

QUE FERIEZ-VOUS DANS LES SITUATIONS SUIVANTES ?

Votre enfant de deux ans vous fait une grosse colère parce qu'il veut un nouveau jouet ;

- 1- vous le laissez seul jusqu'à ce qu'il se calme
- 2- vous cédez à sa demande
- 3- vous lui donnez un tranquillisant

Votre enfant de sept ans est anxieux quant à son match de sélection la semaine prochaine, que feriez-vous ;

- 1- vous lui assurez qu'il peut le faire
- 2- vous vous entraînez avec lui et lui dites de faire de son mieux
- 3- vous lui donnez du valium toutes les trois heures jusqu'au jour du match

Votre fille de 14 ans est bouleversée de ne pas avoir de cavalier pour le bal de fin d'année organisé au collège ?

Que feriez-vous ?

- 1- vous lui trouvez un partenaire, le fils d'un ami
- 2- vous lui dites d'y aller quand même
- 3- vous lui donnez de la cocaïne pour qu'elle retrouve le moral

Votre enfant de 15 ans est conscient d'avoir 5 kilos de trop, que feriez-vous ;

- 1- lui cuisiner des plats moins caloriques
- 2- le mettre au régime ou l'intégrer à un programme sportif
- 3- le mettre sous coupe-faim

Toutes ces jeunes gens expérimentent ce que les adultes considèrent comme des « douleurs de croissance ». Un peu de temps, de la patience tout en les rassurant positivement, les aidera à dépasser toutes ces situations difficiles.

Le fait est que, tant qu'une personne se développe physiquement, émotionnellement, intellectuellement, professionnellement ou spirituellement, elle fera elle aussi l'expérience de douleurs de croissance.

Les adultes sont sujets à la peine, à la douleur, à la tristesse, à la dépression et à l'anxiété tout autant que les enfants. Ces sentiments sont tous nécessaires si nous souhaitons continuer à développer nos esprits et nos corps. Sans cette évolution, nous ne ferions pas l'expérience du bonheur, de la satisfaction, du bien-être ou même l'intention de tendre vers ces états.

Le troisième choix dans chacune des situations citées ci-dessus était, bien entendu, ridicule. Nous ne soumettrions pas nos enfants au hasard de la chimie pour solutionner des problèmes aussi triviaux.

Toutefois, en tant qu'adultes, nous sommes tout à fait capables de pratiques aussi dangereuses pour notre propre apaisement. La consommation de cigarette en est un exemple.

Quand vous étiez encore un fumeur, combien de fois avez-vous dit que vous deviez fumer sinon vous vous sentiez seul et triste sans cette clope amicale ? Combien de fois avez vous dit que vous deviez fumer à cause de tout le stress de la vie ? Combien de fois vous êtes-vous dit que toute activité sociale ne serait plus aussi drôle sans cigarette ? Combien de fois avez vous dit que alliez prendre trop de poids si vous arrêtiez de fumer ? Tout ce que vous exprimiez c'est que vous aviez besoin de nicotine, une drogue, pour dépasser les problèmes de tous les jours.

Ce n'est qu'après avoir arrêté de fumer que vous avez réalisé que vous pouviez surmonter de tels problèmes sans cigarettes. Une fois que vous avez arrêté de fumer, vous avez juste réalisé à quel point la dépendance à la nicotine était une source de stress pour vous. Vous étiez prisonnier d'une addiction socialement inacceptable et physiquement mortelle, et étiez le plus souvent tout à fait conscient de ca.

C'est alors que vous avez eu le désir d'arrêter, mais avez pensé que la difficulté d'arrêter était tellement grande pour ne serait-ce qu'essayer.

Même aujourd'hui vous avez probablement envie d'une clope occasionnellement. Ce peut être dans une situation de stress, à une fête après quelques verres, ou parfois quand vous vous entiez seul avec rien de meilleur à faire. Le fait est, il n'y a rien de pire que vous puissiez faire que de prendre une cigarette.

Une cigarette ne vous aidera pas à surmonter votre problème du moment. Dans la réalité, cela créera un problème de plus, une situation désastreuse d'addiction revivifiée et renforcée, avec tous les dangers physiques et les interprétations qui l'accompagnent.

Donc, la prochaine fois que vous avez envie d'une cigarette, prenez du recul, asseyez-vous quelques instants pour réfléchir sur la situation dans laquelle vous êtes sur le point de vous emmener.

Avez vous besoin de cette drogue ? Désirez vous cette addiction ? Si ce n'est pas le cas, rappelez vous simplement **NE PRENEZ JAMAIS PLUS UNE SEULE BOUFFÉE DE CIGARETTE !**