



## Sevrage tabagique

Rubrique : actualités - Date : jeudi 26 septembre 2002

---

Deux pages du Point sur « la folie Carr » cet ancien expert comptable britannique selon lequel « on peut cesser de fumer du jour au lendemain sans douleur » . D'après l'hebdo « le public est conquis. Les experts un peu moins » et d'expliquer que moyennant 229 euros on bénéficie de quatre heures et demi de thérapie collective où l'animateur « s'applique à réduire en cendres toutes les idées reçues relatives au célèbre petit rouleau de tabac ».

D'après Anne, journaliste, « 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 ». Selon le « thérapeute » plusieurs milliers de patients ont déjà suivi la méthode Carr en France » avec un livre (\*) diffusé à 4 millions d'exemplaires dans le monde (dont 84 000 en France) ce qui selon le Point « confirme l'essor des méthodes comportementalistes » dans notre pays . Affichant un taux de réussite de 70% et rejetant les substituts nicotiniques, la méthode « n'a pourtant pas que des amis chez les praticiens Français » écrit le magazine. Ainsi le Pr Dautzenberg pour qui « clamer un tel taux de réussite relève de la publicité mensongère »..

Quant à Allen Carr il dit « j'ai gâché 33 ans de ma vie à cause de la cigarette. J'étais convaincu qu'elle finirait par me tuer.. » pour ajouter que le déclic est venu à la lecture d'un ouvrage scientifique « l'un des chapitres » précise t-il « expliquait comment , en quittant votre organisme, la nicotine crée le manque d'où la sensation de paix lorsqu'on allume la cigarette suivante. Ce fût comme une révélation. Le mythe du plaisir de la cigarette s'effondrait. J'avais trouvé la clé de ma prison ». Notant que « l'homme refuse l'étiquette de gourou mercantile » Elvire Catalano évoque cependant le « laborieux combat contre la cigarette » d'une adepte du programme qui « n'en déplaît au slogan séduisant de la méthode » montre selon la journaliste que le chemin est parfois douloureux jusqu'à la sortie du labyrinthe (\*) La méthode simple pour en finir avec la cigarette (Pocket)