

# La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer



Par ALLEN CARR, Claire Dsinde  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC |  
audiobook

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #3072 dans eBooksPubli le: 2012-01-26Sorti le: 2012-01-26Format: Ebook Kindle

[Mobile book] La mthode simple pour les femmes qui veulent arrter de fumer

Par ALLEN CARR, Claire Dsinde : **La mthode simple pour les femmes qui veulent arrter de fumer** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La mthode simple pour les femmes qui veulent arrter de fumer:

Download

Read Online

## Description :

Prsentation de l'diteurEn 1983, Allen Carr a conu la Mthode simple pour en finir avec la cigarette, qui deviendra un best-seller vendu plus de treize millions d'exemplaires. Il est considr comme l'expert n1 de l'assistance aux fumeurs et a adapte sa mthode de nombreux autres domaines. Allen Carr est dcd le 29 novembre 2006. Retrouvez les mthodes de l'auteur sur [www.allencarr.fr](http://www.allencarr.fr) L'emprise de la cigarette est particulirement profonde est complexe chez les femmes. Renforcer la confiance en soi, respecter les moments de la vie d'une femme, viter la prise de poids... Allen Carr s'attaque ici aux aspects purement fminins de la dpendance au tabac. Pour se librer de la cigarette de manire douce, rapide et sans substituts

!ExtraitIntroduction J'ai crit mon premier livre, La mthode simple pour en finir avec la cigarette, en 1985. Depuis lors, il ne s'est pas pass un seul jour sans que j'en apprenne un peu plus long sur la dpendance la nicotine. Pour mettre jour ma mthode et prserver son efficacit, j'ai introduit ces nouveaux lments dans les diffrentes ditions revues et corriges. Mais jusqu' prsent, j'ai toujours prsent les faits partir de mon point de vue personnel. Dans cet ouvrage, au contraire, j'essaie de me tenir au second plan et de donner la parole des femmes qui se sont libres dfinitivement du tabagisme. Aujourd'hui, la majorit des patients accueillis dans nos centres sont des femmes : il m'a donc paru lgitime de leur proposer une version spcifique de ma mthode. Tout le monde n'tait pas d'accord avec cette nouvelle approche. Certaines personnes m'ont demand s'il tait vraiment ncessaire - et politiquement correct, dans le contexte actuel - de traiter part les rapports des femmes avec le tabac. Aprs tout, j'ai souvent dclar que ma mthode est adapte tous les fumeurs, quel que soit leur sexe. Je n'ai pas chang d'avis, mais mon exprience personnelle et mes conversations avec nos thrapeutes m'ont convaincu que certaines difficults tout fait classiques n'affectent que les femmes. Nos centres ont acquis les comptences voulues pour rgler ces problmes. Le but de cet ouvrage est de montrer un public plus vaste que ma mthode vient bout aussi aisement de ces angoisses particulires que des autres obstacles qui se dressent sur le chemin de la dlivrance. Les femmes sont-elles diffrentes des hommes dans leurs rapports avec le tabac ? Bien qu'il soit difficile de donner une rponse catgorique cette question, un enseignement ressort de nos sances de thrapie de groupe : les fumeuses ont beaucoup plus peur de renoncer la cigarette que les fumeurs. Et cela n'est pas d, j'en suis certain, au fait que les hommes n'auraient pas le courage d'avouer leurs craintes : ils n'prouvent pas les angoisses souvent dcrites par nos patientes. Ces appréhensions fminines seront tudies en dtail dans le cours de l'ouvrage. Mais on peut dj dire que, pour une fumeuse, la cigarette est un soutien en apparence indispensable, une part essentielle de son existence, un lment troitement li l'image qu'elle a d'elle-mme. C'est encore plus vrai si elle est soucieuse de son poids ou de sa silhouette. L'ide de perdre ce qu'elle considre comme une allie la terrifie - mme si par ailleurs elle est trs panouie dans sa vie personnelle et professionnelle. La relation particulire que les femmes entretiennent avec la cigarette est directement associe leur mode de fonctionnement et leur manire d'apprhender le monde. L'industrie du tabac en est parfaitement consciente : ce n'est pas par hasard qu'elle a investi - et qu'elle continue dpenser - des milliards de dollars dans des tudes de psychologie fminine. Elle s'efforce de pnter dans l'esprit des femmes, de voir les choses avec leurs yeux, de comprendre en quoi leur faon de penser diffre de celle des hommes. Les ressorts fondamentaux du pige du tabac sont immuables, et ma mthode permet de les djouer. Cependant, les femmes doivent savoir que des phnomnes nouveaux risquent de les prcipiter dans ce pige. L'industrie du tabac a jou un rle dans cette volution, mais la socit et les femmes elles-mmes n'ont pas t en reste. L'mancipation fminine engage partir des annes 1960 a offert un nouveau dbouch trs lucratif aux cigarettiers : pour combler un dficit croissant de fumeurs masculins, ils se sont tourns vers la clientle fminine, et en particulier vers les jeunes adultes. Par une cruelle ironie du sort, la libration des femmes a concid avec un nouvel asservissement. Je reviendrai plus loin sur cette question, qui mrite d'tre analyse fond. En attendant, une chose est certaine : lorsque le pige du tabac vous sera apparu sous son vrai jour, vous comprendrez pourquoi je veux dbarrasser la plante de ce flau. J'espere que vous aurez envie de vous joindre ce combat : en arrtant de fumer, et peut-tre en offrant ce livre une femme dont la sant vous tient coeur. J'espere vous persuader que les obstacles qui se dressent sur votre chemin sont aisement franchissables - et que vous avez entre les mains une mthode simple pour en finir avec la cigarette.Présentation de l'auteurEn 1983, Allen Carr a conu la Mthode simple pour en finir avec la cigarette, qui deviendra un best-seller vendu plus de treize millions d'exemplaires. Il est considr comme l'expert n1 de l'assistance aux fumeurs et a adapte sa mthode de nombreux autres domaines. Allen Carr est dcd le 29 novembre 2006. Retrouvez les mthodes de l'auteur sur [www.allencarr.fr](http://www.allencarr.fr) L'emprise de la cigarette est particulirement profonde est complexe chez les femmes. Renforcer la confiance en soi, respecter les moments de la vie d'une femme, viter la prise de poids... Allen Carr s'attaque ici aux aspects purement fminins de la dpendance au tabac. Pour se librer de la cigarette de manire douce, rapide et sans substituts !