

# ALLEN CARR

LA MÉTHODE SIMPLE ILLUSTRÉE POUR

# EN FINIR AVEC LA CIGARETTE



13 millions  
d'exemplaires vendus  
dans le monde

Vaincre la cigarette en 260 illustrations  
avec la méthode n°1

POCKET

Allen Carr

# La méthode simple illustrée pour en finir avec la cigarette

Petit guide à l'usage du fumeur pour lui montrer  
qu'il est facile d'arrêter



Illustrations de Gally

POCKET

Ce livre est dédié à mes proches collaborateurs  
Robin Hayley, John Dicey, Madeleine Mason  
et à l'équipe mondiale de thérapeutes associés au  
centre Allen Carr qui, sans exception, ont sacrifié  
des carrières lucratives et prometteuses pour  
épouser notre cause.

Allen Carr

# À PROPOS DE LA MÉTHODE SIMPLE

Son addiction à une centaine de cigarettes par jour menait Allen Carr à la déchéance jusqu'à ce qu'en 1983, après d'innombrables tentatives pour arrêter, il découvre enfin ce que le monde attendait — *La Méthode simple pour en finir avec la cigarette.*

Son réseau de centres s'étend aujourd'hui autour du monde, opérant dans plus de 100 villes réparties dans 30 pays. Les coordonnées des centres sont données à la fin de l'ouvrage.

Sont également disponibles chez Pocket les autres ouvrages qui développent avec succès la *Méthode simple* d'Allen Carr, pour maîtriser sa consommation d'alcool, perdre du poids, prendre l'avion sans avoir peur, prendre la vie du bon côté et avoir du succès.

ALORS COMME ÇA,  
VOUS VOULEZ ARRÊTER  
DE FUMER ?

Si vous avez choisi ce livre,  
il semble **ÉVIDENT** que vous êtes prêt  
à **ARRÊTER DE FUMER !**



**UN BON POINT POUR VOUS.**  
La question est... y êtes-vous **PRÉPARÉ**?

Que se passerait-il  
si je vous disais :

« D'accord, puisque vous êtes si sûr de vous,  
**ARRÊTEZ DE FUMER TOUT DE SUITE !** » ?



Telle est, bien entendu,  
la **RÉACTION CLASSIQUE**.





Nous venons d'être témoin  
du **FÉROCE DILEMME** qui déchire les fumeurs  
durant la plus grande partie de leur vie.



Vous avez probablement déjà essayé d'arrêter  
**ENCORE ET ENCORE** avec...



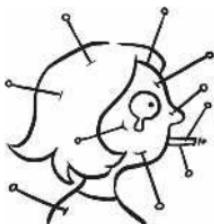
DES  
PATCHS



DES CHEWING-  
GUMS



L'HYPNOSE



L'ACUPUNCTURE

ou



LE SEVRAGE.

Mais tôt ou tard,  
aussi sûr que deux  
et deux font quatre,  
**VOUS REPLONGEZ**  
et vous vous détestez.



À cet instant, vous en êtes certainement arrivé  
à la conclusion que vous manquez de **VOLONTÉ**.

Pourtant, être un **FUMEUR** invétéré  
demande une sacrée **VOLONTÉ**.

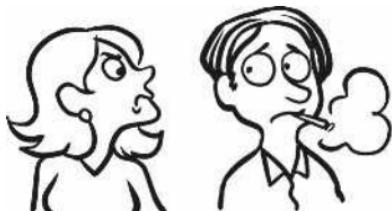
Vous devez pouvoir **SUPPORTER** :



UNE MAUVAISE  
SANTÉ...



L'ISOLEMENT...



LE MÉPRIS...



UNE PRESSE  
CULPABILISANTE...



DES COÛTS...

et...

