,  
mais un acte d'amour véritable  
envers soi-même?**

## **ARRÊTER DE FUMER VRAIMENT, C'EST POSSIBLE !**

Si la dépendance au tabac n'était qu'une affaire de nicotine, y aurait-il encore beaucoup de fumeurs ? Il est en effet prouvé que 48 heures d'abstinence suffisent à un organisme bien préparé pour éliminer toute trace de nicotine, et donc la sensation de manque créée par la présence dans le corps de produit résiduel.

### **Alors pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?**

C'est que le besoin de fumer n'est pas seulement une affaire de dépendance à la nicotine. C'est un plaisir qui s'est transformé en nécessité (pour se « déstresser », mieux communiquer, se donner une contenance ou plus d'assurance, affronter chacune des émotions de la vie quotidienne...), un agrément qui a souvent cessé de l'être mais s'il fait si intimement partie de soi-même que s'en couper pourrait faire l'effet d'une véritable auto-mutilation.

### **Pourtant, arrêter vous en rêvez... d'ailleurs vous avez déjà essayé !**

Si vous êtes de ceux pour qui le tabac est devenu une charge, mais fait encore figure de plaisir, si vous rêvez d'en finir une fois pour toutes, mais sans être tout à fait sûr de le vouloir, bref, si vous oscillez encore et toujours entre l'envie de réussir à cesser définitivement de fumer et la peur de ne pas y arriver, **VICTOIRE SUR LE TABAC** est fait pour vous.

**VICTOIRE SUR LE TABAC est une méthode originale et progressive qui a fait ses preuves auprès de milliers de fumeurs. Elle allie de nombreux atouts :**

- **Méthode progressive** : elle n'exige de vous ni sevrage brutal ni volonté surhumaine, juste un peu de bonne volonté pour suivre une à une les étapes qui vous conduiront en douceur à l'arrêt définitif.
- **Méthode personnalisée** : elle ne vise pas à chasser à n'importe quel prix la cigarette de votre existence, mais prend en compte votre psychologie et votre rapport personnel au tabac. Elle vous propose d'en prendre conscience, de l'étudier et vous permet de vous défaire vous-même des automatismes souvent inconscients qui vous rivent à la cigarette.
- **Méthode participative** : elle fait appel au soutien du groupe (de fumeurs, comme vous) qui partage votre expérience et vos difficultés.

**VICTOIRE SUR LE TABAC se présente sous la forme d'un stage de six semaines, à raison de 2 heures environ chaque semaine.**

**Se respecter, se prendre en considération, c'est développer l'envie et la capacité de ne pas faire ce qui ne nous convient pas.**

Pendant 4 semaines, vous continuez à fumer à votre rythme qui diminue de lui-même grâce à votre propre prise de conscience de ce qui fait votre relation à la cigarette et à des techniques de dissociation progressive. A la fin de la 4ème semaine, vous êtes prêt à arrêter, car

vous avez eu le temps de vérifier qu'il ne reste plus une seule situation où il vous est encore « nécessaire » de fumer. Vous avez terminé votre relation à la cigarette avant même de la déposer une dernière fois dans le cendrier. Un arrêt en douceur dont la facilité a surpris plus d'un. Les 2 dernières semaines vous permettent de consolider vos acquis, en savourant **le plaisir nouveau de ne plus avoir besoin de la cigarette, sans stress ni sensation de manque, ni par conséquent de besoin de compensation.** Vous êtes vraiment devenu un non-fumeur, et bien décidé à le rester.