

FRÉDÉRIC GARCIA

REJOIGNEZ LA DÉFUME

Cinq semaines pour
retrouver votre liberté



Un jour après l'autre.

EXTRAIT GRATUIT

Rejoignez la Défume

Cinq semaines pour retrouver votre liberté

FRÉDÉRIC GARCIA

Cet extrait contient l'ouverture du livre et le premier jour en entier. Le livre complet vous accompagne pendant 35 jours :

192 pages, un chapitre par jour.

Les lignes à remplir sont faites pour être remplies : imprimez ces pages pour faire la mission du jour 1, un stylo à la main.

Au sommaire du livre

Votre premier matin **dans l'extrait**

Avant de partir **dans l'extrait**

La règle du jeu **dans l'extrait**

La carte du voyage **dans l'extrait**

SEMAINE 1

Jour 1 • Vous n'avez jamais manqué de volonté **dans l'extrait**

Jour 2 • Une plante, un malentendu, cinq siècles

Jour 3 • Le rêve et la peur

Jour 4 • La maladie qu'on vous a vendue

Jour 5 • Six preuves que la nicotine ne vous tient pas

Jour 6 • Un doudou pour grands

Jour 7 • Celui qui sait et celui qui fait

Atelier de la semaine 1 • Votre histoire de fumeur

Pause de voyage 1 • Le village au petit matin

SEMAINE 2

Jour 8 • Le même piège, d'autres emballages

Jour 9 • Les deux mondes

Jour 10 • La carotte : votre vraie raison

Jour 11 • Le bâton : regarder le prix en face

Jour 12 • Les sept mensonges

Jour 13 • La veille

Jour 14 • Le passage du seuil

Atelier de la semaine 2 • La lettre et le contrat

Pause de voyage 2 • Le pont

SEMAINE 3

Jour 15 • Le premier matin

Jour 16 • Ce n'est pas une envie, c'est une pensée

Jour 17 • Décrocher les ancrés

Jour 18 • « Juste une »

Jour 19 • Ce que votre corps répare

Jour 20 • Ce qui bouge, et pourquoi

Jour 21 • Les preuves

Atelier de la semaine 3 • Le tableau de bord

Pause de voyage 3 • Le chemin au bord de l'eau

SEMAINE 4

Jour 22 • Le stress, pour de bon

Jour 23 • La question du poids

Jour 24 • L'ennui et le vide

Jour 25 • Les émotions

Jour 26 • La soirée

Jour 27 • Le faux pas

Jour 28 • La bascule

Atelier de la semaine 4 • Les trois trésors

Pause de voyage 4 • La clairière

SEMAINE 5

Jour 29 • Le piège de la nostalgie

Jour 30 • Revenir dans les anciens lieux

Jour 31 • Ce que vous avez appris

Jour 32 • Transmettre sans faire la morale

Jour 33 • Les trente prochains jours

Jour 34 • Le plan de secours

Jour 35 • Le retour au village

Atelier de la semaine 5 • La lettre à vous-même

Pause de voyage 5 • Le retour

Et maintenant que vous êtes libre

Votre tableau de bord

Les phrases à garder

Le grand n'importe quoi sur le tabac

Si vous voulez aller plus loin

D'où viennent les chiffres

Merci

Remerciements

Votre premier matin

Avant de savoir qui je suis, avant les règles, avant l'histoire du tabac, je voudrais que vous preniez deux minutes pour aller voir quelque chose.

Fermez les yeux si vous le pouvez, ou contentez-vous de lire lentement.

Nous sommes dans quinze jours. Un matin ordinaire, un mardi peut-être. Vous vous réveillez, et il se passe quelque chose de très simple : **vous ne fumez plus.**

Vous prenez une grande inspiration, profonde et tranquille. Pas une bouffée : de l'air.

Vous vous levez. Il n'y a pas d'inventaire à faire, pas de calcul, pas de première cigarette à caser avant de partir. Le café du matin est redevenu un bon café, rien d'autre, et vous le sentez, vraiment, parce que l'odorat est revenu.

La matinée passe. À dix heures et demie, vous sortez prendre l'air parce que vous en avez envie, et c'est une vraie pause. Le trajet en voiture est un trajet. Le repas se termine sans que vous ayez à vous lever. Une contrariété arrive dans l'après-midi, vous la traversez, elle passe, et rien ne s'est allumé.

Le week-end approche. Un repas de famille, une soirée entre amis. Quelqu'un tend un paquet et vous dites, tranquillement : « non merci, je ne fume pas. » Et vous sentez passer, à cet instant précis, quelque chose que vous aviez oublié : de la fierté.

