

VIVRE SANS NICOTINE

© Christine Engelbrecht

Version originale allemande
parue le 7 janvier 2001 sur le site internet:
www.Leben-ohne-Nikotin.de

Traduction française:
Suzanne et Christophe Jacobs

Editeur Responsable:
Christophe Jacobs
Château des Fougis
03220 Thionne

e-mail: engelbrecht@sans-tabac.net
FAX: +49 (0)69 791238040

Table des matières

| | |
|------|--|
| I | Préface Toute l'importance d'un premier chapitre |
| II | Qu'est-ce qu'une cigarette ? |
| III | Vol non-fumeur. Une brève analyse des effets de la nicotine sur le corps et l'esprit |
| IV | Rien qu'une petite erreur de raisonnement |
| V | Le mythe de la cigarette - rêve d'une vie meilleure |
| VI | Une vie sans cigarette, est-elle encore possible ? |
| VII | Quand est-ce que le tabagisme devient insupportable ? |
| VIII | Désintoxication - le corps et l'esprit |
| IX | Arrêter, mais pas à n'importe quel prix |
| X | Le moment critique de la dernière cigarette |
| XI | Qu'est-ce qu'une cigarette sans tabac et où puis-je l'obtenir ? |
| XII | Y a-t-il d'autres expédients facilitant la désintoxication ? |
| XIII | La vie „après“ |

1 - PREFACE

TOUTE L'IMPORTANCE D'UN PREMIER CHAPITRE

J'avais cessé depuis à peu près deux ans et je l'avais presque déjà oubliée: la dépendance de la cigarette. Maintenant encore, le m'aperçois à peine si d'autres fument. Rares sont devenues les conversations ayant pour thème la cigarette ou plutôt le souhait de pouvoir cesser de fumer. Disparu, le besoin d'expliquer à d'autres comment cesser de fumer et combien c'est simple en réalité. Je ne veux plus persuader quiconque de l'efficacité de *ma méthode*. Le sujet m'ennuie. En résumé je peux dire: Je ne suis plus l'esclave de la cigarette. Il ne me reste que le souvenir de ce que je l'avais été. Pendant plus de dix ans j'ai fumé en moyenne plus de cinquante cigarettes fortes par jour, parfois *seulement* quarante.

Autrefois c'était différent, impossible pour moi de cesser de fumer impensable, inimaginable, impraticable. La raison: je n'avais pas encore trouvé la bonne méthode. Lorsque je l'ai finalement découverte, c'est devenu tout d'un coup très simple de m'abstenir. Donc, avant d'oublier pour toujours que j'avais eu, autrefois, un problème de cigarettes, je veux néanmoins décrire *ma méthode*. Cela paraît peut-être paradoxal. Le sujet ne m'intéresse plus, mais quelque chose me dit qu'il pourrait malgré tout être utile de noter les faits. Est-ce ma conscience? Chaque fois que j'assiste à la télévision à un débat sur le tabagisme, chaque fois que je vois des personnes mourant d'un excès de tabac, lorsque je vois le désespoir de ceux qui ne parviennent pas à s'abstenir de fumer, je regrette de ne pouvoir leur transmettre ma connaissance du problème. Mais voilà, confortablement assise, sans problèmes, regardant d'autres personnes, malheureuses, parce qu'elles ne réussissent pas à se libérer de leur toxicomanie.

Il y a déjà de nombreux ouvrages à ce sujet. Le meilleur d'entre eux est, à mon avis, le livre d'Allen Carr, dont le titre est *La Méthode Simple pour en Finir avec la Cigarette*, aux Editions Pocket. Etant le plus proche de la vérité concernant le tabagisme, il devint un best-seller en peu de temps. Je me permettrai de revenir plusieurs fois sur ce livre dont je recommande vivement la lecture. Peut-être l'avez-vous déjà lu ou vous en avez entendu parler. Cependant, en ce qui me concerne, je n'ai encore jamais trouvé un livre, même pas celui de Allen Carr, qui décrit les choses exactement comme je les ressens. D'où, voici ma version personnelle et si je n'étais pas convaincue qu'elle puisse être d'un grand profit pour autrui, je n'aurais pas pris la peine de la mettre par écrit. J'essaierai d'être aussi brève que possible, consciente du risque que ceci ne sera pas un *véritable* livre, mais simplement un essai, me conformant à la devise: la justesse de la vérité ne se mesure pas à sa longueur!

Une autre pensée me tient à cœur pour cette préface: je parle sans cesse de *ma méthode*. Je ne me présente cependant ni comme savante, ni comme conseillère médicale. Pour être honnête: en ce qui concerne la question du tabagisme, je n'attribue pas la moindre valeur aux conseils de médecins. Les médecins peuvent être fumeurs au même titre que leurs semblables. J'ai même connu des chirurgiens qui savaient exactement à quoi ressemble l'intérieur d'un poumon de fumeur et qui, malgré tout, étaient eux-mêmes des fumeurs invétérés. Pendant la consultation ils conseillent à leurs patients de cesser de fumer, parce que le tabagisme nuit à la santé. Comme si nous ne le savions pas tous. Mais comment faire pour cesser de fumer? Ils ne le savent malheureusement pas eux-mêmes, sinon ils ne seraient pas des fumeurs. Les non-fumeurs sont hélas encore de plus mauvais conseillers et ce, non seulement parmi les médecins. Les non-fumeurs ne comprennent strictement rien au problème d'un fumeur. Ils ont tendance à simplement le rendre tout à fait responsable de son vice ce qui, à mes yeux, est

entièrement dénué de sens et peut même provoquer au contraire un certain fatalisme. Les non-fumeurs ne savent absolument rien de cette espèce particulière de toxicomanie. Je n'essaie pas, moi, d'expliquer à quelqu'un comment planter des topinambours, alors que, de ma vie, je n'en ai jamais mangé - il faudrait d'ailleurs vraiment que je comble cette lacune.

Occasionnellement, il est en effet possible, que l'on puisse obtenir un conseil relativement utile d'un ancien fumeur. Hélas, là aussi, les perles sont rares. Beaucoup d'anciens fumeurs se sont subitement transformés en adversaires radicaux du tabagisme et ne désirent plus du tout avoir à faire à des fumeurs et encore moins discuter de leurs problèmes. D'autres souvent, ne se souviennent absolument plus comment ils sont parvenus à s'abstenir de fumer. Ils ne font que répéter la même phrase: - *«J'ai cessé soudainement. Tout d'un coup. D'un jour à l'autre...»* ou quelque chose de ce genre. Apparemment ils ont oublié ou refoulé tout l'accessoire. Jamais personne n'ayant jamais éprouvé le manque de cigarette n'y renonce abruptement. Le pas pour franchir le cap est toujours précédé d'une prise de conscience importante, préparée et concrétisée depuis un long moment - que ce soit inconsciemment, à demi conscient ou pleinement conscient.

Ce que je veux dire s'adresse plutôt à ceux et celles qui, en pleine connaissance de cause (!), désirent cesser de fumer et qui voudraient savoir très exactement ce dont il s'agit: Pourquoi elles fument, pourquoi elles renoncent au tabac et pourquoi, probablement, elles n'y toucheront plus jamais. Et nous voilà déjà in medias res.

2 - QU'EST-CE QU'UNE CIGARETTE?

Une cigarette est généralement constituée de feuilles, ou tout au moins de restes de feuilles, de plantes de tabac, tournés en rouleau et maintenus sous cette forme par un morceau de papier, allumés et prêts à être fumés.

Cette définition est en réalité très peu exacte: Vue de près la cigarette n'est rien d'autre qu'un petit rouleau de papier à l'intérieur duquel se trouve n'importe quelle herbe inflammable, que l'on allume et que l'on peut *fumer*, c. à. d. inhaler par la bouche. S'il devait s'agir de foin ou de feuilles d'ananas séchés, le produit, selon sa forme, pourrait tout aussi bien être défini comme cigarette. Mais pour le fumeur la forme n'a pas d'importance, elle n'est qu'accessoire. Pour lui, au contraire, c'est le contenu, le *tabac*, définition inséparable de la notion de cigarette. On suppose que le mot *tabac* est à l'origine emprunté à la langue indienne d'une tribu des Caraïbes. La culture raffinée des Mayas et jusqu'à sa dissolution vers 4500 avant J. C. connaissait déjà le tabac fumé. Pendant les siècles suivants le tabac se répandait de plus en plus en Amérique jusqu'à ce que, vers 1800 après J.C. - donc plus de 6000 ans plus tard - les colonisateurs européens en firent la découverte. A partir de là des décennies s'écoulèrent encore avant que le tabac fût planté et cultivé dans des terres lui étant proprement destinées, puis roulé en cigares et, encore plus tard, présenté sous forme de cigarette. Pour les Européens, l'emploi du tabac n'a cours que depuis tout au plus 200 ans. La plante de tabac a une caractéristique qui la distingue de toutes les autres plantes sur terre: elle contient une matière appelée la nicotine. C'est ce qui la rend unique.

La nicotine est un composé chimique connu des chimistes comme la 3-(*Métjyö-2pyrrolidinyl*)-pyridine. Ils sont probablement les seuls à comprendre cette définition. La matière a été découverte à Heidelberg, en 1828. *De Nicotiana - A propos de la plante de tabac*, c'est le titre donné à leur étude par deux étudiants, Reimann, chimiste, et Posselt, étudiant en médecine. Leur étude écrite en latin, primée, traitait de la matière active dans les feuilles de tabac, matière à laquelle ils donnaient le nom de *Nicotine*.

La plante de tabac appartient à la famille des solanacées. Elle produit la nicotine dans ses racines. Lorsque la plante mûrit, cette matière se transmet aux feuilles. La nicotine est un des poisons végétaux les plus virulents. La dose létale pour l'homme n'est que de 50 mg. Cependant, le fumeur n'absorbe pas cette quantité, parce que la nicotine est très rapidement décomposée par le corps humain. La production du poison est caractéristique pour les solanacées: la belladone, l'aigre-doux, la jusquiame en font partie, mais aussi certaines plantes domestiquées comme la pomme de terre, la tomate ou le poivron.

A part la nicotine, toutefois le tabac contient une multitude d'autres matières, telles le monoxyde de carbone, l'hydrogène de cyanogène, le benzol, le cadmium, le nitrosomonas et d'autres. On prétend même que le tabac manipulé tel qu'il est généralement fourni aux fumeurs par les grands consortiums de producteurs de cigarette, serait enrichi de matières qui devraient encore en augmenter la dépendance du client. Mais je ne veux pas m'étendre sur ces matières dont je ne peux pas prouver l'existence, puisque je ne suis pas chimiste. Bornons-nous à examiner cette *nicotine*, tant réputée et tant décriée.

La nicotine est une substance chimique qui agit directement sur le système nerveux – comme toutes les autres drogues aussi. Lorsque le tabac s'enflamme, il libère la nicotine. Fixée aux minuscules particules de goudron, elle pénètre dans les poumons et, de là, dans le sang. Après

seulement 7 secondes, les molécules de nicotine se sont infiltrées dans le cerveau du fumeur et se fixent aux cellules nerveuses en influençant l'activité.

La nicotine entraîne ainsi deux effets bien déterminés dans le corps humain :

- 1) un rétrécissement immédiat de tous les vaisseaux sanguins,
- 2) de faibles sensations de manque qui apparaissent quelques minutes après l'inhalation de la fumée d'une cigarette, mais qui peuvent durer pendant plusieurs jours.

Cela – et rien que cela ! – sont les deux effets que la nicotine exerce sur l'organisme humain. Mais ces deux réactions, apparemment anodines, mènent à un enchaînement d'autres besoins que je préciserai par la suite.

C'est fou, mais toutes les autres réactions en rapport avec le tabagisme, le fait d'être fumeur, amateur de cigarettes, esclave de la cigarette, être cool, dépendant . . . résultent de ces deux axiomes si simples.