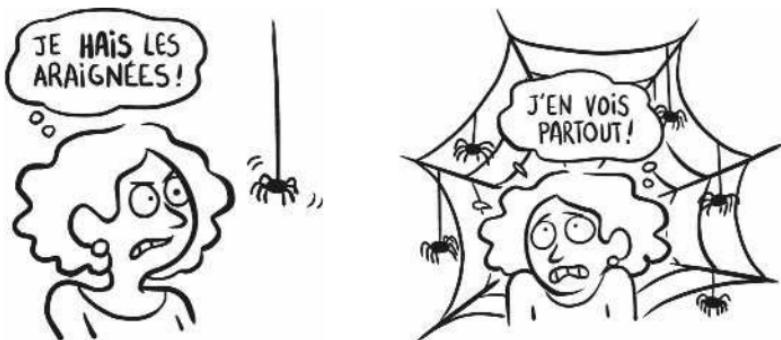


DE SOMBRES  
PERSPECTIVES  
D'AVENIR.

## LA VOLONTÉ active une DYNAMIQUE VICIEUSE appelée RÉSISTANCE.

Dès que vous commencez à LUTTER contre un problème, ce dernier devient DISPROPORTIONNÉ.

Avez-vous remarqué que lorsque quelque chose vous AGACE, vous avez l'impression de le VOIR PARTOUT ?



Alors, bien entendu, que pensez-vous qu'il arrive lorsque vous LUTTEZ, RÉSISTEZ ou que vous êtes dans un endroit INTERDIT AUX FUMEURS ?



Vous ne pensez plus QU'À ÇA !

Plus les raisons d'arrêter sont **FORTES**, plus il y a de chance que vous **PANIQUEZ** à la simple idée d'**AVOIR** à arrêter !



Que se passe-t-il si vous êtes inlassablement bombardé des messages les **PLUS ALARMISTES** ?

Vous **STRESSEZ**, et quand vous êtes tendu, vous avez besoin de votre **BÉQUILLE**.

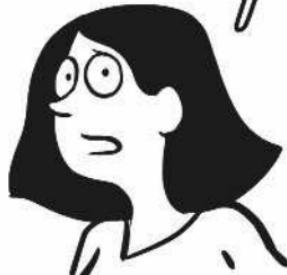
PEUR → STRESS → CIGARETTE

Vous voudriez bien **ARRÊTER** mais vous voulez aussi **FUMER** !

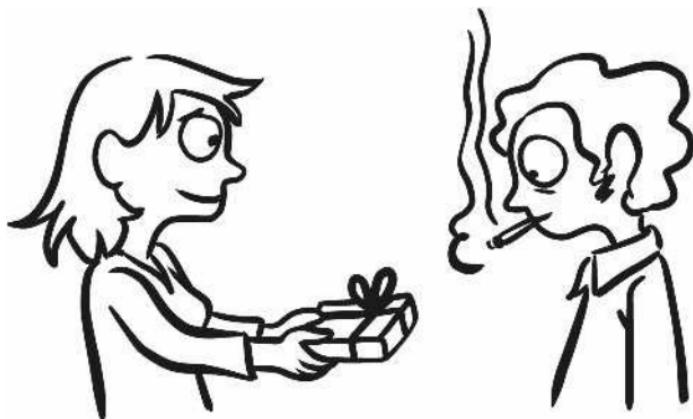
Vous vous retrouvez en **CONTRADICTION** avec vous-même.

Peut-être n'êtes-vous pas tout à fait **PRÊT** à arrêter, mais vous ressentez l'**URGENCE** de le faire.

A cartoon illustration of a person with a speech bubble above them containing the text: "SI SEULEMENT JE POUVAIS CONTINUER À FUMER PENDANT QUE J'ARRÈTE!" (If only I could continue to smoke while I stop!).



Quelqu'un qui s'intéresse à vous, vous a peut-être offert ce petit livre dans l'espoir que vous **ARRÊTIEZ** de fumer.



Si c'est le cas, respectez au moins assez cette personne pour **LE LIRE**.



Après tout, vous souhaitez arrêter et lire ne peut **PAS NUIRE**.

Quelle que soit votre motivation —  
les **RISQUES** pour la **SANTÉ**, l'**ARGENT**  
que vous **DÉPENSEZ**, **RASSURER** les autres —  
vous décidez qu'**ASSEZ C'EST ASSEZ** et vous  
vous armez de courage pour vous lancer dans  
une vaillante tentative d'en **FINIR**.