Vous avez retrouvé votre souffle. Votre temps. Votre argent. Et cette liberté de n'avoir plus rien à surveiller.

La cigarette a perdu la partie. Vous avez gagné.

Voilà. Ce n'est pas un rêve, et ce n'est pas une promesse commerciale : c'est simplement la vie de tous ceux qui ne fument pas, et vous en avez fait partie jusqu'à vos quinze ans.

Ce matin-là existe. Ce livre ne sert qu'à vous y conduire, un jour après l'autre.

Gardez la scène en tête. Nous allons y revenir souvent, et au jour 7, je vous expliquerai pourquoi le simple fait de l'avoir imaginée vient déjà de travailler pour vous.

Avant de partir

Je m'appelle Frédéric Garcia. Tout le monde m'appelle Fred, alors faisons comme si nous étions déjà assis l'un en face de l'autre.

J'ai fumé pendant dix-huit ans. Un paquet et demi par jour, parfois deux quand la journée était longue. J'ai arrêté trois fois avant d'arrêter pour de bon. J'ai connu les patches, les gommes, les promesses du 1er janvier, les « je ne fume plus, sauf en soirée », et cette petite honte qu'on ressent en rallumant devant quelqu'un à qui on avait annoncé la nouvelle trois semaines plus tôt.

Aujourd'hui, j'accompagne des gens qui arrêtent de fumer. Plus de trois mille depuis quinze ans, dans mon cabinet de Saint-Marcel-lès-Valence, dans la Drôme. Des gens de tous les âges, de tous les métiers, qui fumaient cinq cigarettes ou soixante par jour. Presque tous m'ont dit la même phrase en s'asseyant, avec le même air désolé :

« Je sais bien que c'est idiot. Mais je n'ai pas assez de volonté. »

Ce livre existe pour démonter cette phrase, ligne par ligne.

Ce que ce livre ne fera pas

Il ne vous fera pas la morale. Vous savez déjà tout ce qu'un dépliant de salle d'attente pourrait vous apprendre. Vous connaissez les photos sur les paquets, vous savez ce que ça coûte, votre médecin vous en a parlé, votre entourage aussi, probablement plus souvent que vous ne l'auriez voulu.

Si savoir que c'est dangereux suffisait, vous auriez arrêté depuis longtemps. Ce qui vous manque n'est pas la liste des dangers : c'est la compréhension du piège. Ce n'est pas du tout la même chose, et c'est tout l'objet de ce livre.

Il ne vous demandera pas non plus de serrer les dents. Je n'ai aucune confiance dans les méthodes qui reposent sur l'idée de tenir bon. Tenir bon, c'est déjà admettre qu'on se bat contre soi-même, et personne ne gagne durablement une guerre contre soi-même.

Et il ne commencera pas par vous demander d'arrêter de fumer. Vous allez continuer à fumer pendant les deux premières semaines de ce voyage. C'est écrit noir sur blanc, vous pouvez respirer.

Ce qu'il va faire

Il va vous raconter comment vous êtes entré là-dedans. Pas votre faute personnelle : l'histoire, la vraie, celle d'une plante d'Amérique devenue le produit le plus rentable du vingtième siècle, et des gens très intelligents qui ont été payés pendant cent ans pour que vous ayez ce paquet dans la poche aujourd'hui.

Il va ensuite vous expliquer pourquoi, contrairement à ce qu'on vous répète, **vous n'êtes pas un drogué**. C'est le cœur de ce livre, et c'est la chose qui change tout. Tant qu'une personne se croit dépendante d'une molécule, elle attend qu'un produit la sauve. Quand elle comprend ce qui se passe réellement, elle redevient quelqu'un qui décide.

Et il va vous faire traverser cinq semaines, une étape après l'autre, avec un chapitre par jour et un petit geste à poser à chaque fois. À la fin de la deuxième semaine, vous écraserez votre dernière cigarette. Les trois semaines suivantes serviront à ce que cela tienne.

LA PHRASE À RETENIR DE TOUT LE LIVRE

La connaissance remplace l'ancien programme. Ce n'est pas la volonté seule qui vous fera arrêter de fumer : c'est le fait de comprendre, précisément, ce qui vous a fait commencer et ce qui vous fait continuer.

Pourquoi un voyage

Parce que c'en est un, et parce que tous les voyages se ressemblent.

Dans les histoires que l'humanité se raconte depuis toujours, le héros vit tranquillement dans son village. Un jour, quelque chose l'appelle ailleurs. Il refuse, d'abord, parce que partir fait peur. Puis il finit par franchir le seuil, rencontre des alliés, affronte des épreuves, découvre qui il est réellement, et revient chez lui transformé, avec quelque chose à transmettre.