3 - **VOL NON-FUMEUR :**

UNE BREVE ANALYSE DES EFFETS DE LA NICOTINE SUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Examinons encore une fois le premier effet susmentionné de la Nicotine: le rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'ensemble des veines dans le corps subit un rétrécissement, la circulation du sang est freinée, d'où résulte une augmentation momentanée de l'afflux sanguin dans la tête. Ainsi, davantage d'oxygène est automatiquement transféré au cerveau ce qui résulte, effectivement, en une animation accrue de l'activité mentale. A courte durée, cette activité accrue est estimée à trente à quarante pour-cent. C'est peut-être la raison pour laquelle tant de fumeurs se trouvent parmi les écrivains et les journalistes. Chaque fois qu'un penseur se trouve devant une feuille vide et qu'il manque si désespérément d'inspiration, il allume une cigarette. Cela comble le vide et peut parfois, en effet, faire naître, subitement, une bonne idée. Une promenade aurait naturellement le même effet, l'animation ne bénéficiant pas seulement au corps, mais surtout et avant tout à l'esprit. Plus d'un se promène parfois seul dans la forêt pour mettre de l'ordre dans ses pensées avant de prendre une décision importante: le mouvement, l'air pur et une respiration profonde ont ironiquement, un effet sur le cerveau semblable à celui de la nicotine, tout au moins en ce qui concerne l'augmentation de l'apport d'oxygène aux cellules grises.

La différence est seulement que la promenade favorise en même temps la circulation du sang dans tout le corps, tandis que la cigarette enlève l'énergie du corps pour la donner uniquement à la tête. La nicotine n'est en principe, qu'une drogue mentale. Elle profite à la tête seule, désactive le corps et inflige à la tête par conséquent, un effort disproportionné.

Bien qu'il soit admis que la nicotine, contrairement à d'autres drogues, n'induit pas d'état hallucinogène à proprement parler, les fumeurs font valoir, quasi unanimement, qu'une cigarette peut produire un effet foudroyant, un *flash* absolu, surtout la première de la journée.

L'explication en est simple et j'en viens au deuxième, et au fond beaucoup plus important, effet de la nicotine: elle devient cause d'une phénomène de manque.

Il y a même des scientifiques qui prétendent que la nicotine peut provoquer ce phénomène de manque au même titre que l'héroïne. J'ai tendance à leur donner raison. La différence entre les deux drogues semble être cependant que, primo, l'héroïne plonge l'individu dans un état extrêmement exceptionnel, voire même intensément hallucinatoire et que, secundo, elle entraîne un état de manque très caractéristique. Ces manifestations de manque peuvent causer des convulsions incontrôlables du corps, des vomissements avec crampes, des tressaillements, des saignements de nez et pis encore. N'importe qui en outre, tant les héroïnomanes eux-mêmes aussi bien que leur entourage, peuvent se rendre compte de ces phénomènes de manque.

Il en va autrement de la nicotine: quoiqu'il ait été démontré que son influence sur le système nerveux commence à s'exercer peu de minutes après la fin de la cigarette, elle est à peine visible. L'effet de manque est de nature *nerveuse*, mais peu ou pas de nature *corporelle*. On pourrait dire que les nerfs poussent des cris tandis que le corps se tait à peu près. Il y aura peut-être un faible tremblement, une transpiration à peine plus forte, plutôt une irascibilité

momentanée, une nervosité sous-jacente qui pourrait tout aussi bien avoir d'autres causes - voilà les symptômes de *manque* du fumeur.

Il n'y a donc pas de véritable effet corporel de manque chez le fumeur. Ce sont les nerfs qui pâtissent. Un fumeur invétéré qui vient de passer huit heures dans un avion sans pouvoir fumer est *uniquement* fou d'énervement, fou au sens propre du mot. Les nerfs sont tendus à l'extrême, irrités au maximum. Peut-être court-il de gauche à droite comme une souris en cage ou alors il tape *nerveusement* des doigts. Il se peut que cette énorme tension nerveuse se traduise en crise de larmes. Mais le fumeur qui, pendant huit heures, a dû se retenir et qui a peut-être encore une heure d'attente à subir, ne tremble pas du tout son corps, il ne doit pas vomir, il n'a pas de convulsions. Personne ne s'aperçoit qu'il est en état de manque, lui-même n'en perçoit pas de signes extérieurs. C'est plutôt le passager assis à côté de lui qui devient le témoin visuel de la misère du fumeur. C'est lui qui, probablement, est le premier à constater l'agitation de son voisin, la façon colérique dont il s'en prend sans raison à l'hôtesse de l'air - à condition d'être lui-même non-fumeur.

Le problème est simple. Les symptômes de manque chez le fumeur sont si peu visibles qu'il ne n'en rend guère compte lui-même. Ils se déroulent dans son subconscient. Il se dira qu'il déteste l'avion et qu'en fait, toute hôtesse est imbécile, surtout celle qui est en train de le servir. Il détestera son siège inconfortable et résumera la situation comme étant une *putain de journée* ! Et de temps en temps il se dit: si au moins je pouvais fumer une cigarette.

Pourvu que l'avion ait eu une zone réservée aux fumeurs cependant, la situation se présentera très différemment. Dès que l'avion aura atteint son altitude de croisière, le fumeur allumera, content, sa cigarette puis, regardera par la fenêtre pour contempler la terre d'en haut. Il se fera servir un apéritif, lira le journal et en descendant, sentira peut-être une certaine raideur dans les jambes ou de légers maux de tête, voire même un estomac un peu barbouillé mais à part ça il sera en pleine forme, prêt à l'action. Quel vol agréable - et quelle hôtesse rudement jolie ! Retournons à notre cas sur le vol non-fumeur. Il doit encore passer par cette sacrée douane. Dieu, comme cela dure... , ensuite par le contrôle des passeports et toute cette foutaise, ... Ah, Dieu merci, la récupération des bagages. De pouvoir finalement allumer - vous savez quoi: la main serre le sac en plastique où les 20 paquets parfaitement rangés en fardes dédouanées n'attendent plus que le briquet. Tiens, l'envie de fumer me reprend presque pendant que j'écris ces lignes.

Le voilà en attente devant le tapis transporteur de bagages. Il saisit l'occasion d'allumer, enfin, une cigarette. Aussitôt, une sensation de bien-être se répand. Elle parcourt les jambes et va jusque dans les orteils. La vue se brouille un instant. Toutes les veines semblent se détendre. Une profonde satisfaction est ressentie dans le corps entier. Enfin ! Tout va pour le mieux. Est-ce réel ou est-ce que j'exagère peut-être un peu?

La seule nuisance que j'ai personnellement éprouvée dans une telle situation était qu'un épuisement soudain, un coup de pompe, allait de pair avec un soulagement énorme apporté par cette première cigarette. Dans mon subconscient, j'avais attendu cette cigarette toute la journée en faisant un effort désespéré pour *garder la tête hors de l'eau*. Et dès que j'avais effectivement pu allumer une cigarette, la tension retombait pour faire place à une énorme fatigue. Parfois cette situation provoquait de faibles nausées, probablement une conséquence de la circulation sanguine perturbée. Mais en fin de compte j'étais même un peu fière d'avoir réussi à m'abstenir pendant une journée entière. Je ne savais pas trop comment reproduire cette performance mais je me disais somme toute, cela vaut mieux que rien. Après cette preuve éclatante de ma capacité de me dominer, je fumais ces soirs-là avec une bonne conscience toute particulière et en me rattrapant très largement. La plupart du temps, ces cela se passait dans une atmosphère particulièrement gaie et animée. L'épreuve des privations

menée à bonne fin favorise une ambiance heureuse et détendue, du moment que le ravitaillement est à nouveau assuré.

C'est là que se situe l'erreur. Le fumeur que j'étais constatait dans une telle occasion que la vie était manifestement plus belle et plus gaie avec une cigarette. La fête était plus réussie avec une cigarette que sans - selon les apparences. Ce raisonnement erroné reste fermement rivé dans le cerveau du fumeur toxicomane moyen.

Evidemment, c'est complètement absurde. Si je n'avais jamais fumé de ma vie et n'étais pas toxicomane, ce vol non-fumeur n'aurait pas été une torture pour moi et la soirée se serait passée sans que j'eusse seulement pensé à une cigarette. La fête aurait probablement été tout aussi amusante, car je ne me serais pas seulement adonnée au plaisir de pouvoir enfin fumer à mon aise: j'aurais davantage joui de celui de découvrir à mon arrivée une fascinante ville inconnue, m'occupant alors d'avantage de faire de nouvelles connaissances, par exemple. La soirée elle-même n'aurait probablement pas été différente: peu importe si j'y assistais en tant que fumeur ou non-fumeur, objectivement elle aurait été la même.

Mais depuis longtemps, je ne savais plus à ce moment-là, ce que d'assister à une soirée en tant que non-fumeur signifiait. Dans ma propre vie, l'*avant-cigarette* était vieux de plus d'une décennie et tout souvenir en était effacé. C'est grave, mais inévitable lorsqu'on fume depuis des années: on oublie le bien-être vécu à l'époque où l'on ne pensait pas aux cigarettes. On ne sait plus ce que c'était que de vivre tout à fait normalement et détendu. Une fois qu'on est toxicomane, cet état relaxe, autrefois tout à fait normal, n'est plus ressenti qu'aux rares moments où l'on fume ou vient de déposer la cigarette.

Retournons à cette soirée pleinement réussie, après une longue journée, si pénible dans le compartiment non-fumeur. Chaque fois, le lendemain, au réveil, lorsque je ressentais dans ma poitrine les effets d'une vingtaine de cigarettes fortes, un malaise pas vraiment douloureux, mais quand même présent, me plongeait dans un climat de doutes et d'angoisses. Une respiration un peu rauque, des glaires foncés maculant la blancheur du lavabo dès que je toussotais un peu - autant d'avertissements lugubres. Dans de telles circonstances je maudissais, par moments, mon besoin de fumer. Je brossais mes dents, je préparais mon café. A ce moment-là, mon envie de cigarette avait déjà fortement augmenté et, au plus tard en savourant mon café, je me remettais à fumer. Souvent je n'attendais pas même ce moment-là.

Tout le monde ne cède peut-être pas aussi facilement à l'attrait invincible de la cigarette. J'ai même fumé lorsque étais malade, lorsque j'avais une angine ... J'ai fumé matin, midi et soir, au travail, après le travail, avant le travail, j'ai fumé en attendant l'autobus, dans la voiture, en marchant, en restant debout, couchée, avant et après.

J'ai fumé pour une raison très simple: j'étais une intoxiquée de la nicotine et présentais tous les symptômes de manque dès que je ne fumais pas. Je n'en étais évidemment pas consciente. Je croyais encore que je ne fumais que parce que le fait de fumer a quelque chose d'agréable, que les cigarettes ont bon goût ou qu'elles m'aident à surmonter le stress quotidien. Mais il n'y avait, de fait, qu'une seule raison: j'étais devenue accro de la nicotine. Et voilà le deuxième effet fondamental de la nicotine: elle mène à une très forte dépendance. Et ainsi elle n'a qu'un seul effet *salutaire*, à savoir que les symptômes de manque qui sont le fruit de cette dépendance sont précisément estompés par la nicotine elle-même. Elle produit donc un état de manque, un appel de détresse du système nerveux qui - ironie du sort - ne peut être soulagé que par la nicotine encore.

Le problème est que le fumeur ne le sait pas.

4 - RIEN QU'UNE PETITE ERREUR DE RAISONNEMENT

La question se pose: comment arrive-t-on à ce penchant pour la cigarette? Comment en arrive-t-on finalement à considérer cette cigarette malodorante comme ayant un goût exquis au plus haut degré? Pourquoi, dans des situations difficiles, la cigarette vous donne-t-elle l'impression de vous sauver la vie? Pourquoi ce soulagement dès qu'on allume une cigarette?

Prenons un exemple tout simple.

