

# Sevrage antitabac : la folie Carr

Pour cet ancien expert-comptable britannique, on peut cesser de fumer du jour au lendemain sans douleur. Le public est conquis. Les experts un peu moins... PAR GÉRALDINE CATALANO

**P**ar un tour d'esprit bien français, Elvire, 57 ans, dont trente et un accro à la cigarette, s'est toujours méfiée des marchands de miracles. En juin, excédée par sa propre dépendance et guère convaincue par les vertus du patch, cette architecte d'intérieur a pourtant poussé la porte du centre parisien Allen Carr, une méthode de sevrage où l'on jure qu'« arrêter de fumer, c'est facile et sans douleur ». Au menu, et moyennant un chèque de 229 euros (1 502 francs) payables d'avance, quatre heures et demie de thérapie collective non-stop où Erik Serre, l'animateur, s'applique à réduire en cendres toutes les idées reçues liées au célèbre petit rouleau de tabac. La cigarette, antidote du stress et de l'ennui ? Mensonges ! Le sevrage provoque une douloureuse sensation de manque ? Illusions ! L'homme, ancien grand fumeur aujourd'hui propriétaire des droits de la méthode en France, en fait beaucoup, plaisantant volontiers avec son auditoire et usant parfois de formules qu'on croirait chipées à Kaâ, le serpent hypnotiseur de Mowgli : « *Tout va très bien se passer, rassurez-vous.* » « *C'est très simple, il suffit de suivre mes instructions...* » Sur un ton prophétique, il n'hésite pas à évoquer le jour où son mentor, Allen Carr, est « sorti du labyrinthe ».

Dans l'ensemble, pourtant, la leçon fait mouche. Les têtes acquiescent, des sourires entendus se dessinent sur les visages : « *Le ton est un peu sectaire, c'est vrai, mais il faut sans doute un lavage de cerveau pour se débarrasser de l'incroyable conditionnement que l'on subit autour du tabac depuis toujours* », avoue Anne, journaliste. Mark, traducteur d'origine anglaise, est conquis : « *Tout ce qu'il dit sur la cigarette est juste. Lorsqu'on sort d'une séance Allen Carr, on n'a plus envie de se laisser manipuler par nos propres illusions sur le tabac.* » Bilan, trois semaines plus tard : Anne, décidée à ar-

rêter, avait pris rendez-vous pour une nouvelle séance comprise dans le forfait. Mark n'avait pas touché une cigarette. Quant à Elvire, malgré des coups de fil réguliers à Erik Serre, elle avait « craqué » trois fois...

Selon le « thérapeute », plusieurs milliers de patients ont déjà suivi la méthode Carr en France. Best-seller en Allemagne et en Angleterre (4 millions d'exemplaires dans le monde), le livre (1) s'est écoulé ici à 84 000 copies par la seule grâce du bouche-à-oreille. Un succès qui confirme l'essor des méthodes comportementales en France sur le très lucratif marché du sevrage. Avec son taux de réussite affiché, et difficilement vérifiable, de 70 %, sa garantie écrite de remboursement et son rejet des substituts nicotiques, la formule n'a pourtant pas que des amis

**« Je suis un autodidacte qui a réussi. C'est peut-être cela qui dérange. »**



Allen Carr, 67 ans, dont trente-trois ans de dépendance à la cigarette ■

chez les praticiens français. « *Clamer un tel taux de réussite relève de la publicité mensongère* », martèle le professeur Bertrand Dautzenberg. Albert Hirsch, de l'hôpital Saint-Louis, lui, tente de comprendre : « *Quel praticien accorderait plus de quatre heures à son patient pour lui parler du tabac ? Les médecins ne sont pas formés au dialogue, ils préfèrent puiser dans la quincaillerie des substituts nicotiques, qui sont efficaces, mais insuffisants. Or le dialogue est primordial en matière de sevrage.* »

## Des lettres du monde entier

Carr, lui, parle, toujours ravi d'ajouter une étoile à une *success story* qui s'incarne désormais dans plus de 50 établissements dans le monde, dont 7 en France. Le rendez-vous est fixé à Londres, où il nous accueille, un exemplaire de son best-seller à la main en signe de reconnaissance. Pour un homme qui aurait changé la vie de centaines de milliers de gens, il paraît bien ordinaire, avec son petit gilet vert bouteille, son modeste pavillon de brique rouge et ses vacances sur la Costa del Sol espagnole. Alors qu'il rejoint sa Toyota, dont la plaque d'immatriculation affiche « ALLCRR » en lettres majuscules – son seul signe extérieur de richesse – une passante jette un œil sur la jaquette de son livre. « *Des moyens faciles pour arrêter, ça n'existe pas !* » raille-t-elle, ignorant qu'elle s'adresse à l'auteur de l'ouvrage. « *Si, il y en a un !* » réplique-t-il avec ferveur. Quelques minutes plus tard, devant une tasse de café-crème, l'ancien comptable revient sur les raisons qui l'ont poussé, à 50 ans, à se lancer dans la croisade antitabac : « *J'ai gâché trente-trois ans de ma vie à cause de la cigarette. J'étais convaincu qu'elle finirait par me tuer...* » Le déclic vient au début des années 80, au hasard de la lecture d'un ouvrage scientifique : « *L'un des chapitres expliquait comment, en*