

“La Méthode simple pour en finir avec la cigarette” est un best-seller mondial. Mais est-ce vraiment la solution miracle pour arrêter de fumer? Même s’il n’y a pas de fumée sans feu, nous avons voulu en savoir plus. Avec Charly Cungi, psychiatre et spécialiste des dépendances.



■ “La Méthode simple pour en finir avec la cigarette” d’Allen Carr. Les conseils d’un ancien gros fumeur pour se débarrasser instantanément et définitivement du tabac, sans angoisse ni frustration (Pocket, 2003).

## Le livre qui fait un tabac

“Tu lis son livre et tu arrêtes de fumer!?” Ceux qui rêvent de s’en passer ont souvent une cigarette à la bouche. Mais ils sont de plus en plus nombreux à avoir un seul nom sur les lèvres, celui d’Allen Carr. Quelle meilleure publicité et quelle plus belle garantie que le bouche à oreille? Et lorsque le conseil sort de la bouche d’anciens fumeurs pour arriver aux oreilles de ceux qui aimeraient leur ressembler... cela fait de “La Méthode simple pour en finir avec la cigarette” un best-seller traduit en quinze langues et vendu aux quatre coins du monde. Publié en France de-

puis 1997, ce livre au format de poche est constamment réédité. En tête de gondole à la Fnac, il se classe parmi les meilleures ventes depuis la rentrée : à Paris, avec trois cents exemplaires vendus en moyenne par mois et par librairie, les ventes ont été multipliées par

six en un an, assure un responsable de la Fnac.

Allen Carr n’est ni médecin ni tabacologue. Ancien expert-comptable, cet Anglais a fumé pendant trente ans. Entre quatre et cinq paquets de cigarettes par jour. Après d’innombrables et vaines

tentatives pour en finir avec le tabac, il a arrêté en 1983, du jour au lendemain. Sans difficulté ni éprouver le moindre manque. Afin de faire profiter les fumeurs de son expérience, il a décidé de leur consacrer sa vie. Il a donc publié un livre, qu’il actualise et ■■■

Pendant la lecture du livre, il est possible de fumer. C’est même recommandé!

■ ■ ■ améliore régulièrement. Ouvert des centres<sup>1</sup> sur tous les continents. Et développé des sessions dans les entreprises.

Charly Cungi, psychiatre comportementaliste et spécialiste des dépendances, démonte les ressorts d'une méthode qui, selon la plupart des témoignages recueillis, est efficace quand le désir d'en finir avec la cigarette est bien réel.

#### LA VOLONTÉ EST INUTILE :

AUCUN SACRIFICE N'EST NÉCESSAIRE  
Fumer est non seulement possible, mais recommandé durant la lecture du livre ou pendant les sessions ! Si Allen Carr exigeait dès les premières pages que l'on arrête de fumer, il n'aurait aucun résultat.

## Ancien fumeur lui-même, Allen Carr répond aux questions que se pose tout "accro" à la nicotine

Lorsque l'on force quelqu'un, on risque l'échec. Son but : amener le lecteur à ce que ce soit lui – et lui seul – qui modifie son attitude vis-à-vis de la cigarette. Charly Cungi approuve : « Au lieu de culpabiliser le fumeur, il travaille avec lui sur les avantages qu'il trouvera à arrêter de fumer (économies, santé, meilleure haleine...). Il met en route des évidences en utilisant le procédé du "questionnement socratique". Répondant aux questions par lui-même, le fumeur va s'apercevoir qu'il n'y a que des inconvénients à fumer. Il comprend peu à peu que les avantages qu'il y trouve ne sont que des illusions propres à une drogue. »

## Ce qu'ils en ont pensé

### I ISABELLE, 35 ANS

**Chef de projet multimédia, a fumé durant vingt ans, trente cigarettes par jour. Elle n'a pas fini le livre. Un travail en groupe était nécessaire. Cela fait cinq mois qu'elle a renoncé à la nicotine.**

« Seule face au livre, je ne me sentais pas encore prête. Je préférerais être entourée de gens qui vivaient la même expérience que moi. Des amis allaient aux sessions Allen Carr et arrêtaient de fumer. Ça m'a donné du courage. J'avais très peur de souffrir en arrêtant. De ne pas y arriver. Lors de la séance, on démystifie ensemble la difficulté. On se sent en confiance. Je suis de formation scientifique, plutôt rationnelle. J'avais besoin de comprendre les mécanismes de ma dépendance. Une méthode vraiment efficace pour les gros fumeurs, et sans prise de poids ! »

### I GILLES, 45 ANS

**Hôte d'accueil, fume depuis vingt ans un paquet par jour. A tenté de s'arrêter une fois. Il a lu le livre en 1997. Echec. Il fume toujours.**

« A la lecture, un ennui profond m'a pris au bout de quelques pages. Il parle de tout ce que je sais déjà (cancer, mauvaise haleine, essoufflement...). Et, surtout, contrairement à ce qu'il pense, je trouve du plaisir à fumer au moins la moitié du paquet que je consomme. J'attends la méthode moins "intégréiste" qui permette de garder les cigarettes plaisir. »