Je viens d'apprendre que mon partenaire m'abandonne. Cette souffrance, je la ressens et j'en suis de plus pleinement consciente. Je sais que je suis désespérée parce qu'il m'a quittée. Je subis un terrible stress psychique.

1) Stress - subi consciemment

S'ajoute à cela, que j'ai fumé ma dernière cigarette il y a une heure et que, depuis 50 minutes, je suis en état de manque. Je ne sais pas qu'en mon for intérieur je suis doublement désespérée parce que je suis en état de manque. En effet, mon système nerveux intoxiqué me joue des tours depuis bien longtemps.

2) Stress - subi inconsciemment

On trouve donc un climat de grand stress mais généré par des origines différentes. Devinez ce qui se passe lorsque j'allume une cigarette à ce moment-là? Pris dans son ensemble et objectivement, le stress diminue, parce qu'une des deux causes (la manque) a été éliminée. Cependant, puisque cette cause-là n'a pas été vécue consciemment, j'en conclus: - *Le stress a diminué lorsque, abandonnée par mon compagnon, j'ai pu allumer une cigarette. D'une certaine manière je me sentais mieux. Cela prouve une fois de plus combien la cigarette peut aider à surmonter une situation difficile. C'est ce qu'un fumeur se répète dans les moments de crise. Et il finit par y croire dur comme fer.*

Dans le cas d'un état d'âme heureux au contraire, cela se passe exactement de la même façon: Supposons qu'une femme se trouve sur la Côte d'Azur, attablée dans un bon restaurant et savourant un excellent dîner aux chandelles. En face d'elle, un homme séduisant qui l'aime bien. Le soleil se couche, la mer murmure à leurs oreilles, une jolie mélodie se fait entendre venant de nulle part. Le monde peut être si beau - presque parfait. Il ne manque qu'un petit détail pour pouvoir plonger complètement dans le bonheur : une cigarette après le repas. C'est vraiment ainsi. Avec cette cigarette, la soirée devient encore plus belle. Pourquoi? Parce que, sans cette cigarette, la détente n'était pas parfaite. Restait la sensation subconsciente de manque. Vous n'en savez rien. Vous vous dites seulement: avec une cigarette, une soirée heureuse devient encore plus heureuse ! Avec une cigarette, une belle fête devient encore plus belle. Avec une cigarette, la fête devient vraiment parfaitement réussie. Avec une cigarette, il devient encore plus amusant de discuter avec des gens agréables. Avec une cigarette, des escapades en voilier deviennent de vraies vacances. Avec une cigarette, les bûches dans la cheminée crépitent encore plus agréablement et ainsi de suite. Vous constaterez ainsi, et de mille manières, combien la vie devient plus belle avec une cigarette.

C'est ainsi que se pratique un subtil lavage de cerveau. Il faut des années pour se débarrasser de cette illusion pour peu que vous en ayez été pleinement pénétré. Ce qui n'était en fait qu'une petite erreur de raisonnement, aussi d'énormes conséquences. Le fumeur ne se rend pas compte de l'importance des phénomènes de manque, quelque peu perceptibles soient-ils; ils exercent leur influence néfaste sur toute l'activité cérébrale du fumeur.

Le fumeur intoxiqué à la nicotine est à plaindre, car il souffre très sérieusement sans le savoir. Il se dit que la vie n'est pas simple mais que, Dieu merci, il y a la cigarette pour l'aider à mieux la supporter.

C'est pareil à des piqûres de puce. La première est si insignifiante que vous vous en apercevez à peine. A la deuxième vous vous grattez énergiquement. La dixième vous énerve au plus haut degré et à la centième vous ne vous connaissez plus de colère. Il en va ainsi avec les phénomènes de désintoxication: au début ils sont insignifiants, mais à la longue ils sont la cause d'une souffrance cruelle, à peine imaginable. Qui alors, ne saisirait pas une cigarette - sans songer plus loin - la paix, tout au moins pour une dizaine de minutes. Quel soulagement ! Fini les démangeaisons dues aux piqûres de puce. Et déjà on oublie qu'on n'a jamais eu un problème de puce.

5 - LE MYTHE DE LA CIGARETTE - REVE D'UNE VIE MEILLEURE

Ainsi qu'il a été démontré précédemment, la nicotine est une drogue purement mentale. Elle stimule l'activité cérébrale et, allant de pair avec cela, l'imagination - ne fut-ce que grâce à un apport additionnel d'oxygène dans le cerveau. Il en résulte que le tabagisme est associé à pas mal de beaux rêves. Les propagandistes se sont livrés à une recherche minutieuse dans le domaine des rêves et de l'imagination et en ont fait un vaste usage publicitaire. Ils parlent d'indépendance mentale, d'un rêve d'une vie différente et meilleure, d'une prise de conscience d'un monde inconnu, de créativité et de faculté de communication. Sur les affiches publicitaires, les fumeurs sont entourés d'amis. Toutes les qualités citées aboutissent tout d'abord en un accroissement des facultés mentales et des talents. D'autres affiches font état du désir de s'isoler qu'éprouve tel autre fumeur. Il veut qu'on le laisse tranquille, parce qu'il tient à sa liberté et à son indépendance en tant qu'homme fort. En l'occurrence, il est fait allusion au *rebellé* latent dans chaque fumeur. Certains ne le croient peut-être pas, mais il en est bien ainsi. Le fait de fumer une cigarette est effectivement une espèce de rébellion secrète contre la *société de performances* ! Pendant qu'on fume une cigarette, on est temporairement *hors service*. On fait une pause, on se permet un moment de relâche. On affiche: *Que personne ne me dérange maintenant*. Dans un cas extrême, interprétez le ainsi: - « *Je me fiche de vivre longtemps. Je ne vous serai pas éternellement utile, je ne me plierai pas éternellement aux exigences de ce job. Je suis tout disposé à m'en aller - définitivement!* » . La stricte vérité ...

Cependant, à coté de ce rebelle secret il existe, au sein du fumeur, un être qui place tous ses espoirs dans cette vie, qui croit que ses rêves se concrétiseront, qui espère qu'il jouira d'une longue vie de santé et de bonheur et qu'il *réussira* réellement. C'est le grand frère du rebelle, un homme doué d'imagination et d'ambition, plein d'espoir et de rêves. Malheureusement, les rêves ne deviennent pas toujours des réalités. Mais le désenchantement ne devrait pas nous pousser vers une mort précoce par asphyxie. Un ami me disait une fois que la télévision était le pire ennemi de l'intelligence, parce qu'elle vous fourre dans la tête, jour par jour, que la vie n'est rien d'autre qu'une suite de rendez-vous à la piscine, en smoking blanc, avec un cocktail à la main. La propagande pour la cigarette y va de sa contribution.

Jamais l'affiche vantant les vertus de la cigarette ne montre un champion de saut en hauteur qui *aime* fumer ou un footballeur qui, assis sur un banc avec d'autres réservistes, allume une cigarette tout en bavardant avec ses collègues épuisés. D'autres métiers qui font appel au corps, tel celui d'acrobate, de danseur, ou de ténor, n'y figurent pas. Tout ce qui implique une prestation physique est soigneusement évité. A condition de faire exception du cow-boy de Marlboro dans sa solitude majestueuse qui, après une journée de dur labeur à cheval, allume une cigarette bien méritée au feu de camp. Le cheval se tient à coté, tranquille, dans la prairie. C'est l'heure du repos. Là encore - quoiqu'un peu différemment - on entretient le mythe du fumeur *viril*. Je suis bien portant, je monte les chevaux les plus sauvages, personne ne peut me la faire. Et tout ça malgré que je fume, devrait-on dire. Tout le monde sait, cependant, quel effet affaiblissant la cigarette exerce sur l'organisme. Mais le cavalier solitaire n'en a garde. Il se tient en dehors des normes étroites de la société, il n'obéit qu'à ses propres lois et il est fort. Et cependant, il ne fume pas sa cigarette pendant un galop endiablé, mais seulement après s'être confortablement installé dans un endroit retranché. Il ne fume jamais pendant qu'il essaie de capturer le bovidé échappé du cheptel, mais il fume au repos. Dans ce cas la

cigarette ne se veut pas seulement comme une détente agréable mais aussi comme une espèce de récompense après un effort maximal couronné de succès.

Au fond, la propagande de Marlboro reste la plus audacieuse de toutes: elle suggère la santé physique, la force, voire même la sportivité. En même temps elle garantit une détente physique optimale, le repos, la tranquillité, une indépendance intériorisée - tout ça dans une ambiance d'attachement à la nature. Le paysage vierge, à l'horizon illimité on a presque l'impression que les plants de tabac poussent directement à côté du feu de camp et constituent quelque chose comme un médicament purement végétal connu depuis l'antiquité.

En réalité le tabac n'est pas un médicament de l'antiquité, pour nous occidentaux. Il n'a été introduit en Europe que vers 1800 et constitue donc encore pour nous, après 200 ans, une drogue tout à fait moderne, alors que les amérindiens connaissaient et fumaient le tabac depuis plus de six millénaires. Le drame peut être résumé comme suit: le tabac est à l'homme blanc ce que le *l'eau de feu* était autrefois pour les indiens. Il est un fait connu que les conquérants de l'Amérique n'ont pas tant vaincu les Indiens au combat, qu'en les abreuvant d'alcool. Comme les Indiens, autrefois, n'avaient jamais bu d'alcool, ils s'y adonnaient sans aucune inhibition et, finalement, ne pouvaient plus s'en passer. En très peu de temps, ils développaient une dépendance à l'alcool et perdaient toute mesure. L'alcool a totalement vaincu les Indiens, plus complètement encore que les armes ou les microbes étrangers ne pouvaient le faire. Maintenant encore, trois cents ans plus tard, beaucoup de peuples primitifs, pas seulement en Amérique du Sud, mais aussi en Australie, ont d'ailleurs de grands problèmes d'alcool. L'homme *occidental* par contre dont les ancêtres étaient déjà des habitués depuis la Grèce antique, gère mieux sa consommation d'alcool, abstraction faite d'un certain pourcentage d'exceptions. Il paraît dès lors évident que le commerce des drogues est le fruit d'un apprentissage que des cultures entières ont pratiqué pendant des siècles. L'Egypte antique connaissait déjà le vin depuis plus de cinq mille ans. Par la suite les Grecs et, finalement, les Romains pressuraient leur vin. Les plus anciens documents fiables se rapportant à la fabrication de la bière dateraient également du 4ème millénaire avant J.-C. et émaneraient du pays des Sumériens, le pays des Deux Fleuves. Les Germains suivaient aussi de près: des tombes celtes et germaniques, vieilles de 3500 ans, auraient livré aux archéologues des récipients contenant des résidus identifiés comme étant de la bière.

Nous pouvons donc nous lancer dans une longue rétrospective concernant notre consommation d'alcool. L'histoire du tabac est toute autre. Il est fumé par nos ancêtres depuis seulement 150 à 200 ans, donc un laps de temps extrêmement court comparé à l'alcool. C'est la raison pour laquelle les Européens savent si peu du tabac. Au lieu de faits prouvés, ce sont des fantasmes et des mythes qui circulent, surtout dans des films, des livres et la propagande. Mais ces chimères prendront vite fin. Le problème du tabagisme devenant de plus en plus pressant et l'illusion qu'il ne s'agirait là que d'un vice mineur s'étant envolée définitivement, le sujet est maintenant étudié plus sérieusement.

