



## Méthodes de Sevrage

Rubrique : actualités - Date : mardi 10 août 2004

---

Trois médecins qui ont suivi le projet « Rédaction sans tabac » de Femina grâce auquel plusieurs journalistes se sont arrêtés de fumer, évoquent l'intérêt d'un sevrage collectif. Le premier estime que « c'est une fabuleuse occasion d'être soutenu par le groupe » et que « beaucoup d'entreprises devraient en prendre de la graine ». Le deuxième affirme que « l'arrêt collectif est une bonne démarche car « l'esprit de tribu » (&) est plus mobilisateur » mais que « la motivation reste cependant la clé de la réussite ». Le troisième juge le projet collectif « intelligent car il donne une motivation supplémentaire » en devenant « un défi non seulement vis-à-vis de soi mais aussi des autres ».

le Figaro Magazine a testé « la Méthode simple pour en finir avec la cigarette », d'Allen Carr, une méthode qui repose entièrement sur le « déconditionnement » du fumeur, « exhorté à se débarrasser de l'idée que la cigarette lui est indispensable pour lutter contre le stress, se concentrer sur son travail, garder la ligne, ou ne pas souffrir physiquement du manque de nicotine ». Le journal qui assure que d'après son auteur la méthode fonctionne sur « 80% à 84% » de ses lecteurs, ceux qui échouent ayant « tous agi » sans exception « totalement à l'opposé de la plupart de ses recommandations », observe toutefois qu'« un rapide sondage autour de soi et sur les forums internet permet de constater que les médecins tabacologues ont raison de hurler à la publicité mensongère » puisque « les échecs sont à l'évidence beaucoup plus nombreux, et les réussites beaucoup moins faciles qu'Allen Carr le prétend ».