

\*Read ebook\* AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon EPUB [complete]

## **\*Read ebook\* AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon by Par Chantal DE MONTELLA EPUB [complete]**

d1Vg9.Read and download **AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon** in PDF, EPub, Mobi, Kindle online. Free book **AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon by Par Chantal DE MONTELLA**

*Présentation de l'éditeur Arrêter de fumer, longtemps j'en ai rêvé et un jour, je l'ai fait ! Ce jour-là, j'ai décidé que je ne serai plus l'esclave de cette tige de papier. Bien sûr, cela n'a rien d'original, des milliers de fumeurs ont tenté l'aventure avant moi mais ce n'est pas la banalité de la chose qui en rend l'exécution moins compliquée. Arrêter de fumer, on en a tous envie mais on ne sait pas toujours comment y parvenir. La décision n'est pas encore prise que les questions affluent : suis-je capable de vivre sans cigarette ? Comment vais-je survivre à cette séparation ? Vais-je souffrir beaucoup ? Dois-je me faire aider ? Par quoi la remplacer ? Ca va être comment après ? Nous voilà sur le point de partir en terre inconnue sans même un petit guide en poche. J'ai commencé ce journal quelques mois avant la date d'arrêt que je m'étais fixée. La première partie est le journal d'un fumeur qui s'interroge sur ses motivations et prépare son sac pour partir en voyage sans trop savoir où il va, la deuxième raconte mes aventures dans cette terre inconnue où on ne fume pas . J'ai noté au jour le jour mes découvertes, mes impressions, mes angoisses, mes douleurs, mes envies, mes manques, mes moments de satisfaction et d'insatisfaction, j'ai ri, j'ai pleurniché, j'ai douté, j'ai trébuché, j'ai clopiné mais chaque jour j'ai avancé... Ce voyage-là, je me suis longtemps crue incapable de le faire et pourtant je suis arrivée à destination. C'est un simple journal, je ne suis pas médecin, je n'ai pas toutes les clefs, je n'ai ni conseils ni leçons à donner mais si vous vous sentez perdu au moment de commencer votre propre voyage, on peut, si vous le souhaitez, faire quelques pas ensemble... histoire de se sentir moins seul... Présentation de l'éditeur Arrêter de fumer, longtemps j'en ai rêvé et un jour, je l'ai fait ! Ce jour-là, j'ai décidé que je ne serai plus l'esclave de cette tige de papier. Bien sûr, cela n'a rien d'original, des milliers de fumeurs ont tenté l'aventure avant moi mais ce n'est pas la banalité de la chose qui en rend l'exécution moins compliquée. Arrêter de fumer, on en a tous envie mais on ne sait pas toujours comment y parvenir. La décision n'est pas encore prise que les questions affluent : suis-je capable de vivre sans cigarette ? Comment vais-je survivre à cette séparation ? Vais-je souffrir beaucoup ? Dois-je me faire aider ? Par quoi la remplacer ? Ca va être comment après ? Nous voilà sur le point de partir en terre inconnue sans même un petit guide en poche. J'ai commencé ce journal quelques mois avant la date d'arrêt que je m'étais fixée. La première partie est le journal d'un fumeur qui s'interroge sur ses motivations et prépare son sac pour partir en voyage sans trop savoir où il va, la deuxième raconte mes aventures dans cette terre inconnue où on ne fume pas . J'ai noté au jour le jour mes découvertes, mes impressions, mes angoisses, mes douleurs, mes envies, mes manques, mes moments de satisfaction et d'insatisfaction, j'ai ri, j'ai pleurniché, j'ai douté, j'ai trébuché, j'ai clopiné mais chaque jour j'ai avancé... Ce voyage-là, je me suis longtemps crue incapable de le faire et pourtant je suis arrivée à destination. C'est un simple journal, je ne suis pas médecin, je n'ai pas toutes les clefs, je n'ai ni conseils ni leçons à donner mais si vous vous sentez perdu au moment de commencer votre propre voyage, on peut, si vous le souhaitez, faire quelques pas ensemble... histoire de se sentir moins seul...*