6 - **VIVRE SANS CIGARETTE, EST-CE ENCORE POSSIBLE?**

Oui, évidemment. Mais il est difficile de se souvenir de sa vie antérieure sans cigarettes, lorsqu'on fume depuis de longues années. Personnellement, j'avais oublié, après avoir fumé pendant douze ans, comment l'on peut vivre en savourant son café sans cigarette, assister à une fête ou attendre un train - toutes ces choses, sans en allumer une. En fait, une vie sans cigarette était devenue pour moi carrément extrêmement désagréable. On est angoissé. On se sent coincé. On se rend évidemment compte que quelque chose ne tourne pas rond, lorsqu'on a l'habitude de fumer vingt ou trente cigarettes par jour. Mais en même temps, on a fait l'expérience - trompeuse - qu'une cigarette peut parfois rendre la vie plus facile et, à tout prendre, plus agréable. Quand bien même cette expérience serait une illusion, elle reste fermement ancrée dans la pensée du fumeur. Douze ans de *vie meilleure* grâce à la cigarette, voilà qui ne se laisse pas facilement éponger. Le tabagisme est bien plus qu'une habitude ou un besoin - il fait depuis longtemps partie de l'identité même du fumeur. On se voit comme fumeur et on n'est pas le seul: On a des modèles, des acteurs célèbres ou simplement de bons amis, sans parler d'autres membres de la famille.

Sur presque toutes les photos qu'on a faites de moi au cours des années où je fumais, j'ai une cigarette à la main. Elle appartenait pour ainsi dire à mon identité, au même titre que la couleur de mes cheveux ou de mes yeux. D'une certaine façon j'étais fière de ma consommation de cigarettes, fière d'être une femme *endurcie*.

Dans son livre *La Méthode Simple pour en Finir avec la Cigarette*, aux Editions Pocket, Allen Carr démontre très clairement ce phénomène. *C'est une erreur de croire que les fumeurs sont des personnes sans volonté et physiquement affaiblies. Il faut une bonne constitution pour résister au poison.* C'est exactement ce que j'ai ressenti: Il est vrai que j'avais quelques difficultés à grimper des escaliers, à faire des emplettes, à me rendre à mon travail, à entreprendre un *grand nettoyage*, à galoper à la gare ou, surtout, à faire de la gymnastique, lorsque j'avais déjà fumé un paquet de cigarettes. Mais j'y parvenais quand même, ce qui n'est pas peu dire! En réalité je m'étonnais toujours lorsque on évoquait le manque de volonté du fumeur. Il ne m'était jamais venu à l'idée que je pouvais être une personne manquant de volonté. Au contraire: j'ai toujours essayé de donner le meilleur de moi-même dans n'importe ce que j'entreprenais - et j'ai toujours cru que, d'une façon ou d'une autre, ma vie évoluerait dans le bon sens et que le bonheur me sourirait. Dans mon subconscient j'ai toujours eu foi dans un avenir positif et cela même à des moments où j'étais très mal dans ma peau. Je l'étais - comme des millions d'autres - dans ma *jeunesse*. Dans mon cas, c'était l'époque entre mes vingt et trente ans. Il n'y avait pas d'homme dans ma vie, mais d'autant plus de chagrins d'amour, je ne savais pas ce qu'il adviendrait de moi et pire encore - si jamais je deviendrais quelqu'un. En termes d'âge, cette phase diffère pour chacun, mais je connais beaucoup de personnes qui, comme moi, sont très loin de se rappeler avec enthousiasme leurs années de jeunesse. Elles pensent plutôt aux tourments, d'ordre psychique la plupart du temps, qui étaient les leurs à cette époque, comme étant concomitants au fait de devenir adulte. C'est souvent le moment où l'on commence à fumer.

Chez les uns, cela se passe déjà vers l'âge de treize ans. Il n'est pas exclu que cette période se termine à la quarantaine. Et il n'est pas exclu qu'on n'en voit jamais la fin. Ce qui caractérise cette phase de la vie, c'est qu'elle va de pair avec une incertitude poignante quant au

développement personnel. Certaines questions fondamentales et importantes restent sans réponse. On ne voit pas clair quant à certains besoins personnels tout en les éprouvant, ou alors la vie réellement vécue ne vous a pas encore donné l'occasion de les satisfaire, ne fut-ce qu'en partie. En même temps on a de l'imagination, des talents, des espoirs qui vous laissent l'impression d'être un prisonnier qui attend d'être gracié et de bénéficier d'une dernière chance que la vie voudra vous donner. Ceci n'est qu'un exemple théorique d'un cadre favorable à la première cigarette. Le rebelle en nous se révolte contre cette *non-vie*. Il provoque ouvertement le destin selon la devise: soit la vie vient à me rencontrer, soit après tout, il m'est égal de mourir sous peu. Ce raisonnement produit un enchaînement compliqué d'idées qui foisonnent surtout dans les cerveaux de personnes de tendance plus intellectuelle que la moyenne. Il ne faut donc pas croire que le fumeur soit *bête*, malgré qu'il soit évident qu'il se comporte bêtement. Au contraire, certains fumeurs sont plutôt doués et, en même temps, ne voient pas assez d'opportunités de faire valoir ces dons. Dans cette situation, plus d'un plonge dans le désespoir et saisit n'importe quelle occasion de fuir la réalité pour se réfugier dans un rêve illusoire. Les cigarettes sont un moyen idéal pour lui faire miroiter le bienfait de cette fuite, car elles déchargent chaque fumeur, partiellement du moins, de la responsabilité pour sa propre vie. Comment cela se passe-t-il? C'est très simple: les cigarettes gouvernent les hommes comme le ferait un souverain absolu. Le besoin de nicotine les pousse continuellement vers le bureau de tabac et cela, même s'ils se trouvent à deux kilomètres de là, et qu'il pleut à torrent, et que la voiture se trouve chez le garagiste. Si tout est incertain en effet, dans cette vie pas toujours facile, il y a au moins une certitude pour le fumeur: il achètera son paquet de cigarettes. Que sa femme l'ait abandonné, que le chien soit mort, qu'il vienne de perdre son job, que personne ne se soucie de lui, que tout ce qui semblait sûr et certain se soit effondré - une chose reste certaine: il achètera son paquet de cigarettes. Et voilà. N'est-ce pas aussi une forme de sécurité acquise? Le fait inébranlable que nous achèterons un autre paquet de cigarettes confère à notre vie un élément constant, conséquent, prévisible et donc *sécurisant*.

Beaucoup de personnes aux motivations semblables se trouvent - ironie du sort - dans les professions libérales, c'est-à-dire parmi les travailleurs particulièrement indépendants. Même l'homme le plus fort, le plus indépendant, a secrètement envie d'une autorité qui lui donne des instructions. Plus ou moins consciemment il voudrait pouvoir faire appel à une instance qui prendrait à sa place quelques-unes de ses énormes décisions d'indépendant. Même l'être le plus indépendant voudrait, de temps à autre, pouvoir se détendre, cesser d'être indépendant, tout simplement se reposer. Les cigarettes exaucent ce désir de façon presque parfaite, car elles privent le toxicomane de toute indépendance. L'état de manque lui dicte le pas suivant, tout au moins jusqu'au débit de tabac le plus proche.

Débarassons-nous d'un autre préjugé, à savoir que le fumeur serait une *chiffe molle*, irresponsable et manquant totalement de volonté. C'est le contraire qui est vrai dans la plupart des cas. Mais comme il a été dit plus haut: même le plus fort aspire parfois à être dispensé de montrer sa force.

Lorsqu'on est véritablement intoxiqué par la nicotine, ce besoin s'éloigne cependant de plus en plus des raisons qui en étaient à l'origine, pour devenir finalement, une fin en soi. A un moment donné le fumeur ne sait plus ce qui le motivait au début de sa consommation de cigarettes, mais la question n'a plus d'importance, car il a déjà derrière lui un ample lavage de cerveau et est convaincu, depuis longtemps, que la cigarette lui facilite véritablement la vie. Autre variante: il ne comprend pas lui-même pourquoi il fume sans arrêt et se dit tout simplement qu'il a pris une mauvaise habitude. Mais quel que soit l'angle sous lequel il fait face au problème: une vie sans cigarettes lui est devenue impensable. En réalité, ce n'est pas

tant la vie sans cigarette qui semble insupportable mais plutôt l'idée de ne pouvoir apaiser la torture qu'il subit en état de manque, du fait de la dépendance à la nicotine.

7 - QUAND EST-CE QUE LE TABAGISME DEVIENT INSUPPORTABLE?

Comme toutes les autres drogues, la nicotine émousse les nerfs de plus en plus, faisant naître un besoin toujours grandissant du poison pour parer au phénomène de manque. C'est donc une évolution quasiment inévitable qu'on fume de plus en plus avec le temps qui passe et ainsi, qu'on devienne un véritable fumeur "à la chaîne". Rares sont les personnes capables de souffrir stoïquement, ou dotées d'une volonté de fer pour se contenter, à intervalles, d'une seule et unique cigarette sans succomber, à la longue, à la tentation de mettre fin à la torture de manque par absorption d'une quantité accrue de nicotine. La plupart des gens réagissent tout naturellement en augmentant la dose. C'est d'ailleurs le problème non seulement des drogues, mais aussi de substances reconnues comme médicaments officiels. L'homme s'insensibilise en absorbant régulièrement bon nombre de matières chimiques, telles que les anti-douleurs, les somnifères et autres. Ses besoins sont en augmentation pour obtenir le même effet. Et à la fin, le médicament n'a plus aucune qualité thérapeutique. L'homme s'est complètement immunisé contre le médicament en question ce qui peut avoir des conséquences dramatiques. Parfois, il n'existe pas d'autres médicaments ayant un effet similaire ce qui fait que, en fin de compte, la maladie ne répond plus à aucun traitement médicamenteux. En plus de cela, le patient peut devenir à tel point dépendant du médicament que sa suppression provoque de fortes crises de manque ou qu'elle devient tout simplement impraticable.

A ce point de vue, la nicotine ne constitue pas une exception parmi les drogues naturelles: on s'immunise peu à peu contre son effet. En même temps, elle crée rapidement un état de manque très prononcé. Une seule cigarette peut déjà suffire à amorcer ce besoin ou à provoquer un état de manque. Il en résulte automatiquement - hors quelques rares exceptions - que l'on fume de plus en plus. Et il est inévitable qu'en fin de compte l'effet de la nicotine s'estompe totalement. Ceci veut dire qu'à un moment donné il n'est plus possible d'atténuer l'état de manque provoqué par la nicotine, même pas lorsqu'on fume, sans même s'arrêter, le tabac le plus fort. Compte tenu du fait que de fumer à la chaîne n'est guère compatible avec la routine d'une journée normale de travail la question se pose: quel en est, après tout, le sens? On se trouve en permanence dans un état de manque, alors même qu'on est en train de fumer.

Il y a lieu de se demander: Est-ce encore la peine de fumer si on se trouve, malgré tout et en permanence, en état de manque? Ne peut-on pas mettre fin à cet état de manque une fois pour toutes, en arrêtant de fumer?

Ayant fumé durant des années, deux à trois paquets par jour, je commençais à me demander, si j'étais seulement encore capable de me détendre complètement. J'avais toujours été fière d'être une lève-tôt. Souvent, et sans contrainte, je me levais à sept heures. La toute première chose que je faisais était d'allumer une cigarette. Plus tard, cela devint plusieurs, dès le lever. Après une longue nuit sans cigarette, quel soulagement de combler le vide ressenti dans tout mon corps avec la nicotine! Les premières cigarettes de la journée étaient presque les meilleures. Une pensée s'imposait cependant de plus en plus: pouvais-je encore me détendre totalement dans mon sommeil? Depuis plusieurs années, je souffrais de mal au dos, surtout en me levant le matin. Aujourd'hui je suis convaincue de n'avoir pu me détendre complètement en dormant, parce que je continuais à me trouver en état de manque. Tout fumeur *accro*

devrait un jour examiner sa vie sous cet aspect. L'incapacité de se détendre complètement peut se révéler de différentes manières. Cela dépend des natures et des circonstances vécues. Il en est, je le répète, comme pour la piqûre d'une puce. Au fond elle ne fait pas vraiment mal. La douleur occasionnée par une première piqûre est très supportable. Parfois si minime que l'on s'en aperçoit à peine. Mais après une deuxième et troisième piqûre, on commence à s'irriter. Il y a des démangeaisons. Le premier jour, on se gratte sans vraiment y prêter attention. Le deuxième jour, on se met en colère et le troisième jour, on est à bout de nerfs. Imaginez-vous que vous ayez, pendant des années et sans interruption, de petites piqûres de puce dont les démangeaisons ne cessent à aucun moment. Quelle torture, alors qu'une piqûre de puce n'est après tout qu'une bagatelle. Il en est de même avec le mal de la dépendance - guère plus perceptible qu'une piqûre de puce. On s'en rend encore moins compte, puisqu'il ne laisse aucune trace visible. Mais il est là, jour et nuit, même pendant le sommeil. Faut-il s'étonner dans ce cas, que la vie paraisse souvent si pénible?

