



## **La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer**

*Allen CARR*

**La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer Allen CARR**

 [Télécharger La méthode simple pour aider vos ados à arrêter ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode simple pour aider vos ados à arrêt ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer Allen CARR

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Y a-t-il plus vulnérable qu'un adolescent face à la cigarette ? Et plus démunis que ses parents ?

La méthode d'Allen Carr donne à ces derniers les armes pour combattre cette emprise. Comprendre les tensions auxquelles les enfants sont confrontés pour mieux **les sensibiliser au piège du tabagisme**.

Expliquer **comment résister aux tentations** à l'école ou avec les amis. Et s'il est trop tard pour la prévention, réussir à cesser de fumer de manière douce, **sans médicaments ni substituts**.

Un **manuel à l'usage des parents**, pour préserver définitivement leurs ados d'une vie de dépendance.

Extrait

Avant-propos

Le tabagisme est aujourd'hui tellement ancré dans notre société que nous sommes persuadés de tout connaître à son sujet. En fait, dans l'époque prétendument éclairée que nous vivons, la réalité sur les mécanismes de la cigarette est aux antipodes de ce qui est généralement admis par la vaste majorité de la société.

Il fut un temps où, en Occident, près des trois quarts de la population adulte consommait du tabac. Les dernières statistiques officielles y font désormais état d'un tiers de fumeurs réguliers. À en juger par cet apparent renversement de situation, la lutte contre cette maudite plante semblerait en bonne voie. Je crois en effet qu'il en est ainsi pour la population adulte. Il y a cependant une tranche d'âge pour laquelle le tabagisme a tendance à gagner du terrain : celle que l'on attendrait le moins. J'allais parler d'adolescents, mais il ne s'agit malheureusement pas seulement d'adolescents ! Il y a, à vrai dire, littéralement des milliers d'enfants entre huit et douze ans déjà dépendants à la nicotine. Comment est-ce possible ? Après tout, plusieurs décennies en arrière, nous n'avions pas connaissance des risques de cancer et, mieux renseignés, nous aurions assurément évité le piège. Comment est-il donc possible que tant d'enfants franchissent le pas aujourd'hui encore, allant grossir les rangs des fumeurs ? Et pourquoi la prévalence de la cigarette est-elle plus marquée chez les filles que chez les garçons ?

Vous vous souciez peut-être plus, pour votre enfant, de la menace de drogues dures, comme l'héroïne. Si tel est le cas, mettez-vous bien en tête que la cigarette n'est que le début d'un engrenage. Avant de céder au tabagisme, nous menons notre vie sociale et faisons face au stress sans l'aide d'un tel artifice. La croyance - erronée - que nous souffrons d'un vide à combler résulte de l'expérience des drogues, particulièrement de la nicotine, et dans une moindre mesure de l'alcool - car il s'agit effectivement là de drogues, certes licites. Et comme l'effet bénéfique qu'on leur concède n'est qu'illusoire, il n'est guère étonnant que certains adolescents se mettent, dans un deuxième temps, en quête d'illusions plus puissantes.

La plus grande méprise à propos du tabagisme est l'attitude même de la société à son égard : Bien sûr, le tabagisme est malsain et cause de terribles maladies, c'est même l'avis partagé par la majorité des fumeurs qui le considèrent comme une distraction dégoûtante et socialement inconvenante. Mais cela n'a en rien la gravité de l'héroïnomanie. Regardez bien les faits en face : alors que l'héroïne tue quelques dizaines de personnes par an, en France, le tabagisme est responsable d'une véritable hécatombe, avec PLUS DE 1 200

## VIES EMPORTÉES CHAQUE SEMAINE.

L'héroïne est illégale. Non seulement l'usage du tabac est licite, mais les fabricants de cigarettes sont autorisés à consacrer plusieurs dizaines de millions d'euros par an en marketing et opérations publicitaires ; l'État, lui-même, s'accapare la plus belle part du gâteau, en extorquant chaque année 10 milliards d'euros à la détresse des fumeurs.

Je ne prétends pas que la majorité des fumeurs finissent par se tourner vers des drogues plus dures ; mais j'affirme que, parmi une population de toxicomanes, ceux qui n'ont pas commencé par la cigarette se comptent sur les doigts de la main. Si vous parvenez à préserver votre enfant de la cigarette, il y a peu de risques qu'il se laisse entraîner vers une autre forme de toxicomanie. Ce livre vous guidera vers cet objectif : préserver votre enfant du tabagisme. Devez-vous pour cela le lui donner à lire ? Non, c'est à vous de le lire.

Présentation de l'éditeur

Y a-t-il plus vulnérable qu'un adolescent face à la cigarette ? Et plus démunis que ses parents ?

La méthode d'Allen Carr donne à ces derniers les armes pour combattre cette emprise. Comprendre les tensions auxquelles les enfants sont confrontés pour mieux **les sensibiliser au piège du tabagisme**.

Expliquer **comment résister aux tentations** à l'école ou avec les amis. Et s'il est trop tard pour la prévention, réussir à cesser de fumer de manière douce, **sans médicaments** ni substituts.

Un **manuel à l'usage des parents**, pour préserver définitivement leurs ados d'une vie de dépendance.

Download and Read Online La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer Allen CARR  
#L1W4HXGTRZF

Lire La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer par Allen CARR pour ebook en ligneLa méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer par Allen CARR Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer par Allen CARR à lire en ligne.Online La méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer par Allen CARR ebook Téléchargement PDFLa méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer par Allen CARR DocLa méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer par Allen CARR MobipocketLa méthode simple pour aider vos ados à arrêter de fumer par Allen CARR EPub

**L1W4HXGTRZFL1W4HXGTRZFL1W4HXGTRZF**