Par Chantal DE MONTELLA

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks

[DOWNLOAD](#)[READ ONLINE](#)

Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #118906 dans eBooksPublié le: 2015-07-30Sorti le: 2015-07-30Format: Ebook Kindle | File size: 62.Mb

Commentaires clients  
Commentaires clients les plus utiles  
0 internautes sur 0 ont trouvé ce commentaire utile.  
Excellent  
Par azteca  
Voilà un roman qui se lit d'une traite ! En tant que grande fumeuse, je n'ai eu aucun mal à m'identifier à la grosse boutonneuse et fausse blonde mal dans sa peau qui tente désespérément d'arrêter la « clope ». Angoisse, culpabilité, trésors d'imagination pour obtenir « le fruit défendu ». Tout y est consigné avec drôlerie et intelligence. Réussira-t-elle ce pari insensé engagé avec sa fille ? Je vous laisse le découvrir par vous-même. Quant à moi, et bien, il est fort probable que ce roman oriente ma vie vers de nouveaux horizons ! Un roman qui s'adresse à toutes celles et tous ceux qui fument, ont fumé ou n'ont jamais touché une cigarette de leur vie. En tout cas, un roman pour tous ceux qui aiment refermer un livre avec la satisfaction de ne pas avoir perdu leur temps et qui souhaitent passer un excellent moment.  
1 internautes sur 1 ont trouvé ce commentaire utile. Je ne pensais pas que c'était si agréable d'arrêter de fumer  
Par LAULAULA  
Un journal de bord que j'ai beaucoup aimé suivre.  
Ancienne fumeuse, je ne me suis pas identifiée au personnage principal et pourtant j'ai été entraînée par les questionnements, hésitations, états-d'âmes qui obnubilent la pauvre ex-fumeuse. Pourquoi ? Car c'est bien écrit, drôle, captivant. Alors que vous soyez adepte du suçotage de petits rouleaux de papiers, que vous n'ayez jamais tenté l'expérience ou que la pratique de l'avalage et du recravage de fumée soit loin derrière vous, ce livre est fait pour tous ! A lire.  
1 internautes sur 1 ont trouvé ce commentaire utile. Optimiste et plein d'espoir  
Par Alexandre  
J'ai acheté ce livre par curiosité car j'aimais bien la couverture. Je n'ai pas regretté car différent de la littérature que j'avais pu lire jusque là sur le sujet : ce n'est pas le regard d'un professionnel, juste le témoignage d'une fumeuse qui essaie de passer de l'autre côté. L'aspect que j'ai trouvé intéressant est que le journal commence alors que l'auteur fume encore... si on est soi même fumeur besoin de nul effort pour se projeter et se retrouver dans son parcours, c'est optimiste et plein d'espoir... et ça coûte même pas le prix d'un demi paquet de cigarettes

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon  
EBOOK

Best books to read download AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon

Free pdf downloads ebooks AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon pdf reader

Free mp3 books on tape download AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon in English PDB ePub

Free book downloads torrents AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon PDB PDF FB2

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon ebook deals

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon ebook kindle

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon ebook creator

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon E-BOOK Online

Free computer books download AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon PDF English books for download AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui

voulait devenir un papillon English version

Free e-book download AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon in English

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon PDF Online

Text books download pdf AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon PDB PDF FB2

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon Ebook PDF

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon PDF Download

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon pdf document

Ebook download gratis AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon in English PDB ePub

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon ebook library

Download books in french AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon in English

Top amazon book downloads AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon in English PDB ePub

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon EPUB

Ebook kindle format download AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon

Free download books isbn AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon.

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon pdf

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon ebook

AU SECOURS J'ARRETE DE FUMER!: Journal de bord d'une chenille qui voulait devenir un papillon EBOOK EPUB KINDLE PDF