Vous rassemblez alors  
toutes vos **BONNES**  
**RÉSOLUTIONS...**



... vous êtes en **MANQUE...**



Et maintenant, un petit quelque chose qui donne à **RÉFLÉCHIR**.

Lorsque vous écrasez une cigarette,  
**VOUS VOILÀ TRANSFORMÉ EN  
NON-FUMEUR...**



Voici d'autres **BONNES NOUVELLES**.

Vous avez **MOINS** de chance d'y arriver par la seule force de la **VOLONTÉ**!

Oh, bien sûr, certains ont réussi (et **TANT MIEUX POUR EUX**) mais la majorité des gens **ÉCHOUE**.

En réalité, certains ont eu à exercer cette même **VOLONTÉ** pour combattre leur envie de fumer pendant des **ANNÉES**!

Sont-ils **LIBÉRÉS** pour autant?  
Pas vraiment.

Ils **VEULENT** toujours fumer  
et la plupart ne se libèrent jamais  
de ce **DÉSIR**.

Ils continuent à ressentir  
que **QUELQUE CHOSE LEUR MANQUE**.



Cette lutte est **ÉPUISANTE** !

Ceux-ci sont-ils de véritables **NON-FUMEURS**  
ou simplement des **FUMEURS**  
qui ne **FUMENT PAS** ?

Il y a là une **DIFFÉRENCE FONDAMENTALE**  
qui mérite d'être approfondie.

## QUESTION. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN FUMEUR ET UN NON-FUMEUR ?



Oui, bon, mais cela pourrait signifier que vous êtes **FUMEUR** uniquement lorsque vous êtes en train de fumer et qu'entre deux cigarettes, vous êtes un **NON-FUMEUR**, ainsi qu'on vient de le voir.

Mais entre deux cigarettes, vous **PERCEVEZ-VOUS** comme un **NON-FUMEUR** ?



Alors qu'elle est la véritable différence ?

**VOUS DONNEZ VOTRE LANGUE AU CHAT ?**

## **RÉPONSE. LE NON-FUMEUR N'A PAS ENVIE DE FUMER !**

Selon cette définition, une personne qui a **ARRÊTÉ** de fumer mais qui meurt encore d'envie d'une cigarette est toujours **ACCRO** !

Pas **PHYSIQUEMENT**, mais **MENTALEMENT**.

Ces mêmes personnes iront chercher des substituts tels que les **PATCHS**, les **CACHETS** ou autres **BREUVAGES**. Vous êtes toujours prisonnier de votre **ADDICTION**, vous la troquez simplement pour une autre.

Au lieu de vous sentir **LIBRE**, une **PENSÉE** lancinante et obsédante vous rend fou :

**JE VEUX UNE CIGARETTE !**

Finalement, c'est **TROP DUR**, vous lâchez prise et **ALLUMEZ** une première cigarette...



Puis une **SUIVANTE...**



... et **TOUTES LES AUTRES !**



## **LES CENTRES ALLEN CARR'S EASYWAY**

Les coordonnées de tous les centres Allen Carr pratiquant « La méthode simple pour en finir avec la cigarette » dans le monde sont disponibles sur le site Internet : [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com). Notre taux de réussite est très élevé. Nous vous garantissons le succès ou le remboursement en cas d'échec.

Certains de ces centres proposent également des sessions pour en finir avec l'alcool ou pour perdre du poids.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès du centre le plus proche de chez vous.

Titre original :  
*The Illustrated Easy Way to Stop Smoking*

Traduit de l'anglais  
par François Laurent

Le papier de cet ouvrage est composé de fibres naturelles, renouvelables, recyclables et fabriquées à partir de bois provenant de forêts plantées et cultivées durablement pour la fabrication du papier.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© 2006, Allen Carr's Easyway (International) Limited  
Design copyright © 2006 Arcturus Publishing Limited  
Illustrations © Éditions Pocket, un département d'Univers Poche, 2012  
© Pocket, un département d'Univers Poche, 2012 pour la présente édition

Couverture Guylaine Moi, illustrations Gally

ISBN : 978-2-266-22952-4