On pourrait dire que la forme la plus terrible de tromperie est l'erreur de raisonnement qui fait précisément de la nicotine le palliatif par excellence aux tortures endurées. A l'instar de la pommade rafraîchissante pour une piqûre de puce, la nicotine a un effet tranquillisant sur les nerfs soumis au stress: on se sent soulagé. Mais après un certain temps, même la nicotine ne fonctionne plus de la même façon et il est alors plus que temps de mettre fin à sa consommation. Dès le début, elle n'avait jamais eu objectivement d'effet - maintenant elle ne peut même plus vaincre ses propres effets secondaires, à savoir l'état de manque. Je crois que, une fois arrivées à cette conclusion, beaucoup de personnes cessent de fumer. Moi aussi, j'y serais presque arrivée.

8 - DESINTOXICATION - LE CORPS ET L'ESPRIT

Souvent une amélioration des conditions d'existence va de paire avec l'espoir d'avoir devant soi encore suffisamment de temps pour réaliser, en cette vie, tout ce qu'on souhaiterait voir s'accomplir. Souvent aussi, c'est le dégoût accru de la cigarette, de son odeur, de l'accumulation de cendres et de mégots, qui pousse le fumeur vers le sevrage. Avant tout, c'est l'impression de ne plus être physiquement en forme. C'est d'éprouver des troubles de la respiration, de devoir évacuer le matin quantité de glaires etc. Il s'agit probablement d'une combinaison de plusieurs facteurs: dès lors, il faudra se concentrer sur la nécessité de se rendre indépendant de la nicotine pour ne plus être l'esclave de cette substance, après tout plutôt inintéressante. Ainsi, seulement, on pourra à nouveau vivre détendu - sans phénomène de manque. La volonté de se libérer des angoisses et du stress, de retrouver son indépendance et la faculté de se détendre - ce désir est absolument primordial. Il s'agit donc avant toute autre chose, de s'affranchir de la fâcheuse dépendance physique de la nicotine. C'est très simple, car, comme il a été dit plus haut, les phénomènes physiques de manque sont assez insignifiants.

Ici, les réactions diffèrent. Il est souvent question d'une période d'abstention d'une à trois semaines. Mais en réalité elle est beaucoup plus brève et ne dure que deux ou trois jours, deux semaines étant le maximum. Cela dépend dans une certaine mesure, de la cadence "d'enchaînement" des cigarettes fumées. La plupart d'entre nous qui ont déjà essayé à plusieurs reprises d'arrêter de fumer se souviennent que, chaque fois, la chose était un peu plus facile. Une espèce d'apprentissage ou de réadaptation a lieu dans le corps.

Donc, si vous vous êtes décidé de fumer votre dernière cigarette, de l'écraser dans le cendrier et d'attendre ce qui se passera ensuite, rien de particulier ne se passera en réalité, sauf que, au bout de peu de temps, vous vous sentirez irrité et extrêmement insatisfait. A cela s'ajoute une véritable angoisse de ne pas arriver au but fixé et de ne pas supporter la vie sans cigarettes.

Dans son livre, Allen Carr conseille alors évidemment, de ne plus penser à la cigarette, mais de s'adonner simplement à la joie de commencer une vie nouvelle, sans la vilaine odeur du tabac. Il recommande même de jouir consciemment du phénomène de manque, puisqu'il constitue la preuve éclatante que cet intrus "infernale", la nicotine, est proche de sa défaite amplement méritée.

J'attribue une importance capitale à ces conseils. Lorsqu'on se rend compte qu'on est sur le point de faire table rase et de libérer le système nerveux d'un poison menant à une forte dépendance, il n'y a pas de quoi pleurer, mais plutôt de célébrer l'événement. Cela ne fait même pas mal physiquement. Il y a tout simplement un sentiment diffus de désagrément et de tension difficile à décrire. Il se peut qu'on ressente un grand vide, qu'on commence à transpirer, qu'on voudrait sortir de ses gonds. Peut-être aura-t-on quelques vilains cauchemars pendant la nuit ou au contraire ne trouvera-t-on pas le sommeil. Mais la plupart du temps, c'en est fini après la première ou la deuxième nuit. C'est donc l'enfance de l'art. N'importe qui peut supporter ces vexations pendant quelques jours. Les souffrances physiques sont, d'un point de vue objectif, bien moindres qu'une grippe et au surplus, de plus courte durée. Vous voyez donc qu'il n'y a absolument aucune raison d'avoir d'appréhension physique vis-à-vis de la cure de désintoxication. Vous savez fort bien que vous avez vécu pendant des années aux prises

avec un état de manque. Maintenant il ne durera plus que quelques jours et vous en serez débarrassé une fois pour toutes.

La désintoxication mentale ou *subjective* est un problème bien plus grand. Il est infiniment plus difficile de venir au bout des angoisses qui pèsent sur le concept d'une vie nouvelle sans cigarettes. On ne peut se faire une image de ce que cela implique. Cette partie-là de la désintoxication est pour le fumeur, mille fois plus grave qu'une petite grippe. Je l'admets ouvertement: malgré mon enthousiasme pour le livre *La Méthode Simple pour en Finir avec la Cigarette* d'Allen Carr et, tout en ayant essayé alors très sérieusement, d'arrêter de fumer, cela n'a pas suffi. Je récidivais après quelques semaines. Allen Carr considère ce cas comme exclus ou tout au moins comme très invraisemblable.

Mais pour moi cela s'est tout de même passé, alors que, pour autant que je sache, j'avais très fidèlement suivi tous les conseils donnés et que, tout au moins par le raisonnement, je m'étais parfaitement rendu compte de l'absurdité du tabagisme. Et tout de même, je récidivais, et cela pour la raison suivante:

je ne puis tout simplement pas accepter d'interdiction catégorique dans ma vie. Il n'y a pas de *plus jamais* pour moi et surtout pas d'ordres tels que: *Tu ne fumeras plus, plus jamais de ta vie, une seule cigarette!* Une chose est certaine: fumer une seule et unique cigarette ramène directement le fumeur à la dépendance d'avant et presque à coup sur, à une réintoxication complète. *Une cigarette de temps à autre*, cela n'existe pas pour un ancien gros fumeur. Cela peut marcher pendant une ou deux semaines, peut-être même un peu plus longtemps, puis il fumera comme par le passé.

Il en résultait un conflit pénible pour moi: d'un côté, je savais que je ne devais plus toucher à une cigarette, parce que je me réintoxiquerais aussitôt. D'un autre côté, je savais qu'un jour je me trouverais inévitablement dans une situation où je faiblirais. Une fête où il y aurait beaucoup de fumeurs, une séparation, un décès ou un autre événement d'envergure, un voyage, une ivresse, la nuit, au bord de la mer, en compagnie d'un fumeur beau garçon peut-être, un examen raté, que sais-je? Quelque chose se passerait qui m'arriverait peut-être pas nécessairement demain, mais peut-être le jour suivant. *Le plus jamais* n'existe pas pour moi. Déjà l'idée d'un *plus jamais* provoque en moi une tension à ce point insupportable que je dois y mettre fin à l'instant même, reniant tout serment, et cela plutôt tout de suite qu'un peu plus tard.

Voilà mon problème et, franchement, je crois que beaucoup de gens ont exactement le même. C'est aussi une question de dignité: voilà qu'on a fumé depuis des années, et avec plaisir de plus. Dès lors, on renâcle devant un essai dont on sait pertinemment bien qu'il se soldera par un échec. Mais on ne réussit pas si on ne le VEUT pas vraiment. C'est évident. Et justement, beaucoup de gens ne désirent pas vraiment renoncer à la cigarette - même en se rendant très bien compte que le tabagisme est une habitude absurde. Ils ne sont tout simplement pas encore mûrs pour arrêter complètement. D'un côté, ils le voudraient, d'un autre côté, ils ne le veulent pas. Ils le souhaitent vraiment, mais pas pour toujours. Dans ce cas, il existe une autre voie, plus digne et plus douce qui produit en fin de compte, le même résultat que si on cessait radicalement de fumer, d'un jour à l'autre.

9 - ARRETER, MAIS PAS A N'IMPORTE QUEL PRIX*

Lorsque j'ai fumé, pour la première fois, une cigarette sans tabac, j'ai dû éclater de rire, car la prise de conscience est foudroyante: elle a l'aspect d'une vraie cigarette, elle se laisse allumer comme une vraie cigarette, elle dégage de la fumée comme une vraie cigarette, elle repose dans la main comme une vraie cigarette. En bref: C' e s t une vraie cigarette. Et cependant, elle est complètement dénuée d'intérêt pour le fumeur, car elle ne contient pas cette substance essentielle, apparemment la seule pour lui, qu'est la nicotine.

C'est pourquoi le fumeur qui n'est pas encore mûr, c'est-à-dire qui n'a pas encore la ferme volonté d'arrêter de fumer, trouvera probablement détestable, tant le goût que l'odeur de la cigarette sans tabac. C'est cependant injustifié, car la cigarette sans tabac a en réalité un bien meilleur parfum que le tabac franchement malodorant. Et, comparée au tabac, l'odeur de la menthe brûlée s'évapore bien plus vite dans tous les locaux, voire même dans la voiture, tandis que l'odeur infâme de la *vraie* cigarette éteinte persiste indéfiniment. De plus, celle-ci laisse partout, sur les fenêtres, les murs, les plafonds, un film jaunâtre très déplaisant. La cigarette sans tabac sent simplement l'épice, la forêt, la fumée. Certains y retrouveront des souvenirs d'enfance. Mais comme l'olfaction est de moins en moins bonne, d'aucuns pensent immédiatement à l'odeur du hachisch. L'odeur de l'eucalyptus brûlé n'en est en effet pas loin. Mais ceci n'est qu'une première impression et, bientôt, on en fera la distinction. Personnellement, j'aime ces odeurs d'épice, tout autant que la fumée qu'elles dégagent et le thé que l'on en tire. Celui qui fume une cigarette sans tabac se rendra d'habitude très vite compte de l'erreur néfaste commise depuis si longtemps. Il a tout confondu et tout mélangé: *cigarette* veut dire *fumer*, veut dire *fumer continuellement*, veut dire *nicotine*, veut dire *plaisir*, veut dire *satisfaction*, veut dire *mort*. Au vu de cette énumération on se rend vite compte qu'elle associe une série de choses de natures différentes. D'un côté, le tabac, comme douloureuse cause de manque, n'a rien à voir avec le plaisir. D'un autre côté, le seul tabac ne mène pas nécessairement à la consommation de ce qui est normalement appelé *la cigarette*. Il existe sur terre des milliers de substances inoffensives que l'on peut enrouler dans un papier, allumer et fumer. La plupart d'entre elles ne créent pas de dépendance! On peut parfaitement bien fumer des pétales de rose, des fleurs séchées de camomille, du tussilage, de l'eucalyptus, des feuilles de chêne et toutes sortes d'autres dons de la nature.

Dès après avoir fumé ma première cigarette sans tabac, je savais que j'avais trouvé ma planche de salut. Je pouvais tout d'abord m'affranchir de mon besoin de nicotine, sans pour autant cesser de fumer. Cela peut paraître ridicule, mais ce ne l'est pas. Il est tout à fait légitime de ne pas rompre d'un seul coup avec toutes les habitudes prises. Mieux vaut séparer les étapes. Et avant tout, on devrait séparer le besoin de nicotine du besoin du rituel de fumer.

