

ALLEN CARR

LA MÉTHODE SIMPLE ILLUSTRÉE POUR

EN FINIR
AVEC LA
CIGARETTE



13 millions
d'exemplaires vendus
dans le monde

POCKET

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

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**.



Ne vous inquiétez pas,
tant que vous n'êtes pas **PRÊT**
vous n'avez pas à arrêter.



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



Vous avez probablement déjà essayer d'arrêter
ENCORE ET ENCORE avec...



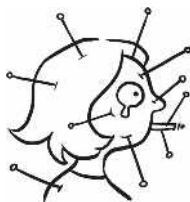
**DES
PATCHS**



**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** ?

JE VEUX UNE CIGARETTE
UNE CIGARETTE JE VEUX UNE
CIGARETTE JE VEUX UNE CIGAR
JE VEUX UNE CIGARETTE JE VEUX
UNE CIGARETTE JE VEUX UNE CIGAR
ETTE JE VEUX UNE CIGARETTE JE
VEUX UNE CIGARETTE JE VEUX UNE
CIGARETTE CIGARETTE

Vous ne pensez plus **QU'A 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**

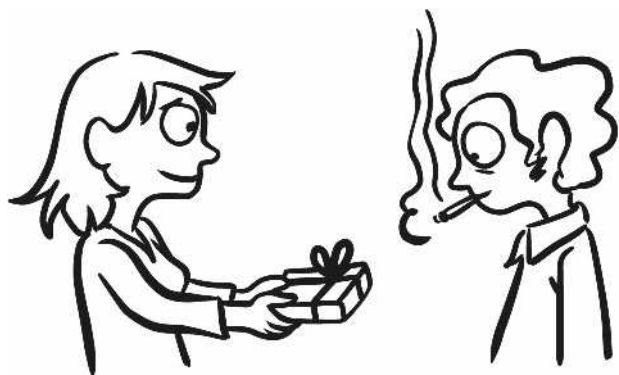
Vous voudriez bien **ARRÊTER** mais vous voulez aussi **FUMER** !

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.



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 vous
CRAQUEZ !!