

INTRODUCTION

« *JE VAIS GUÉRIR LE MONDE DE CETTE PLAIE*
- *LA CIGARETTE !* »

J'en parlais alors à ma femme. Elle pensait avec raison que j'étais dingue car elle m'avait vu faire, pratiquement une année sur deux, de sérieux efforts - mais vains - pour arrêter de fumer. Elle avait d'autant plus raison que ma dernière tentative m'avait laissé pleurant à chaudes larmes. J'avais encore échoué, après six mois d'un véritable purgatoire. Je pleurais, car je pensais qu'après cet échec je continuerais à fumer jusqu'à ce que mort s'ensuive. J'avais mis tant d'énergie dans cette ultime tentative que je me croyais incapable d'affronter à nouveau une telle épreuve. L'incrédulité de ma femme était d'autant plus justifiée que je formulais cette promesse juste après avoir éteint ma dernière cigarette. Non seulement j'étais guéri, mais j'allais, de surcroît, guérir le reste du monde ! Rétrospectivement, il semble que toute mon existence me prépara à résoudre le problème du tabagisme. Même les pénibles années passées à apprendre puis à exercer mon métier d'expert-comptable furent d'une aide inestimable pour mettre à nu les mystères du piège du tabagisme. On prétend qu'il est impossible de tromper éternellement tout le monde; je constate que c'est pourtant exactement ce que font depuis des années les compagnies de tabac. Je crois aussi être le premier à vraiment comprendre le piège de la cigarette. Si je vous semble arrogant, sachez que cette révélation n'est nullement venue de moi, mais des circonstances de ma vie.

Le 15 juillet 1983 fut le jour J. Je ne me suis pas évadé d'Alcatraz, mais j'imagine que ceux qui l'ont fait ont ressenti un soulagement comparable à celui que j'ai ressenti en éteignant ma dernière cigarette. J'ai compris que j'avais découvert ce dont chaque fumeur rêve : un moyen facile d'arrêter de fumer. Après l'avoir expérimenté sur des amis et des membres de ma famille, je suis vite devenu consultant à plein temps, aidant ainsi les autres fumeurs à se libérer.

J'ai écrit la première édition de ce livre en 1985. Il me fut inspiré par l'un de mes « échecs », le personnage décrit au chapitre XXV. À chacune des deux visites qu'il m'a rendues, nous avons fini en larmes. Il était si agité qu'il m'était impossible de l'amener à se détendre suffisamment pour qu'il comprenne le sens de mes paroles. J'ai pensé que le seul moyen pour qu'il puisse recevoir mon message était de l'écrire. Ainsi, il pourrait choisir un moment plus propice pour s'y mettre et le lire, cela autant de fois qu'il le voudrait.

J'écris cette introduction à l'occasion de la publication de la seconde édition. Je regarde la couverture : une petite inscription rappelle qu'il a été un best-seller chaque année depuis sa parution. Je pense aux milliers de lettres de fumeurs du monde entier ou de leurs proches, qui me remercient de l'avoir écrit. Je n'ai malheureusement pas le temps de répondre à toutes, mais chacune d'elles me remplit de joie et une seule d'entre elles justifierait la peine que j'ai prise à écrire ce livre.

À mon grand étonnement, j'apprends chaque jour quelque chose de nouveau sur le tabagisme. Cela n'empêche pas la philosophie de base du livre de rester valable. Sans vouloir prétendre parvenir à la perfection, il est un chapitre que je ne modifierai jamais, celui qui s'est révélé le plus facile à écrire et, par coïncidence, le plus apprécié des lecteurs : le chapitre XXI.

Outre ma propre expérience, celle des consultations que j'ai données, j'ai l'expérience des cinq années écoulées depuis la première publication du livre. Les changements que j'ai apportés à la seconde édition sont destinés à clarifier mon message, en insistant sur les cas d'échec constatés et en essayant d'en déloger les raisons. La plupart de ces échecs concernent des jeunes gens, contraints à venir me voir par leurs parents, mais n'ayant aucune envie d'arrêter de fumer. J'arrive pourtant à guérir 75 % d'entre eux. Le cas d'échec total, celui du fumeur qui veut désespérément arrêter, comme l'homme décrit dans chapitre xxv, est très rare. Cela me fait très mal, et mon incapacité à le soigner