J'y fondais de grands espoirs et tous mes espoirs se réalisaient. Avec les cigarettes sans tabac, rien de plus facile pour se rendre indépendant de la nicotine. Comme il a été dit dans un chapitre précédent, à première vue l'abandon de la nicotine est relativement simple et les souffrances encourues sont moindres que pour une forte grippe. Le véritable problème ne réside pas dans la désintoxication physique, mais il se situe sur le plan mental. Le fait est universellement connu: le tabagisme est avant tout une dépendance psychologique. En comparaison, la dépendance physique est relativement anodine. Dès lors, il s'impose avant tout de séparer les deux problèmes et de les traiter l'un après l'autre. Pour se familiariser de

façon réaliste avec sa dépendance psychologique, le fumeur doit tout d'abord s'attaquer à la dépendance physique.

Rien plus simple ! La réflexion à vous faire dans ce cas est la suivante: je ne suis pas encore disposé à ne plus jamais fumer, oui mais, trois fois OUI: je ne veux plus être l'esclave de la nicotine. Je veux savoir à nouveau, comment vivre sans me trouver dans un état permanent de manque. Je voudrais redevenir un être libre, libre à décider moi-même et de plein gré de fumer ou mieux, de ne pas fumer.

Le pas à franchir est simple: il n'est que de quelques millimètres et néanmoins changera toute votre vie, sans effort particulier. Fumez encore, fumez autant que vous voulez, mais ne fumez plus de nicotine. Plus jamais. Fumez tout ce que vous voulez, du romarin, de l'eucalyptus, n'importe quoi, mais plus jamais de la nicotine ! Votre vie continuera normalement, Vous pouvez même rester fumeur. Vous pouvez continuer normalement. Vous pouvez faire tout ce que vous pouviez faire auparavant. Vous renoncez uniquement à une seule substance parmi des milliers d'autres que vous offre la nature, à savoir la nicotine. Fumez, mais ne fumez plus jamais de la nicotine, car vous savez que, primo, la nicotine vous réintoxiquerait immédiatement et que, secundo, elle n'a guère d'autre effet que d'apaiser, temporairement, les phénomènes de manque dont elle est elle-même responsable.

Beaucoup de personnes qui ont lu le livre La Méthode Simple pour en Finir avec la Cigarette d'Allen Carr, ont réussi ce sevrage du jour au lendemain et pour toujours. Mais au cas où vous seriez de ceux qui n'ont pas réussi malgré tout ou qui n'ont pas encore lu ce livre, il y a pour vous encore deux autres possibilités:

1) achetez le livre d'Allen Carr et lisez-le

2) Achetez des cigarettes sans tabac et essayez ma méthode

L'une vaut l'autre. En fin de compte, vous deviendrez aussi un non-fumeur grâce aux cigarettes sans tabac. Les connaissances qui mènent à ce cheminement sont les mêmes, seule la voie est différente. C'est une voie douce. C'est pour ainsi dire, une espèce de cure de l'héroïnomanie "à la méthadone", adaptée pour le tabagisme.

10 - LE MOMENT CRITIQUE DE LA DERNIERE CIGARETTE

Tous ceux qui veulent cesser de fumer en ont très peur. Le fumeur se trouve dans une situation d'exception et il aura peut-être le sentiment que sa vie changera d'un seul coup et du tout au tout. En même temps, il ne peut se faire une idée d'une vie *après*.

Empruntez dans de cas là, la classique *voie de la résistance moindre*. Mettez vous à l'aise autant que possible.

Tout en fumant les dernières cigarettes à la nicotine, commencez à vous réjouir de tout cœur à l'idée d'un avenir sans nicotine. Observez attentivement comment se consume une de vos cigarettes après l'autre et dites et redites-vous que bientôt - dans quelques jours déjà - vous n'aurez plus besoin de cette nicotine si néfaste. Rendez-vous compte, consciemment et délibérément, qu'en étant une drogue, la nicotine est sans aucun intérêt. Elle n'est rien d'autre qu'une substance chimique que vous avez rencontrée un jour, pour votre malheur et par pur hasard, et dont hélas, vous n'avez plus pu vous débarrasser par la suite. Observez minutieusement à quel moment le phénomène de manque commence à se manifester, quand vous croyez devoir rallumer une cigarette parce que vous ne supportez plus cette tension, quand vous commencez à vous énerver et à éprouver un besoin irrésistible du fumer. Et dites vous toujours qu'il ne faut que quelques jours pour vous affranchir une fois pour toutes de ces phénomènes de manque.

Lorsque vous aurez écrasé votre dernière cigarette à la nicotine, jouissez de ce moment. Mieux vaut que vous soyez seul et reposé. Vivez ce moment consciemment et pleinement comme étant un tournant dans votre existence, inaugurant une vie meilleure. Ce n'est pas un moment de tristesse, c'est un moment de bonheur intense.

Vous avez éteint votre dernière cigarette à la nicotine.

Au bout d'un certain temps, vous ressentirez probablement comme d'habitude, le besoin d'une nouvelle cigarette. Vous êtes en état de manque. Réjouissez-vous, car cela signifie que le poison disparaîtra bientôt de votre corps. Quant au désir, toujours latent, de fumer - ne vous en faites pas. Fumez, si vous voulez ! Fumez autant que le cœur vous en dit ! Mais seulement des cigarettes sans tabac. N'importe quelle plante (ou presque) que la nature vous offre - sauf le tabac - et à condition qu'elle ne provoque pas une dépendance physique.

Si vous avez été, jusqu'ici, un véritable fumeur à la chaîne, fumant 40 cigarettes par jour ou davantage, vous fumerez très probablement aussi beaucoup de cigarettes sans tabac pendant les premiers jours de sevrage. Ne vous forcez pas à la modération. Prenez une cigarette sans tabac dès que vous avez envie de fumer. Après peu de temps, mettons deux, trois ou cinq jours, vous consommerez sans doute déjà moins de cigarettes sans tabac. Cela se passe automatiquement. Il n'est pas nécessaire de faire des efforts pour fumer moins. Il est dans la nature des choses que vos besoins de fumer diminuent. Dorénavant, vous n'obéirez plus aux règles dictées par la nicotine, mais vous vous conformerez à une régulation personnelle. Vous remarquerez bientôt qu'il y a, dans votre vie, beaucoup de situations où vous n'éprouvez pas du tout le besoin de fumer, depuis que vous vous êtes rendu indépendant de la nicotine. Pas

besoin de vous contraindre particulièrement dans ce sens - vous oubliez tout simplement de fumer.

Après trois ou quatre semaines au plus tard, tout est déjà différent. De plus en plus souvent vous constatez, étonné, que vous n'avez pas fumé de cigarette sans tabac de toute la journée. Vous l'aviez tout simplement oublié. Mais voilà que l'envie vous reprend de fumer et vous rallumez, confortablement installé, une cigarette sans tabac. Rien de redire à cela: elle ne contient pas de nicotine et ne crée pas de dépendance. C'est d'ailleurs un moment de la journée où, autrefois, vous aviez déjà fumé une vingtaine de cigarettes à la nicotine. Evidemment, la cigarette sans tabac n'est pas non plus *pure*, à proprement parler. Lorsqu'on brûle chaque herbe, il y a fatalement des particules résiduelles nuisibles aux poumons. Mais tout est une question de quantité. Les substances nocives absorbées lors de la consommation d'une cigarette sans tabac sont très insignifiantes comparées à d'autres facteurs de pollution dans notre environnement. La situation d'insalubrité du citadin est bien pire que celle de celui qui habite la campagne. Le smog des villes est beaucoup plus dangereux pour le corps humain que ne le sont quelques cigarettes sans tabac. Il en va différemment des cigarettes de tabac. Si vous êtes un gros fumeur et dépendant de la nicotine, votre corps sera exposé à un maximum d'attaques toxiques. On n'imaginerait guère une vie plus malsaine. Mais une seule cigarette sans tabac de temps à autre n'est, quoi que l'on en dise, pas plus gravement nuisible que les milliers d'autres substances toxiques continuellement inhalées.

Ce qu'il y a de merveilleux, c'est qu'à l'aide des cigarettes sans tabac vous réussirez vraiment à vaincre la nicotine. On devient non-fumeur, pour ainsi dire automatiquement. Tout le lavage de cerveau que vous aviez subi à propos de la nicotine, sans même vous en apercevoir, est peu à peu effacé. Cette évolution se fait d'elle-même et sans que vous fassiez le moindre effort. On réapprend ce qu'une cigarette est en réalité, à savoir un assortiment de quelques herbes, enrobées de papier, et qu'on peut allumer et fumer. Le rôle du souverain absolu est dès à présent perdu pour la cigarette. Il y a pour cela une seule explication: elle ne contient plus de substances provoquant une dépendance physique et donc, indirectement, psychique. Cependant, le fumeur restera sensible à un petit peu de magie: Il se peut que ce soit la fumée même qui fait resurgir dans sa mémoire des rituels appartenant au fond des âges. Peut-être est-ce le souvenir de la force émanant du calumet de la paix, peut-être simplement le plaisir de jouer avec le feu. Les rêves qui peuvent accompagner l'action de fumer, ne sont guère condamnables. Ils n'étaient pas toujours mauvais. Lorsque vous ne serez plus tributaire de la nicotine, vous apprendrez peu à peu à faire la différence entre les rêves qui n'étaient rien d'autre qu'une piètre illusion et ceux qui font partie du plaisir de fumer.

Tout en m'étant affranchie de la nicotine depuis des années, il y a encore des moments dans ma vie où j'aimerais fumer une cigarette. Cela peut être une réunion avec d'anciens amis, fumeurs à la chaîne invétérés par exemple, comme je l'étais jadis. Au cours d'une longue soirée où l'on fume, boit, discute abondamment, j'éprouve, moi-même, l'envie de fumer avec les autres. Mais que la soirée soit généreusement arrosée, chargée de souvenirs, follement turbulente - rien, absolument rien ne pourra me ramener à la nicotine. Je tire de ma poche mon petit paquet de cigarettes sans tabac et fume à ma manière. Il se peut qu'au cours d'une telle soirée ma provision de ces cigarettes soit vite épuisée, parce que bon nombre d'invités s'y intéressent et voudraient se livrer à un petit essai. Certains d'entre eux en finiront peut-être avec la nicotine, d'autres n'ont que mépris pour ces ridicules tiges à la menthe. Mais moi, je sais fort bien ce que je leur dois: des herbes sont pour moi de véritables amies et elles m'ont tout bonnement sauvé la vie.

Personnellement, je n'aurais jamais réussi sans mes cigarettes sans tabac et je ne puis que recommander à tout fumeur: si jamais l'envie vous en prend de fumer une cigarette, fumez tant que vous voulez, mais prenez gare à la nicotine je vous prie!

Dès le lendemain ce spectre est d'ailleurs oublié et la vie continue.

Il en est tout autrement, si jamais vous touchez à nouveau à la nicotine. Je ne puis que vous le déconseiller strictement: il est vrai qu'il y a des personnes qui se réaffranchissent après avoir récidivé une ou deux fois. Mais ce sont là de grandes exceptions. Dans presque tous les cas: qui la fume un jour, la fumera toujours, et en fin de compte, toujours davantage. Vous pourrez être sûr qu'au bout de quelques semaines vous en êtes de nouveau à la même quantité qu'autrefois. Au bout de quelque temps vous serez redevenus un fumeur acharné et un, deux ou peut-être dix ans se passeront, avant que vous risquiez encore une fois un pas vers l'indépendance. Et tout cela pourquoi? Tant d'argent gaspillé inutilement. Il vous faudra repeindre tout votre appartement. Mais ce qui est plus grave: vos poumons ne seront pas rénovés avec un simple seau de peinture. Et, en fin de compte, vous vous retrouverez au même point où vous étiez jadis, lorsque vous aviez décidé de ne plus fumer. Vous cesserez donc à nouveau. Tout comme pour la première fois, vous remuerez les mêmes pensées relatives au sevrage. Vous souffrirez à nouveau pendant quelques jours ou quelques semaines pour vous déshabituer, puis vous en rirez probablement et réfléchirez combien, au fond, la vie est plus simple sans cigarettes. Les uns comprennent plus vite que les autres ...

