

L'interview

S'ARRÊTER DÉFINITIVEMENT DE FUMER

Interview de Carine Simon ? Infirmière Diplômée d'État et Spécialiste en sevrage tabagique.

Carine Simon, infirmière, connue en tant que spécialiste de la méthode d'acupuncture Chiapi pour le sevrage tabagique, et auteur de plusieurs ouvrages spécialisés, avait proposé à nos lecteurs un dossier complet sur l'arrêt du tabac (Santé Science & Conscience N°3). Elle a terminé de mettre au point, depuis cette parution, la méthode complète sur laquelle elle travaillait depuis longtemps pour « se libérer définitivement du tabac sans souffrir du manque physique et du manque psychique ».

SS&C : Le dossier que vous avez rédigé en 2015 paru dans notre magazine a été, dites-vous, particulièrement remarqué ?

Carine Simon : Absolument ! J'ai eu de nombreux retours, d'abord des personnes qui m'ont contacté pour bénéficier de la méthode d'acupuncture Chiapi, mais aussi les médias et magazines qui m'ont demandé des informations et interviews, tout récemment par exemple votre confrère Top Santé. Le dossier paru dans vos colonnes a donc été particulièrement bénéfique pour des personnes à la recherche d'une solution par rapport à cette dangereuse addiction et je vous en remercie sincèrement.

SS&C : Quelles sont vos motivations ?

CS : Ce que j'ai moi-même aussi connu pendant 32 années, c'est qu'avec le tabac, on est accro à une véritable drogue ! Ce n'est pas forcément évident pour vous puisque le tabac ne semble pas perturber votre conscience. Le tabac ne vous fait pas rire bêtement, ou tituber, ou partir dans l'inconscience. Et pourtant, selon Bertrand Nalpas, directeur de recherche à l'Inserm (l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) et chargé de mission « addiction », le produit le plus addictif serait le tabac, avec 32 % de consommateurs totalement dépendants, contre 23 % pour l'héroïne, 17 % pour

la cocaïne et 4 % pour l'alcool. Par conséquent, il est normal que vous ayez peur des symptômes de manque si vous décidez d'arrêter de fumer. Moi-même, j'en ai vraiment bavé lors de mon sevrage, et je ne souhaite à personne de vivre ce que j'ai vécu. Je tenais donc à vous dévoiler mon approche personnelle concernant le sevrage tabagique, et ce que je considère qu'un vrai programme d'arrêt du tabac devrait prendre en compte pour vous sortir tous, sans exception, de votre addiction le plus sereinement possible. Et je voudrais aussi offrir aux fumeurs cet espoir : il est possible d'arrêter de fumer naturellement et définitivement, sans souffrir du manque, et un futur plus radieux vous attend.

SS&C : Vous proposez depuis cette année une toute nouvelle méthode ?

CS : En fait, ce que je propose, c'est un concept nouveau, révolutionnaire, au sujet du sevrage tabagique. Si vous êtes addict du tabac, dites vous que vous n'êtes pas tout seul, pratiquement tous les fumeurs sont dans votre cas. Mais malgré des craintes justifiées, vous avez peut-être déjà fait une ou plusieurs tentatives pour vous en sortir. Vous avez essayé les patchs, l'hypnose ou la cigarette électronique, et ça n'a pas forcément marché. Parfois même, ça vous a coûté très cher. Et en plus, vous avez à

chaque fois perdu un peu plus de confiance en vous.

SS&C : la «Méthode Simon » de sevrage tabagique est-elle donc la méthode idéale ?

CS : Non, je suis désolée de vous le dire, mais cette solution idéale, celle qui ferait disparaître tous les symptômes de manque et qui vous ferait oublier le tabac, n'existe pas. Par contre, la bonne nouvelle est qu'il existe une solution qui s'en rapproche de très près. En fait, quelle serait cette solution « presque idéale » ? Elle ne devrait pas aborder un aspect, un symptôme, ou une difficulté du sevrage tabagique. Cette solution devrait aborder tous les obstacles, problèmes, symptômes, souffrances, peurs et doutes que vous pourriez rencontrer avant, pendant et après votre sevrage. C'est ce concept qui est révolutionnaire !

SS&C : Vous mentionnez 10 obstacles dont il faut s'occuper pour réussir un sevrage tabagique ?