ne cesse de me hanter. Je considère cet échec comme le mien, et non comme celui du fumeur, parce que je ne suis pas parvenu à lui montrer combien il est facile d'arrêter, et l'implication extraordinaire que cela aurait sur sa vie. Je sais que chaque fumeur peut facilement s'arrêter, et même avec plaisir. Certains d'entre eux sont cependant si obnubilés par leurs préjugés qu'ils n'arrivent pas à faire fonctionner leur imagination : c'est la peur d'arrêter qui les empêche d'ouvrir leur esprit et ils n'imputent jamais cette peur à la cigarette elle-même. Le plus grand bénéfice, lorsqu'on arrête de fumer, est la disparition de cette peur. Je dédie la première édition du livre aux « 16 à 20 % » des personnes traitées que je n'ai pas réussi à guérir. J'ai estimé ce taux d'échec d'après le nombre de livres qui m'ont été retournés pour remboursement, comme je le garantissais alors à mes clients insatisfaits.

J'ai reçu, depuis que j'ai commencé, beaucoup de critiques sur ma méthode, mais je sais qu'elle peut réussir avec n'importe quel fumeur. Le reproche le plus fréquent est : « *Votre méthode n'a pas marché avec moi.* » Dans leurs doléances, ces fumeurs me racontent avoir agi totalement à l'opposé de la plupart de mes recommandations et ils s'étonnent de continuer à fumer. Imaginez-vous errant toute votre vie dans un labyrinthe dont vous cherchez désespérément la sortie. J'ai le plan de ce labyrinthe et, pour vous permettre d'en sortir, je vous di : « *Tournez à gauche, et puis à droite, etc.* » Si vous sautez ne serait-ce qu'une instruction, il est inutile que vous respectiez les suivantes; vous ne sortirez jamais de ce labyrinthe.

Mes premières consultations furent menées en sessions individuelles. Seuls les cas les plus désespérés s'étaient décidés à venir me voir et j'avais la réputation d'être une espèce de charlatan, Maintenant, on me confère la qualité d'expert numéro un sur le sujet et des personnes du monde entier viennent me voir. Traitant les fumeurs par groupes de huit, je n'arrive toujours pas à répondre à la demande et je ne fais pourtant appel à aucune publicité. Regardez dans l'annuaire, vous ne verrez rien sur le tabagisme.

J'essaie également d'appliquer ma méthode à d'autres types de toxicomanies. Chaque session ou presque compte un ex-alcoolique ou un ex-toxicomane (autre que fumeur), ou même quelqu'un qui prend plusieurs drogues à la fois. Ils se révèlent plus faciles à guérir que les fumeurs, même s'ils n'ont jamais assisté auparavant à une réunion des Alcooliques anonymes. Cette méthode est efficace pour toutes les drogues.

Pour moi, l'aspect le plus démoralisant est la facilité avec laquelle certains anciens drogués (fumeurs, alcooliques ou héroïnomanes) retombent dans le piège. Les lettres les plus pathétiques que je reçois proviennent de fumeurs qui, après avoir arrêté grâce à ce livre ou à la vidéo qui l'accompagne, sont ensuite retombés. Le bonheur des premiers temps laisse place à la crainte que la méthode n'échoue la fois suivante. Je suis particulièrement sensible à ce problème, et veux aider ces fumeurs à arrêter de nouveau. Expliquer les relations entre l'alcool, la cigarette et les autres drogues est matière à un livre entier, sur lequel je travaille actuellement.

La critique de loin la plus courante est que le livre est très répétitif. L'affirme que cela est tout à fait voulu; comme je l'explique, le principal problème n'est pas l'accoutumance *chimique* à la nicotine, mais le *lavage de cerveau* qui en résulte. Je me permets de préciser que les personnes qui se plaignent de cette particularité sont précisément celles pour qui la méthode n'a donné aucun résultat. Y aurait-il un rapport ?

Comme je l'ai dit, je reçois beaucoup de félicitations et quelques critiques. Dans les premiers temps, j'ai été la cible des professions médicales, mais elles sont maintenant mon plus ardent supporter. En fait, un médecin m'a comblé en me confiant qu'il aurait été fier d'écrire ce livre.