

## TABAC

### "S'arrêter pour être plus libre" : l'exemple d'une banque qui aide ses salariés

➤ Aurora MACCHIA

L'interdiction de fumer dans les locaux à usage collectif a donné lieu à des opérations qui pourraient faire des émules. Le Crédit mutuel méditerranéen, par exemple, a organisé des formations avec la méthode Allen Carr, visant à accompagner des salariés volontaires qui souhaitent arrêter de fumer.

La méthode repose sur l'examen des mécanismes des dépendances physique et psychologique du fumeur : " Tout fumeur entretient un ensemble de paradoxes à l'égard de la cigarette (cigarette plaisir, anti-stress, aide à la concentration, relaxation...) que la méthode permet de résoudre sans difficulté. Une fois libéré de ses contradictions, le fumeur peut arrêter de fumer immédiatement ", annonce la méthode. Une séance de quatre heures est généralement suffisante pour arrêter de fumer et un suivi est assuré pendant trois mois ainsi que deux séances de deux heures (facultatives).

Érick Serre, formateur de la société Allen Carr est intervenu le 11 janvier une première fois pendant quatre heures devant les 24 stagiaires du Crédit mutuel, autant d'hommes que de femmes, venus de différents départements.

300 € ont été versés par le Crédit mutuel méditerranéen, les participants avaient à leur charge 30€.

Le message "S'arrêter de fumer pour être plus heureux et libre" est-il passé ? " Sur les 24 participants, 16 ont arrêté de fumer au bout de trois semaines ", nous apprend Fabrice Le Ru, chargé de communication au Crédit mutuel méditerranéen. " Sur les seize, 8 ont repris, mais Érick Serre a assuré que trois devraient réussir à décrocher définitivement lors de la troisième séance qui aura lieu dans quelques semaines ".