

La bible que les ex-fumeurs offrent aux fumeurs

La méthode d'Allen Carr tente de désamorcer la peur de l'accro au tabac. Et ça marche.

Ça se refile comme un bon tuyau. Le secret des nouveaux ex-fumeurs? «Le livre d'Allen Carr.» Un sourire parfois gêné accompagne la révélation. C'est que, au premier abord, la *Méthode simple pour en finir avec la cigarette* (1) tiendrait plutôt du simplet et de la méthode Coué. Les conseils y sont serinés sur un mode quasi hypnotique. Mais, loin de la culpabilisation et de l'énième tableau sur les méfaits du tabagisme, l'auteur britannique y démonte le principal obstacle à l'arrêt de la clope: la peur. «Pour un fumeur, c'est l'épouvante d'imaginer un repas ou un coup de fil sans cigarette, souligne Allen Carr, 69 ans. Mais j'ai découvert que c'est la cigarette elle-même qui crée ce sentiment de panique et cette insécurité. Voilà le piège.» Autre levier actionné par l'ancien accro à cinq paquets par jour (!): faire miroiter un avenir radieux au futur non-fumeur. «Quand on arrête, on ressent une joie de vivre, poursuit-il depuis sa retraite espagnole. Comme le comte de Monte-Cristo, on devient libre.» Là est la clé.

«C'est magique», exulte Hélène, 27 ans. Motivée par la dernière hausse des prix, cette chômeuse a terminé les 200 pages.

«Une véritable désintoxication par les mots.» Son sevrage a commencé il y a trois semaines, sans douleur ni patchs. Laurence, elle, est à l'origine du bouche à oreille dans une PME parisienne. Résultat: cinq enfumeurs ont basculé dans le camp adverse. «Il y a, dans ce bouquin, un lavage de cerveau qui fonctionne et qui montre que ce n'est pas difficile d'arrêter, analyse-t-elle. Je pensais que ce serait insurmontable et insupportable de se passer de cigarettes, ça n'a pas été le cas.»

Publié en 1985 en Grande-Bretagne, traduit en vingt langues, le livre s'est vendu à plus de trois millions d'exemplaires. Disponible en français depuis 1997, l'ouvrage suit son bonhomme de chemin: 185000 exemplaires vendus, dont près de la moitié ces sept derniers mois. Mieux, le livre est réapparu, voilà sept semaines, dans la liste des best-sellers du magazine professionnel *Livres Hebdo*. L'éditeur se frotte les mains. «On l'a remis en place au moment de la hausse», précise Emmanuelle Boucheron, du service commercial de Pocket. Et ça fait un tabac. A la Fnac Forum, à Paris, le vendeur du rayon Santé, qui l'a placé en pile sur son comptoir, confirme. «Ça a redémarré en septembre,

avec l'arrivée de la mention «Fumer tue» puis la hausse du tabac.» Il en écoule plus de 50 par semaine. «J'ai des clients qui en prennent jusqu'à six d'un coup, pour les offrir.» Non-fumeur lui-même, il n'hésite pas à faire l'article: «C'est à peine plus que le prix d'un paquet, autant fumer le livre.» Outre 50 % de ses lecteurs «au bas mot», Allen Carr assure avoir «libéré personnellement 25000 fumeurs dans des sessions de groupe». Ses «cliniques», sous licence, ont essaimé dans une vingtaine de pays (2). L'ex-expert-comptable devenu gourou des ex-fumeurs (et millionnaire) continue d'exploiter son filon miracle. Il a pondu dans la foulée *la Méthode simple pour les femmes...*, celle pour convaincre son enfant d'arrêter. Et même celle pour *cesser de fumer de façon permanente...* La première méthode ne serait-elle que temporaire? «Non, mais en reprenant "juste" une cigarette, on peut vite retomber dans le piège», met en garde M. Carr. On veut bien le croire. ◀

MARIE-DOMINIQUE ARRIGHI

(1) Edition Pocket, 6 €.

(2) www.allencarr.fr en France. 260 € pour une séance unique, avec garantie de remboursement en cas d'échec.