Personnellement, et coûte que coûte, je reste fidèle à mes cigarettes sans tabac. La nicotine, en tant que matière chimique, n'a plus aucun attrait pour moi. Elle n'en avait même pas autrefois. J'en étais tout simplement l'esclave. Aujourd'hui, j'éprouve très rarement le besoin de fumer. La plupart du temps, je l'oublie. Et probablement je finirai par l'oublier tout à fait.

Et, pour le répéter encore une fois comme consolation à ceux qui ont le *sevrage* encore devant eux: la vie sans nicotine est bien plus simple et bien plus agréable que la vie avec. Rien de plus simple que ce sevrage. Puisqu'après tout, vous pouvez continuer à fumer si vous le désirez. Rien ne change dans votre vie. Tout vous est permis: fumer, boire, faire la fête et tout ce que vous voudrez encore. Un seul petit détail: abstenez-vous à l'avenir d'une certaine substance jaunâtre à effet de poison pour votre système nerveux.

Ce petit changement conduira à une amélioration fondamentale de votre vie et - ne vous en déplaît - la prolongera de plusieurs années. Cela ne vous coûte guère plus qu'un sourire - je vous le promets.

11 - QU'EST-CE QU'UNE CIGARETTE SANS TABAC ET OU PUIS-JE L'OBTENIR?

La réponse est facile: les cigarettes sans tabac sont vendues dans toutes les pharmacies. Si le pharmacien ne les a pas en stock, il suffit de les commander. La plupart du temps, le délai de livraison n'est que de 24 heures, comme pour les médicaments en général.

Ces cigarettes prêtes à fumer ont exactement le même aspect que les cigarettes normales. Le *combustible* est également brun. Il se compose de différentes herbes qui, bien entendu, ne contiennent aucune trace de nicotine. Pour autant que je sache, elles ne sont produites que par un seul fabricant jusqu'à présent. L'usine se trouve en France et écoule ses cigarettes depuis nombreuses années. Commercialisées sous le nom de *cigarettes NTB*, elles ne sont vendues en Allemagne que depuis peu de temps*. Elles existent avec ou sans goût à la menthe.

Le comble de la méprise à mes yeux est que l'état allemand est parvenu à lever un *impôt du tabac* sur ces cigarettes. Depuis peu*, chaque paquet est muni d'une bandelette fiscale, tout comme les cigarettes ordinaires à la nicotine.

Cette mesure - pour moi totalement absurde - a pour conséquence que les cigarettes sans tabac y sont malheureusement, relativement chères. Un paquet de vingt cigarettes coûte en Allemagne 5 euros, soit à peu près 33 francs français. Mais avant que vous poussiez de hauts cris, je peux vous rassurer: la consommation de cigarettes sans tabac coûte, malgré tout, infiniment moins cher que la consommation de cigarettes *normales*. Etant donné qu'après un mois déjà vous en fumerez beaucoup moins, leur coût reste modéré, nonobstant l'augmentation du prix d'achat. Vous pouvez vous baser, dès la fin de l'année, sur une consommation d'un paquet par mois, au grand maximum. Faites le calcul: Cela veut dire 5 euros par mois au lieu de cent à deux cent euros dans le passé.

Soit dit en passant: en France ces cigarettes NTB coûtent la moitié, soit environ 2,50 €*.

A ce propos je voudrais raconter une histoire amusante: Au début - soit aux environs de l'hiver 1998 - les cigarettes sans tabac coûtaient également moins cher en Allemagne et se vendaient à environ sept mark. Ceci est normal, puisque tout produit *étranger* est habituellement plus cher. Mais tout d'un coup il est devenu impossible, dans toute l'Allemagne, d'acheter la moindre cigarette NTB, ou même de les commander chez le fabricant français. Or, il n'y avait que peu de semaines écoulées depuis que j'avais abandonné la nicotine en faveur des cigarettes sans tabac. J'en avais encore un besoin assez pressant et je dû me décider dès lors de me livrer à une enquête. Voilà ce qui s'était passé: l'administration fiscale avait été avertie que, prétendument, des cigarettes sans bandelette fiscale se trouvaient en circulation dans le pays. Une procédure judiciaire fut introduite, on saisissait toutes les cigarettes sans tabac et en interdisait la distribution à partir de l'entrepôt allemand, en attendant que le litige ait été réglé. Des scellés furent apposés au dépôt. Imaginez donc: en pleine période de désintoxication, je ne pouvais tout d'un coup plus trouver une seule cigarette sans tabac ! Aujourd'hui, je n'en ai plus besoin, je ne fume, parfois, que par amusement et tout au plus une cigarette par mois. Mais à ce moment-là, je n'avais pas encore atteint ce stade. Cependant, ce malheureux concours de circonstances me fit entrevoir une autre possibilité.

Fidèle à l'adage *On n'est jamais aussi bien servi que par soi-même*, j'achetai un petit enrouleur, des filtres et du papier et je suis partie rendre visite à une herboristerie dans le quartier d'Altona. J'y appris qu'il existe un nombre incroyable d'herbes soignant un nombre incroyable de maladies. Je commençai donc à concocter, pour mon usage personnel, un mélange dont l'arôme était, au fond, bien plus agréable à mon goût que celui des cigarettes toutes faites. Par la suite, j'ai abandonné cette pratique, parce que j'étais top paresseuse pour fabriquer moi-même les rares cigarettes que je fumais encore. Et d'ailleurs, tant de temps s'était passé depuis ma dernière cigarette sans tabac, que je ne savais finalement plus où j'avais fourré mon petit enrouleur ni si j'avais encore du papier à cigarettes. Dommage au fond, car, comme je l'ai dit, mes mixtures personnelles étaient vraiment excellentes. Et comme les herbes ne coûtent presque rien et que le prix d'un petit enrouleur n'est que de quelques marks, c'est au fond une alternative bien moins chère et plus créative par dessus le marché. Mais pour qui veut éviter la complication, il y a toujours la pharmacie. Vous trouvez aujourd'hui les cigarettes NTB chez n'importe quel pharmacien.

Inutile d'accuser quiconque nommément ici. Mais n'importe qui peut compter sur ses doigts d'où l'administration fiscale pouvait tenir le tuyau concernant certaines cigarettes qui se vendaient prétendument sans la bandelette fiscale. A commencer par ceux-là mêmes qui auraient vu d'un bon œil que les cigarettes sans tabac ne soient plus du tout écoulées en Allemagne.

Ce que je trouve scandaleux, c'est que nos députés du gouvernement allemand lèvent un impôt sur les cigarettes sans tabac et en augmentent ainsi lourdement le prix, au lieu de les subventionner comme un moyen efficace pour combattre la toxicomanie due au tabac. Il est incompréhensible comment un produit ne contenant aucune trace de tabac est soumis à un impôt sur le tabac. Pourquoi ne pas taxer le thé à la menthe comme denrée de luxe? Qui se cache donc derrière les instigateurs d'un décret pareil? Probablement ceux qui en profitent le plus. Ce sont en l'occurrence, les industriels du tabac et bien entendu, les trésoriers de l'état même, qui engrangent des sommes énormes par l'imposition de cette industrie.

Encore quelques conseils au sujet des cigarettes sans tabac: Elles ont le même aspect que les cigarettes normales. Elles ne contiennent pas de tabac, mais un mélange d'herbes des champs, des prés, des forêts, de l'eucalyptus, de la menthe, des feuilles de noyer et autres. Elles ont un arôme prononcé et, l'eucalyptus surtout, a une odeur très proche de celle de la marijuana. Cela peut malheureusement mener à des confusions. Il est possible qu'en lieu public un amateur de hachisch vous approche, parce qu'il aimerait bien essayer une bouffée de votre mixture. D'autres commencent à chuchoter entre eux ou lancent ouvertement des regards ou des commentaires désobligeants, parce qu'ils se croient en présence d'un fumeur de hachisch décadent en plein restaurant. Il ne faudra pas se laisser impressionner par de tels agissements. Bientôt les cigarettes sans tabac seront mieux connues. Et par ailleurs, puisqu'on ne se trouve plus en état de manque, on peut très bien se passer d'une cigarette si cela dérange d'autres personnes. Qu'importe si le vol transatlantique dure huit ou neuf heures - il pourrait tout aussi bien durer quatre-vingt heures: il n'y aura pas de problème particulier pour celui qui fume sans tabac.

Je mentionnerai encore ceci, en ce qui concerne la confection personnelle de telles cigarettes: le pas-d'âne (tussilage) séché s'y prête fort bien. Il n'a pas un arôme particulier, mais il est d'une consistance tendre et souple et se laisse facilement rouler. Il en est différent pour l'eucalyptus. Il a une odeur très agréable, mais les feuilles hachées sont tellement dures que, prises seules, il est impossible de les rouler. La menthe est moyennement tendre. Elle laisse dans la bouche ce goût frais que j'apprécie personnellement beaucoup. Cela sont les composants les plus habituels d'un mélange à fumer. Mais je conseille d'ajouter encore

d'autres herbes. Plus il y en a, plus c'est réussi. Il n'y a pas de limites à l'imagination. L'usage de la *machine à enrrouler* qui n'est pas vraiment une machine, mais un très simple appareil à opérer manuellement, peut d'abord paraître un peu difficile. Il faut un peu d'entraînement pour obtenir de belles cigarettes bien rondes. Mais, après tout, on peut très bien aussi fumer des cigarettes un peu artisanales. Ce qui est important, c'est d'y incorporer un filtre pour ne pas inhaler un excès de résidus de combustion. D'ailleurs, le goût d'une cigarette sans tabac sans filtre est d'habitude trop prononcé. Il importe aussi que vous conserviez votre mixture personnelle dans une boîte hermétiquement fermée pour que les herbes ne dessèchent pas trop. Car plus les herbes sont sèches, plus il est difficile de les enrrouler. Si le mélange est déjà trop sec, on peut, pendant une nuit, y ajouter une petite pelure de pomme. Les herbes seront alors également plus humides le lendemain. Mais il ne faut pas y laisser la pelure trop longtemps, parce que les herbes trop humides ont tendance à moisir.

C'est au fond tout ce qu'il faut savoir au sujet des cigarettes sans tabac de fabrication personnelle. Le reste est réservé à l'imagination du fumeur.

12 - Y A-T-IL D'AUTRES EXPEDIENTS QUI FACILITENT LA DESINTOXICATION?

Non. Il n'y en a pas. Avant tout, les méthodes de remplacement de la nicotine par la nicotine sont très mal appropriées - telles que par exemple les pansements ou le chewing-gum à la nicotine. Elles sont absolument contre-indiquées, parce qu'elles prolongent l'état de manque au lieu d'y mettre fin. Une diminution progressive et lente de la dose de nicotine est une absurdité, parce que les manifestations associées au sevrage sont presque identiques, que l'on ait l'habitude de fumer deux ou vingt cigarettes par jour. Le sevrage, si anodin soit il, n'est pas agréable. Pourquoi donc le faire durer des semaines, voire même des mois, s'il ne tient qu'à vous d'y mettre fin au bout de quelques jours? Par ailleurs, il est un fait que l'apport continu de la nicotine, comme par exemple provenant d'un pansement fixé au bras, ne ressemble pas à l'action de fumer. Lorsque vous fumez une cigarette, l'apport en nicotine est régulièrement interrompu, à intervalles plus ou moins longs. Le *patch*, par contre, véhicule la nicotine de façon constante et sans relâche. Cela peut entraîner des tremblements et des transpirations soudaines ou des arythmies cardiaques incommodes même les plus gros fumeurs.