Vous allez faire exactement ce parcours. Le village, c'est votre vie de fumeur, celle où tout est organisé autour de vingt petits rendez-vous quotidiens. L'appel, c'est ce livre. Le seuil, c'est le jour 14. Les épreuves, ce sont le premier café, la première contrariété, la première soirée. Et le retour, c'est le moment, dans cinq semaines, où vous ne serez plus quelqu'un qui a arrêté de fumer, mais simplement quelqu'un qui ne fume pas.

Ce n'est pas une image que j'ai plaquée pour faire joli. C'est la structure réelle de ce qui se passe dans votre tête quand vous changez d'habitude. Le cerveau a besoin d'un avant, d'un passage et d'un après. Nous allons juste lui donner les trois dans le bon ordre.

*Vous n'avez pas à devenir quelqu'un d'autre.
Vous avez à récupérer quelqu'un que vous avez laissé
en route.*

La règle du jeu

Cinq règles, et on part.

1. Un chapitre par jour, pas plus

Trente-cinq jours, trente-cinq chapitres. La plupart tiennent en cinq à dix minutes de lecture et se terminent par une mission courte, concrète, faisable dans une journée ordinaire.

Trois d'entre eux sont nettement plus longs : les jours 3, 5 et 11. Ce sont ceux qui portent l'essentiel, et je vous préviendrai en arrivant. Si un soir vous n'avez pas le temps, coupez-les en deux et finissez le lendemain matin. Personne ne surveille.

Vous aurez envie de lire trois jours d'avance. C'est bon signe, ça veut dire que ça vous intéresse. Ne le faites pas quand même. Ce livre n'est pas un cours à réviser, c'est une séquence : chaque jour prépare le suivant, et une idée a besoin d'une nuit pour descendre d'un étage. Si vous dévorez tout en un week-end, vous aurez lu un livre. Si vous suivez le rythme, vous aurez changé de vie.

2. On écrit

Il y a des lignes à remplir dans ces pages. Remplissez-les. Pour de vrai, avec un stylo.

Ce n'est pas de la coquetterie d'éditeur. Écrire une chose et y penser ne produisent pas le même effet : la pensée tourne en boucle et s'évapore, l'écriture engage l'imagination et laisse une trace à laquelle vous pourrez revenir un soir de doute. Les gens qui écrivent dans ce livre réussissent mieux que ceux qui le lisent proprement. C'est agaçant, mais c'est ainsi.

3. Vous continuez de fumer jusqu'au jour 14

Pendant les deux premières semaines, vous fumez normalement. Vous ne réduisez pas, vous ne vous punissez pas, vous ne culpabilisez pas. Vous observez.

Je sais que c'est déroutant. La plupart des méthodes commencent par vous retirer quelque chose. Celle-ci commence par vous donner quelque chose : la compréhension de ce qui se passe. Retirer la cigarette à quelqu'un qui n'a pas compris le piège, c'est lui demander de tenir avec la seule volonté. Vous avez déjà essayé, vous savez combien de temps ça dure.

4. Rien de ce que vous ressentez n'est un échec

Vous aurez des jours faciles et des jours où vous trouverez tout cela pénible. Une pensée de cigarette qui passe n'est pas une rechute. Une journée où vous oubliez de lire n'annule rien. Un faux pas au jour 19 ne renvoie pas au jour 1.

Ce voyage n'a pas de jury. Personne ne note votre copie, moi le premier.

Et puisqu'il y a des missions, des ateliers et des pages à remplir, mettons-nous d'accord tout de suite : **vous avez le droit de le faire mal.**

Certains soirs, vous serez fatigué, il sera vingt-deux heures trente, et l'idée de remplir six lignes au stylo vous paraîtra au-dessus de vos forces. Ces soirs-là, faites le minimum : lisez le chapitre, et rien d'autre. Ça suffit. Vous rattraperez les lignes un dimanche matin, ou jamais, et le voyage marchera quand même.

Ce livre n'est pas un contrôle continu. C'est un compagnon de route qui a le pas lent et beaucoup de patience.

5. Si ça devient sérieux, on appelle quelqu'un

Ce livre accompagne l'arrêt du tabac. Il ne remplace pas un médecin. Si vous prenez un traitement, si vous êtes suivi psychologiquement, si vous traversez une période difficile, parlez de votre démarche à la personne qui vous suit. Arrêter de fumer modifie l'effet de certains médicaments, et votre médecin doit le savoir.

