



La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer

ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde

La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde

 [Télécharger La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde.pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde.pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

En 1983, Allen Carr a conçu la Méthode simple pour en finir avec la cigarette, qui deviendra un best-seller vendu à plus de treize millions d'exemplaires. Il est considéré comme l'expert n°1 de l'assistance aux fumeurs et a adaptée sa méthode à de nombreux autres domaines. Allen Carr est décédé le 29 novembre 2006.

Retrouvez les méthodes de l'auteur sur www.allencarr.fr

L'emprise de la cigarette est particulièrement profonde et complexe chez les femmes. Renforcer la confiance en soi, respecter les moments de la vie d'une femme, éviter la prise de poids... Allen Carr s'attaque ici aux aspects purement féminins de la dépendance au tabac.

Pour se libérer de la cigarette de manière douce, rapide et sans substituts !

Extrait

Introduction

J'ai écrit mon premier livre, *La méthode simple pour en finir avec la cigarette*, en 1985. Depuis lors, il ne s'est pas passé un seul jour sans que j'en apprenne un peu plus long sur la dépendance à la nicotine. Pour mettre à jour ma méthode et préserver son efficacité, j'ai introduit ces nouveaux éléments dans les différentes éditions revues et corrigées. Mais jusqu'à présent, j'ai toujours présenté les faits à partir de mon point de vue personnel. Dans cet ouvrage, au contraire, j'essaie de me tenir au second plan et de donner la parole à des femmes qui se sont libérées définitivement du tabagisme. Aujourd'hui, la majorité des patients accueillis dans nos centres sont des femmes : il m'a donc paru légitime de leur proposer une version spécifique de ma méthode.

Tout le monde n'était pas d'accord avec cette nouvelle approche. Certaines personnes m'ont demandé s'il était vraiment nécessaire - et politiquement correct, dans le contexte actuel - de traiter à part les rapports des femmes avec le tabac. Après tout, j'ai souvent déclaré que ma méthode est adaptée à tous les fumeurs, quel que soit leur sexe. Je n'ai pas changé d'avis, mais mon expérience personnelle et mes conversations avec nos thérapeutes m'ont convaincu que certaines difficultés tout à fait classiques n'affectent que les femmes. Nos centres ont acquis les compétences voulues pour régler ces problèmes. Le but de cet ouvrage est de montrer à un public plus vaste que ma méthode vient à bout aussi aisément de ces angoisses particulières que des autres obstacles qui se dressent sur le chemin de la délivrance.

Les femmes sont-elles différentes des hommes dans leurs rapports avec le tabac ? Bien qu'il soit difficile de donner une réponse catégorique à cette question, un enseignement ressort de nos séances de thérapie de groupe : les fumeuses ont beaucoup plus peur de renoncer à la cigarette que les fumeurs. Et cela n'est pas dû, j'en suis certain, au fait que les hommes n'auraient pas le courage d'avouer leurs craintes : ils n'éprouvent pas les angoisses souvent décrites par nos patientes.

Ces appréhensions féminines seront étudiées en détail dans le cours de l'ouvrage. Mais on peut déjà dire que, pour une fumeuse, la cigarette est un soutien en apparence indispensable, une part essentielle de son existence, un élément étroitement lié à l'image qu'elle a d'elle-même. C'est encore plus vrai si elle est soucieuse de son poids ou de sa silhouette. L'idée de perdre ce qu'elle considère comme une alliée la terrifie - même si par ailleurs elle est très épanouie dans sa vie personnelle et professionnelle.

La «relation particulière» que les femmes entretiennent avec la cigarette est directement associée à leur mode de fonctionnement et à leur manière d'appréhender le monde. L'industrie du tabac en est parfaitement consciente : ce n'est pas par hasard qu'elle a investi - et qu'elle continue à dépenser - des milliards de dollars dans des études de psychologie féminine. Elle s'efforce de pénétrer dans l'esprit des femmes, de voir les choses avec leurs yeux, de comprendre en quoi leur façon de penser diffère de celle des hommes.

Les ressorts fondamentaux du piège du tabac sont immuables, et ma méthode permet de les déjouer.

Cependant, les femmes doivent savoir que des phénomènes nouveaux risquent de les précipiter dans ce piège. L'industrie du tabac a joué un rôle dans cette évolution, mais la société et les femmes elles-mêmes n'ont pas été en reste. L'émancipation féminine engagée à partir des années 1960 a offert un nouveau débouché très lucratif aux cigarettiers : pour combler un déficit croissant de fumeurs masculins, ils se sont tournés vers la clientèle féminine, et en particulier vers les jeunes adultes. Par une cruelle ironie du sort, la libération des femmes a coïncidé avec un nouvel asservissement.

Je reviendrai plus loin sur cette question, qui mérite d'être analysée à fond. En attendant, une chose est certaine : lorsque le piège du tabac vous sera apparu sous son vrai jour, vous comprendrez pourquoi je veux débarrasser la planète de ce fléau. J'espère que vous aurez envie de vous joindre à ce combat : en arrêtant de fumer, et peut-être en offrant ce livre à une femme dont la santé vous tient à cœur. J'espère vous persuader que les obstacles qui se dressent sur votre chemin sont aisément franchissables - et que vous avez entre les mains une méthode simple pour en finir avec la cigarette. Présentation de l'éditeur

En 1983, Allen Carr a conçu la Méthode simple pour en finir avec la cigarette, qui deviendra un best-seller vendu à plus de treize millions d'exemplaires. Il est considéré comme l'expert n°1 de l'assistance aux fumeurs et a adaptée sa méthode à de nombreux autres domaines. Allen Carr est décédé le 29 novembre 2006.

Retrouvez les méthodes de l'auteur sur www.allencarr.fr

L'emprise de la cigarette est particulièrement profonde et complexe chez les femmes. Renforcer la confiance en soi, respecter les moments de la vie d'une femme, éviter la prise de poids... Allen Carr s'attaque ici aux aspects purement féminins de la dépendance au tabac.

Pour se libérer de la cigarette de manière douce, rapide et sans substituts !

Download and Read Online La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde #JT9M3D285GP

Lire La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer par ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde pour ebook en ligneLa méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer par ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde 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 les femmes qui veulent arrêter de fumer par ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde à lire en ligne.Online La méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer par ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde ebook Téléchargement PDFLa méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer par ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde DocLa méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer par ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde MobipocketLa méthode simple pour les femmes qui veulent arrêter de fumer par ALLEN CARR, Claire DÃ©sinde EPub

JT9M3D285GPJT9M3D285GPJT9M3D285GP