La voie la plus acceptable est encore la consultation d'un thérapeute, à condition que celui-ci soit spécialisé en la matière. Mais ils sont rares et comme cette démarche est fort coûteuse, elle n'est à envisager que dans des cas exceptionnels.

Il paraît que certaines personnes aient obtenu des résultats positifs à la suite de séances d'hypnose. L'effet d'une hypnose peut sans doute être favorable et, tout au moins, ne pas faire du tort.

Bon nombre d'acuponcteurs se disent également qualifiés. Ils misent surtout sur l'effet antidouleur du traitement pour apaiser les tourments de l'état de manque. Quant à moi, je suis d'avis que ceux-ci sont parfaitement supportables, que ce soit avec ou sans acuponcture. Le désavantage est que, dans la plupart des cas, l'acuponcteur vous prodiguera encore des tas de conseils supplémentaires. Un traitement par acuponcture n'a p. ex. d'effet que si vous renoncez en même temps au café et à l'alcool. Il faut, si possible, s'abstenir également de viande etc. Il s'agit donc non seulement de cesser de fumer, ce qui est déjà un exploit considérable. Mais en même temps, on attend de vous que vous changiez, simultanément, vos autres habitudes, qu'il s'agisse de votre nourriture, de vos boissons, de votre sommeil. C'est trop vous demander à un moment où vous essayez, précisément, de combattre votre toxicomanie. On peut, sans doute, changer pas mal de choses dans sa façon de vivre, mais l'une après l'autre, pas toutes à la fois ! Cependant, la même chose est vraie, tant pour l'acuponcture que pour l'hypnose: elle ne pourront pas vous faire du tort.

Personnellement, je ne connais pas d'autres méthodes que celles énumérées ici, mais je suis tout à fait disposée à me laisser instruire. A vous de m'écrire.

13 - LA VIE APRES

Pendant les premiers jours après le sevrage, vous fumerez encore peut-être autant - ou presque - des cigarettes sans tabac, que vous ne fumiez auparavant les cigarettes *habituelles*. Mais très vite, votre consommation de cigarettes baissera sensiblement. Après une semaine, vous ne fumerez peut-être plus que dix cigarettes par jour au lieu de vingt, après une quinzaine seulement cinq et ainsi de suite.

Cela se passe automatiquement ainsi. Vous trouverez un nouvel équilibre intérieur en tant que fumeur. Puisque vous ne serez plus l'esclave de la cigarette à la nicotine, vous aurez enfin la chance de découvrir quand et combien souvent vous avez vraiment envie de fumer.

Est-ce vraiment la cigarette au petit déjeuner qui a tant d'importance pour vous? Est-ce que vous avez déjà oublié, depuis des jours, de fumer au petit déjeuner, parce que vous étiez trop occupé à savourer votre café, manger votre œuf, lire le journal ou bavarder avec votre partenaire? Est-ce quand vous voyez d'autres personnes en train de fumer? C'est vrai pour la plupart des gens qui ont cessé de fumer: dès que vous voyez une autre personne en train de fumer, l'envie vous prend d'allumer vous-même une cigarette. Ce sera peut-être pour vous, plus tard, la tentation la plus fréquente d'avoir recours à une cigarette sans tabac. A moins que ce ne soit qu'au cours d'une soirée de fête que l'envie vous prend. Heureux celui qui, dans pareil cas, ne doit pas, désespéré, se rabattre sur une cigarette à la nicotine. Il risquerait de se réintoxiquer aussitôt. Et en se réveillant le lendemain après l'ivresse de la veille, il sera redevenu fumeur et tout serait à recommencer. Chez vous, cela se passe autrement. Vous avez en poche un petit paquet de cigarettes sans tabac. Et lorsque vous avez allumé une de ses cigarettes au parfum de menthe et d'eucalyptus, plusieurs fumeurs vous demandent très probablement ce que, pour l'amour du ciel, vous êtes en train de fumer. Certains d'entre eux aimeraient faire un essai, eux aussi, et très vraisemblablement, il s'en suivra une discussion animée avec, pour thème, la cigarette. De telles discussions ne sont pas toujours agréables. Elles peuvent aboutir à ce qu'on n'ait plus du tout envie d'y participer et de rabâcher, encore et toujours, les mêmes arguments de pour et contre. Vient le moment où vous aspirez à parler d'autre chose. Pas de problème. Dans une telle situation, rien de tel que de s'évader un bref moment, d'aller respirer l'air frais dehors et de fumer à votre aise votre cigarette sans tabac, loin du tourbillon de la fête.

En vous rendant à une autre soirée, vous avez peut-être oublié de vous munir de cigarettes sans tabac. Vous paniquez un court moment: - « J'ai oublié mes cigarettes ! ». Puis vous vous mettez à rire en vous rendant compte qu'après tout vous pouvez parfaitement bien assister à une fête sans fumer, puisque vous n'êtes plus intoxiqué.

Combien de cigarettes sans tabac fumez-vous encore? Après combien de mois? A quelle occasion de préférence? - cela dépend de l'individu. Inutile de se faire des soucis à ce sujet, l'évolution se fait d'elle-même. Une chose est certaine: vous fumerez beaucoup moins qu'auparavant. L'amélioration de votre état, par rapport au tabagisme sera telle que vous pourrez être très satisfait de vous-même, puisque, en tant que fumeur, vous ne courez pratiquement plus de risque pour votre santé. Pour le dire clairement: une ou deux cigarettes sans tabac de temps en temps ne devront certainement pas vous faire craindre davantage le cancer des poumons. Et puisque vous n'êtes plus intoxiqué au sens propre du mot, vous pouvez parfaitement bien vous considérer comme non-fumeur, tout en ayant recours, de temps à autre, à une cigarette sans tabac. Ne vous laissez pas conter des histoires ou vous

duper par ceux qui croient savoir tout et qui vous raconteront n'importe quoi pour vous prouver le contraire: tant que vous ne fumez pas de nicotine, vous ETES non-fumeur ! On ne devient un fumeur intoxiqué que par la nicotine. C'est cette substance infernale seule qui, même absorbée par doses minimales, vous intoxiquera. Pensez y toujours: le problème du fumeur n'existe qu'à cause de la nicotine contenue dans la plante de tabac. Aucune autre herbe que l'on peut griller et fumer a d'effet intoxicant comparable. La plupart des autres herbes ne créent d'ailleurs pas la moindre dépendance.

Ce qui ne veut pas dire que ces herbes n'aient pas d'effet du tout. L'effet suggestif, à lui seul, peut déjà avoir certaines conséquences étonnantes.

Un exemple: la plupart des fumeurs connaissent l'action purgative que peut avoir la cigarette, surtout le matin. Ainsi que nous le savons déjà, la nicotine est cause d'un rétrécissement soudain des vaisseaux sanguins qui, à son tour, provoque des contractions de tous les muscles du corps, y compris de l'intestin. Celui qui fume depuis de longues années connaît un des effets secondaires le plus flagrant et le plus désagréable d'une paralysie partielle ou totale de la digestion, lorsqu'il cesse, d'un seul coup, de fumer. Le métabolisme ainsi mis à mal peut, hélas, entre autre causer cette augmentation de poids appréhendée par d'aucuns. Soit dit, pour calmer les esprits, qu'il ne s'agira là d'un ou, au maximum, de trois kilos. Il est recommandé, dans ce cas, de maintenir la digestion en optant pour une alimentation saine et bien équilibrée, au besoin en y ajoutant du plantain ou d'autres petits remèdes de bonne femme et en buvant beaucoup d'eau. Celui qui a choisi *la voie douce* en adoptant les cigarettes sans tabac n'est pas tenté de se rabattre sur des friandises. Lorsqu'il veut fumer à tout prix, il se permet une cigarette sans tabac au lieu de puiser dans le paquet de patates chips. Le comportement en matière d'alimentation n'est en rien influencé par la méthode *douce* de sevrage, mais il est un fait que les papilles gustatives redeviennent plus sensibles, plus affinées, et qu'ainsi tout repas aura meilleur goût.

Lorsque, pendant vingt ans, on a eu l'habitude d'aller à la toilette, le matin, après une deuxième cigarette il se peut qu'une cigarette sans tabac déclenche la même réaction, quoique, du point de vue médical, cela puisse paraître douteux. Mais dans pareil cas, l'effet suggestif, c'est-à-dire la force de l'habitude, est tel que tout se passe comme avant. On appelle cela *l'effet placebo*. La force de l'esprit, dit-on, peut déplacer des montagnes. C'est un dicton d'une importance significative pour tout fumeur toxicomane: la dépendance physique est minime, mais la dépendance psychique constitue un problème majeur.

La méthode sans tabac remédie à la dépendance psychique de cigarettes de façon tellement douce que le fumeur ne s'en rend pour ainsi pas compte. La conversion du fumeur en non-fumeur est un processus qui s'étend sur plusieurs mois, avançant pas à pas, mais mieux encore: une transformation automatique. Sans y penser, on apprend au cours des mois ou des années pendant lesquels on ne fume plus que des cigarettes sans tabac, que les cigarettes n'ont en réalité pas beaucoup d'importance. Nul besoin de faire des efforts pour arriver à cette conclusion: elle s'impose automatiquement. C'est un apprentissage que se déroule, lentement mais sûrement, dans le subconscient du fumeur. C'est une métamorphose miraculeuse du fumeur en non-fumeur que se passe tout naturellement. Mais elle demande bien plus de temps que le sevrage physique qui se fait d'habitude en deux ou trois jours.

N'ayez pas peur de cet apprentissage. Prenez votre temps en fumant vos cigarettes sans tabac. Vous deviendrez, malgré tout et automatiquement, un non-fumeur. Le lavage de cerveau que la propagande habile des cigarettes vous a fait subir de temps de votre dépendance de la nicotine s'estompera peu à peu. A la place de votre subconscient ainsi manipulé, votre raisonnement prendra le dessus. L'esprit de l'homme est une force fonctionnant admirablement bien. Même pendant notre sommeil, le cerveau travaille et trouve des solutions

aux questions et problèmes qui nous occupent. Et lorsque nous nous réveillons le matin, nous sommes d'habitude non seulement physiquement plus toniques, mais nous avons aussi la tête plus claire. Ceci ne vaut que pour autant que notre système nerveux ne soit pas à demi paralysé par une dépendance excessive à l'effet de la nicotine. L'esprit, même le plus lucide, est impuissant s'il est soumis à une telle torture.

Il se peut que vous oubliez tout à fait de fumer. Vous oubliez de penser au fait de fumer et vous oubliez d'en parler. Vous oubliez même de vous apercevoir que d'autres personnes fument. Parfois, lorsque des amis sont venus prendre un verre, je m'aperçois, après leur départ, d'une odeur inaccoutumée dans la pièce. Je me dis, médusée, que l'un d'eux a probablement fumé et, pendant un moment, je m'étonne à l'idée que, chose bizarre, mon appartement avait probablement toujours eu cette odeur dans la passé.

Je ne suis pas devenue une adversaire militante de la cigarette. J'ai certes, par moments, souffert de ma dépendance de la nicotine et la perspective de mourir peut-être un jour d'un excès de consommation de cigarettes m'a fait une peur atroce. Cependant, je n'ai jamais ressenti une véritable hostilité à l'égard de la cigarette. , Ce serait peut-être d'ailleurs, lui faire trop d'honneur. La cigarette n'est tout simplement pas si importante et il s'impose de la reléguer à la place qui est la sienne. Les cigarettes sans tabac vous feront comprendre, rapidement et facilement, à quel point la nicotine est importante.

Les cigarettes sans tabac donnent au fumeur la possibilité de se débarrasser dignement de la nicotine et de vivre sans crainte. Il est insensé de passer tout sa vie avec la peur de la cigarette. Elle n'en vaut pas la peine.

Christine Engelbrecht, Hambourg le 31 décembre 2000