

Alors que la Mairie lance un label "100% sans tabac" dans les cafés et restaurants, les fumeurs cherchent le sevrage miracle. Reportage.

Fébriles, méfiants, la mine grave, ils contournent l'amas de paquets de cigarettes dans l'entrée. Se dévisagent du coin de l'œil, presque embarrassés de leur connivence aux relents de nicotine. Ils sont venus arrêter. Ces accros du tabac ont opté pour une session Allen Carr. « La Méthode simple pour en finir avec la cigarette » n'est pas seulement un best-seller planétaire, c'est aussi une thérapie de groupe. Inconnue quand Erick Serre a ouvert le premier centre parisien, en 2000, elle est aujourd'hui l'antidote que les fumeurs se prescrivent entre eux : « Cette année dans la capitale, il y a eu un déclin, dit-il. Le nombre des sessions a doublé. » Et le livre explose (1). A la Fnac, où il fait partie des meilleures ventes, on le considère comme un « long-seller », comprenez une manne. Tout bonus pour le centre d'Erick Serre.

Ce jour-là, ses recrues ne sont pas nombreuses. Isabelle, 33 ans, blonde fluette, prévient qu'elle fumera pendant la séance. C'est permis. Elle est tombée dans la nicotine à 21 ans, a craqué après un an et demi d'arrêt, « par conformisme ». La trentaine désinvolte, Geoffroy, présent par « nécessité physique », prépare ses premières roulées. Lucia exprime une tension lasse : elle a fini le livre la veille, tiré sa dernière bouffée, et compte sur la session pour tenir. Cette séance pourrait avoir des airs de « tabagiques anonymes »

ou d'un show à l'américaine. Erreur. Dans une ambiance conviviale, avec café, clopes et petits gâteaux, Erick Serre déballe son discours de la méthode pour dé-

crocher. Quitte à énoncer des évidences fumeuses. Rabâcher, sans jamais culpabiliser, fait partie du décryptage des pièges cachés de la cigarette. « On est du côté du

fumeur, explique Erick Serre. Il s'agit de répondre à toutes ses questions sur le tabac. Pour qu'il sorte de ce labyrinthe. » Crampes d'estomac, fatigue, vertiges : les difficultés du sevrage, aiguës cinq jours durant, sont évoquées. Mais surtout l'emprise psychologique est démontée de part en part : les angoisses du fumeur, ses résistances : tout y passe, jusqu'à sa mauvaise foi.

Allen Carr et ses porte-parole, nouveaux gourous des masses clopeuses ? Possible. Selon Erick Serre, le taux de réussite est de 53%, contre 40% pour le patch. En tout cas, une semaine après, les résultats sont encourageants même s'il faut un an pour risquer un bilan. Isabelle : « C'est facile, dit-elle. J'ai pris conscience que fumer est absurde. » Lucia tient bon : « J'ai eu quatre jours difficiles. A présent, je ne sais pas comment mais je ne pense pas à la cigarette. » Geoffroy, le plus velléitaire des trois, est le plus convaincant : « Je n'étais pas sûr de vouloir arrêter. Allen Carr, c'était bien gentil mais j'étais sceptique. Je dois reconnaître que je n'ai pas refumé. » Il s'étonne : « J'ai pris conscience de plein de choses. Je veux en découvrir d'autres. Aujourd'hui je ne me cache plus derrière ma cigarette. »

■ Isabelle Curtet-Poulner



Photos : Evelyne Garat pour ParisObs

ERICK SERRE

Apôtre de la vie sans nicotine

Ex-gros fumeur, Erick Serre connaît son sujet dans les moindres volutes. 2004 est un tournant : « A Paris, fumer est de plus en plus mal vu. Interdictions, campagnes de prévention, hausses de prix n'y changeront rien. Culpabiliser est vain : c'est d'aide dont les fumeurs ont besoin. » Et de 260 € pour la séance. Ses sessions ont conquis les entreprises : « Souvent prises dans un conflit fumeurs/non-fumeurs, beaucoup décident d'aider leurs salariés. » Total lui a confié ses clopeurs : « S'ils sont volontaires, on obtient 80% de réussite. S'ils viennent le revolver sur la tempe, comptez 40%. »

■ I. C.-P.

(1) 58 000 livres vendus entre juin 2002 et juin 2003, mais 238 000 de juin 2003 à juin 2004, dont 155 000 depuis janvier.