CS : Oui. Premièrement prendre la décision d'arrêter de fumer : lorsqu'on est aussi accro à une drogue, rien que l'idée même de devoir arrêter d'en prendre est déjà difficile et angoissante. C'est pourquoi on continue de fumer. Il faudrait donc en tenir compte, et inclure dans tout sevrage tabagique une étape pour vous aider à décider. Et rien ne remplacera jamais une bonne décision « faite

L'interview



maison », « à la main », plutôt que celle implantée dans votre tête par une autre personne, comme dans le cas de l'hypnose. Un arrêt du tabac décidé par soi-même sera nécessairement plus solide dans la durée. Il faut ensuite comprendre ce que l'on fume : on croit en savoir déjà pas mal au sujet du tabac, mais est-on vraiment sûr de tout savoir et notamment, quelle est la substance exacte responsable d'une addiction supérieure à l'héroïne ou la cocaïne ? Vous pensez sans doute, comme je l'ai cru longtemps moi-même, qu'il s'agit de la nicotine. Et bien pas du tout. Que la nicotine provoque une sensation de plaisir, c'est vrai, mais pas plus qu'un bon café le matin. La connaissance d'une telle substance et comment elle vous rend à ce point accro, est un facteur important pour la réussite de votre sevrage. Pourquoi ? Parce que plus vous avez de connaissance sur la cigarette, plus facilement vous pourrez la contrôler et reprendre le dessus.

SS&C : On peut alors s'attaquer au manque qui est certainement l'obstacle majeur ?

CS : Il s'agit en effet de vaincre le manque physique de tabac mais aussi le manque psychique. Le manque physique correspond tout simplement aux souffrances du corps, et notamment du cerveau, s'il ne reçoit pas sa dose de drogue quotidienne. Les souffrances du manque, c'est : de l'énerverment, de l'irritabilité, de la déprime, du chagrin, des sensations physiques pénibles et surtout une envie féroce de fumer. En fumant, vous avez perturbé un certain équilibre dans vos connexions nerveuses, et celles-ci ne peuvent fonctionner « harmonieusement » qu'avec la drogue contenue dans le tabac. Mais, contrairement à ce que pensent la majorité des fumeurs, le tabac agit réellement sur le mental. Cette drogue très particulière apaise et calme véritablement. Alors comment s'en passer dans une vie faite de stress et de problèmes ? Une méthode pour

arrêter de fumer efficace devrait donc inclure la technique exacte pour y arriver. Grâce à cette technique, votre sevrage deviendrait nettement plus simple puisque vous aurez vaincu tous vos propres obstacles mentaux.

SS&C : Quels sont les autres obstacles ? Vous parlez d'un obstacle mental majeur, au-delà du problème du manque ?

CS : Une des grosses difficultés dans l'arrêt du tabac est cette sensation d'avoir perdu quelque chose de précieux. Et même si cette sensation est mentale, elle peut aussi se faire ressentir physiquement. Personnellement, j'ai vécu mon sevrage dans le chagrin. J'avais vraiment « les boules », et notamment une bien grosse et bien lourde à l'estomac. Je n'ai même pas vu ou senti tous les bienfaits physiques de mon sevrage. Je suis passée complètement à côté, tellement j'étais triste. J'en ai conclu qu'un sevrage réussi devrait vous permettre de ressen-

L'interview

tir, de percevoir et de vivre réellement toutes ces petites victoires en mettant votre attention dessus. Vous auriez donc besoin d'une technique, ou d'un exercice qui vous permettrait de vivre votre sevrage comme une victoire, et non pas comme une perte.

SS&C : Vous proposez également d'arrêter de fumer en recourant à des « remèdes naturels » ?

CS : Oui. Votre arrêt du tabac exige que vous laissiez tomber une drogue qui vous détend, qui vous apaise. Un sevrage tabagique réussi devrait pouvoir vous proposer des remèdes naturels, qu'on trouve facilement en pharmacie ou en magasin bio par exemple. Et ces remèdes devraient être capables d'agir de la même façon que la drogue de vos cigarettes, mais sans aucun effet secondaire ni addiction possible. Ils vous aideraient à passer le cap bien plus facilement, dans le calme et la sérénité. La nature nous offre ces remèdes. Apprenez à les connaître et vous en servirez.

SS&C : Vous évoquez également le besoin de « discipline » ?

