« Vous devez tuer la petite bête de nicotine ! »

JEAN DORIDOT animait jeudi une séance de sevrage dans une société à Neuilly

TOUS ARRIVENT avec leur paquet de cigarettes dans le sac à main ou l'attaché-case et savent qu'ils repartiront sans. Tous vont devenir — théoriquement — non-fumeurs. Ce jeudi après-midi, ils sont une vingtaine de cadres de la société d'audit Pricewaterhouse Coopers, installée à Neuilly (Hauts-de-Seine), à avoir laissé de côté les fusions-acquisitions pour assister à une séance Allen Carr largement financée par la direction : 240 € sur les 300 € que coûte ce coaching de luxe.

Dans la spacieuse salle de réunion, on commence par une séance de signature de chèques de 60 € à l'ordre de la société Allen Carr, du nom du célèbre gros fumeur repenti (5 paquets par jour) récemment décédé et à l'origine d'un livre et d'une méthode de sevrage tabagique au succès planétaire. Chacun reçoit une « garantie de remboursement » si la méthode échoue. Jus de fruits, coca, thé, café. On se sert, on s'installe autour de la table en U, et Jean Doridot entre en scène.

« Gardez-le, ce moment si précieux »

Grand et fin, le cheveu flou rejeté en arrière d'un geste chic, le coach entreprend de capturer l'attention du public. D'une voix enveloppante et maniérée, cet hypnothérapeute confesse son passé d'ex-fumeur. Puis l'exercice de rhétorique, hyperargumenté, hyperconvaincant, commence. Le débit est rapide. Pas de temps à perdre : dans quatre heures, tous, normalement, doivent être non fumeurs. Jean Doridot, qui connaît tous les prénoms, demande à chacun quelles sont leurs « bonnes » cigarettes. « La première, le matin, celle qui fait un peu tourner la tête », répond Romain. « Celle après le boulot, dans mon fauteuil, tranquille avec un jus de fruits avant de m'occuper des enfants », enchaîne Clotilde. Jean Doridot leur démontre que cette cigarette, en soi, n'est pas meilleure qu'une autre, mais que « c'est le moment qui est agréable ».

Sans oublier d'asséner que chaque cigarette contient « des centaines de substances toxiques » et que « la nicotine est un poison violent dont une goutte posée sur la langue d'un chien suffirait à le tuer », l'animateur passera ensuite l'essentiel de la séance à convaincre l'auditoire, très captivé, de la nécessité de « tuer la petite bête de nicotine au creux de votre estomac ». Une sorte de « parasite pas bien résistant puisqu'on peut l'éliminer en trois semaines » (le temps que met le corps à se laver de la nicotine), qu'il faut « asphyxier en arrêtant de lui donner sa dose ».

NEUILLY-SUR-SEINE (HAUTS-DE-SEINE), JEUDI. *Une vingtaine de cadres d'une société d'audit ont assisté à une séance de sevrage tabagique en grande partie financée par leur entreprise.* (LP/AURELIE AUDUREAU)

Trois heures et demie plus tard, après que tous eurent jeté leur paquet de cigarettes à la poubelle, le coach leur répétera une dernière fois : « Continuez de vivre comme avant, ne changez rien, sortez, voyez des amis. Vous n'arrêtez pas de vivre, vous êtes juste non fumeurs ! » A Clotilde, la maman au jus d'orange, il dira : « Gardez-le, ce moment si précieux. » Au cours de la séance, chacun est libre de sortir fumer, mais le groupe ne fera que deux pauses tabac : une au bout de trois heures et une juste avant la séance de relaxation finale, pour écraser ensemble la dernière cigarette. « C'est curieux, elle n'est pas aussi bonne que d'habitude », constate un jeune homme en jetant son ultime mégot. Les autres acquiescent…

Les responsables des ressources humaines de Pricewaterhouse Coopers se disent emballés par ce coaching. « On a commencé les séances il y a un an et 90 des 150 salariés qui y ont participé sont vraiment devenus non fumeurs, soit 60 %, explique Eric Bertier. Nous ne cherchons absolument pas à stigmatiser les salariés fumeurs *(NDLR : qui pourront continuer de fumer dans le jardin)*. Mais je préférais offrir à ceux qui le souhaitent la possibilité d'accéder à ce coaching plutôt que de me transformer en distributeur de patchs et de nicotine. »

HÉLÈNE BRY