### I LAURENT, 32 ANS

**Iconographe, a fumé pendant dix-sept ans. Il a refermé le livre il y a un an et demi. Depuis, il n'a jamais repris une cigarette.**

« C'est une méthode efficace, sans douleur. Je la recommande. C'est comme si j'avais arrêté de fumer à mon insu. Sans m'en apercevoir. Le livre m'a conforté dans l'idée que j'étais victime du tabac. Il n'y a rien de magique. C'est la démonstration qui est fine et convaincante. Je passe ma vie avec des fumeurs sans avoir la moindre tentation. Mais c'est le livre le plus chiant que j'ai lu de ma vie ! » ■

#### UN DISCOURS EFFICACE D'EX-FUMEUR

Ancien fumeur lui-même, Allen Carr gagne en crédit. Il sait de quoi il parle. Il répond aux questions que se pose le lecteur (Vais-je être agressif ? prendre du poids ? tenir après les repas ? etc.). Il prévient ses doutes et offre une solution à ce que le fu-

meur croyait être un problème. A travers de très courts chapitres, il donne des séquences types. « Ce procédé s'appelle "la théorie du modèle", explique Charly Cungi. Chaque fumeur peut se reconnaître dans les descriptions des situations données. Rassuré, il se sent compris. »

Allen Carr emploie un vocabulaire basique, à l'anglo-saxonne.

Avec une idée-force par section, il favorise une assimilation claire et progressive. « La technique de "l'apprentissage par répétition", bien que rébarbative à la lecture, est pédagogique, analyse Charly Cungi. Elle facilite la compréhension des messages. Le lecteur plonge rapidement dans un état de contemplation de sa "toxicomanie". Il prend alors conscience de l'ampleur du problème et agit. A aucun moment Allen Carr ne doute du succès de l'entreprise, pour peu que l'on suive et applique ce qu'il préconise. Il crée "des attentes d'efficacité", une technique très répandue dans les méthodes cognitives. »

#### LA DÉPENDANCE N'EST PAS PHYSIQUE

La société et notre éducation nous persuadent qu'il est difficile d'arrêter de fumer. Une grande souffrance serait le prix à payer. Pour Allen Carr, c'est faux. Et de souligner : à chaque fois que le fumeur dort, il ne fume pas. Contrairement aux idées reçues, les symptômes réels de manque sont très légers. Ils excèdent rarement plus de trois semaines. S'il existe une forte dépendance psychologique, il n'y a pas de dépendance physique (ni crampes au ventre, ni vomissements...). Allen Carr parle d'un « petit monstre » dans l'estomac

#### "VIVRE SANS TABAC"

Décrocher de la cigarette, c'est s'offrir une nouvelle liberté. Test et conseils dans le dossier psy « Vivre sans tabac ».

[WWW.PSYCHOLOGIES.COM](http://WWW.PSYCHOLOGIES.COM)

qui grossit à mesure qu'on le nourrit de nicotine et qui n'est jamais rassasié. Si on cesse de l'alimenter, il meurt. La solution se trouve donc dans la suppression totale de cette substance, y compris sous forme de

## Arrêter de fumer est douloureux ? Non, ce qui est difficile, c'est de changer la vision sur sa dépendance

substituts (patchs...). « Cette image du petit monstre est bonne, approuve Charly Cungi. En revanche, je suis moins catégorique sur les substituts. Car tout le monde n'est pas égal face à la dépendance physique. Je les préconiserais donc au cas par cas. »

#### EXPLIQUER LES PARADOXES ET GÉRER LES CRISES

Il existe quatre situations à risque pour le fumeur. Allen Carr les cerne et montre qu'elles s'opposent deux à deux : l'ennui et la concentration, le stress et la décontraction. Le voile est levé : comment une drogue pourrait-elle apporter tout et son contraire ? Point par point, Allen Carr démontre qu'à aucun moment, la cigarette ne favorise ou n'empêche l'une de ces situations. « Ce dont il ne parle pas assez, déplore Charly Cungi, c'est des recours que le fumeur a lorsque, malgré tout, il retombe dans le piège ! »

#### RIEN À VOIR AVEC L'HYPNOSE

Le livre tend à faire changer la perspective du fumeur vis-à-vis de la cigarette et de sa propre dépendance. Il rétablit la réalité par des exemples concrets, et montre

simplement au fumeur que ses convictions sont erronées. Dès lors, la prise de conscience est possible : le tabac est un véritable problème, la nicotine, une drogue. Le travail peut commencer. « La

persuasion suggérée n'a pas de rapport avec l'hypnose, constate Charly Cungi. Ce livre contient juste des vérités sur la cigarette. Cette méthode se rapproche davantage des thérapies comportementales et cognitives. Et la lecture de ce livre s'apparente à un "entretien motivationnel". »

Si vous désirez un tête-à-tête avec monsieur Carr pour vous motiver, il suffit de franchir l'entrée d'une librairie... Ensuite, à vous de juger. ■

AUDREY DUPONT

<sup>1</sup> ADRESSES ET RENSEIGNEMENTS AU 0.800.366.387 ET SUR INTERNET : [WWW.ALLENCARR.FR](http://WWW.ALLENCARR.FR)