CS : Une discipline est nécessaire pour arrêter de fumer. C'est tellement plus facile de glisser vers une drogue que d'en ressortir ! Mais à un moment ou un autre, il est nécessaire de se secouer et de se remettre sur la bonne voie, celle de la vie tout simplement. Votre corps n'a jamais été conçu pour une substance aussi toxique que le tabac. Un vrai programme d'arrêt du tabac devrait inclure le fait de vous aider à ouvrir les yeux – au cric si nécessaire ! - et à regarder bien en face cette voie vers la destruction que vous avez un jour choisie. Une telle étape devrait vous secouer juste assez pour vous réveiller et vous aider à reprendre vos responsabilités.

SS&C : Il s'agit, dites-vous d'arrêter de fumer « à vie » ?

CS : C'est très difficile de trouver des statistiques d'arrêt du tabac sur 1 an, 5 ans ou 10 ans. Pourquoi ? Parce que vous qui avez connu et goûté à cette drogue ne l'oublierez jamais. Et ne croyez aucun hypnotiseur s'il prétend le contraire. Ce



petit diable qui restera toujours tapi au fond de votre tête, viendra de temps en temps vous rappeler à quel point fumer était une solution à n'importe lequel de vos problèmes. Une technique de sevrage réussi devrait inclure suffisamment de connaissances et d'outils pratiques, pour vous permettre de donner une grosse claque à ce petit diable à chaque fois qu'il se présentera. Ce n'est que de cette façon que vous resterez non-fumeur, à vie.

SS&C : Vous proposez « un sevrage tabagique accessible à tous » ? C'est à dire ?

CS : Aller consulter un spécialiste, ou un thérapeute pour se faire aider à arrêter de fumer, est toujours une bonne chose. Maintenant, on n'a pas toujours le temps, ou l'envie de le faire. Dans l'idéal, le sevrage tabagique devrait pouvoir commencer au moment exact où vous l'aurez décidé, où vous le voulez, et à votre rythme. Il devrait se présenter sous forme de formation, ou de programme en ligne, avec bien plus de pratique que de théorie. Et il devrait être délivré par un véritable spécialiste qui connaît son affaire et qui aurait suffisamment d'expérience pour vous amener pas à pas, étape après étape, à votre victoire contre le tabac. Car arrêter de prendre une drogue et quelque chose de difficile. Et parce que c'est si dur, un sevrage tabagique efficace devrait vous apporter un maximum de soutien, de remèdes, de techniques et d'exercices pour servir de piliers à votre volonté. On n'est pas Superman, et on a tous des limites à ce qu'on peut tolérer. Mettre toutes les chances de votre côté avec une multitude de remèdes est la solution à un manque ou à une faiblesse dans votre volonté. Et c'est là que réside

toute la magie d'un tel programme pour arrêter de fumer.

SS&C : En conclusion, Carine, quel est votre message pour nos lecteurs ?

CS : J'ai travaillé dur pour créer ce programme afin de vous éviter de vivre ce que j'ai vécu en arrêtant de fumer. Et j'ai fini par trouver non pas une technique, mais un remède, une méthode, un exercice pratique pour chaque difficulté que l'on peut rencontrer lors d'un sevrage tabagique. Ce programme entièrement en ligne, baptisé Méthode Simon, met à la disposition du fumeur en sevrage : 1- 10 étapes de formation pratique en 13 vidéos. 2- un suivi sans limite de temps sous forme d'un journal de bord. 3- un forum d'entraide privé. 4- un espace membre privilégié accessible à vie, pour empêcher ou rattraper rapidement tout dérapage. 5- des web conférences pour aborder toutes les questions. Le but est clair : permettre à n'importe quel fumeur, quel que soit son degré de volonté, de retrouver sa liberté vis-à-vis du tabac, sereinement et définitivement. Mon rêve c'est de créer une véritable communauté suffisamment puissante pour se battre, et gagner, contre cet ennemi commun : le tabac. Mais aussi créer un programme vivant qui s'enrichira sans cesse grâce aux apports de chacun. Il a été conçu pour sauver des vies, et c'est finalement sa seule et unique ambition. ■

Pour en savoir plus
La Méthode Simon est présentée sur le site www.arreterdefumer-france.com, qui propose déjà une formation gratuite pour se familiariser avec le potentiel de ce programme.