Et si, en avançant, vous sentez que quelque chose de plus lourd remonte (une angoisse ancienne, un chagrin, un épuisement), ce n'est pas la cigarette qu'il faut traiter en premier. Cherchez de l'aide. Ce n'est pas un aveu de faiblesse, c'est de l'intelligence pratique.

UNE SEULE CHOSE VOUS EST DEMANDÉE

Ne pas sauter la semaine 1. C'est la plus théorique des cinq, et c'est celle qui fait tout le travail. Le reste n'est que la mise en pratique de ce que vous aurez compris les sept premiers jours.

La carte du voyage

Voici les cinq étapes, pour que vous sachiez toujours où vous êtes.

Semaine 1 • L'appel

Vous fumez encore. Vous apprenez d'où vient cette plante, comment elle est devenue une industrie, et pourquoi tout ce qu'on vous a raconté sur la dépendance mérite un examen sérieux. C'est la semaine des révélations. À la fin, vous ne regarderez plus votre paquet de la même façon.

Semaine 2 • La préparation et le passage

Vous fumez encore, mais vous préparez. Vous choisissez votre vraie raison, vous regardez en face ce que ça coûte, vous démontez un par un les sept mensonges qui vous retenaient, vous prévenez votre entourage. Et au jour 14, vous franchissez le seuil.

Semaine 3 • Le nouveau monde

Les premiers jours. Le premier café, la première envie, la première soirée. Vous découvrez que ce que vous preniez pour une envie n'est qu'une pensée, combien de temps elle dure, et ce que votre corps est en train de réparer pendant ce temps-là.

Semaine 4 • L'épreuve

C'est la semaine où le voyage se gagne. Le stress, l'ennui, la colère, la peur de grossir, la soirée avec des fumeurs, et la question du faux pas. On regarde tout cela en face, sans dramatiser et sans faire semblant.

Semaine 5 • Le retour

Vous rentrez au village. Vous n'êtes plus quelqu'un qui arrête de fumer, vous êtes quelqu'un qui ne fume pas : ce n'est pas la même personne. On installe votre nouvelle identité, on prépare les mois qui viennent, et on écrit ce que vous emportez.

Et à la fin de chaque semaine

Deux rendez-vous fixes. Un **atelier**, où l'on écrit vraiment, une heure, tranquillement. Et une **pause de voyage** : un texte de détente à lire lentement, pour vous-même, dans un endroit calme. Ce n'est pas un bonus décoratif. C'est le moment où ce que vous avez compris cesse d'être une idée pour devenir une sensation.

SEMAINE 1

L'appel

Vous fumez encore. Vous allez seulement comprendre pourquoi.



Jour 1 • Vous n'avez jamais manqué de volonté

Commençons par la seule chose qui compte aujourd'hui : ce n'est pas votre faute.

Je ne dis pas cela pour vous faire plaisir. Je le dis parce que c'est exact, et parce que la culpabilité est le carburant du tabagisme. Un fumeur qui se méprise fume davantage. Il fume pour se punir, puis il se punit d'avoir fumé, et la boucle se referme proprement. Tant qu'on n'a pas coupé ce fil-là, le reste ne sert à rien.

Regardons votre dossier

Vous manquez de volonté. Vraiment ? Examinons.

Vous vous levez le matin alors que vous préféreriez dormir. Vous allez travailler des jours où vous n'en avez aucune envie. Vous avez peut-être élevé des enfants, tenu une maison, traversé un deuil, un divorce, une maladie, un licenciement. Vous avez fait des choses difficiles pendant des années sans que personne vous félicite. Certains d'entre vous ont couru des marathons, arrêté l'alcool, repris des études à quarante ans.

Et le dossier dirait que vous n'avez pas assez de volonté pour une petite chose de huit centimètres.

Cela n'a aucun sens. Ce qui vous manque n'est pas la volonté. C'est de comprendre le piège dans lequel on vous a fait entrer.

« Arrêter de fumer n'est pas une question de volonté. Si ça l'était, vous auriez déjà arrêté depuis longtemps. »

La volonté n'est pas inutile, elle est mal employée

Attention, je ne suis pas en train de vous dire que la volonté ne sert à rien. Ce serait absurde, et un peu insultant : c'est elle qui vous a fait ouvrir ce livre.

La volonté est une formidable étincelle. Elle vous fait décider, un soir, que ça suffit. Elle vous fait écraser la dernière, prendre rendez-vous, acheter un livre. Sans elle, rien ne commence jamais.

Simplement, elle ne tient pas la distance. Une étincelle n'a jamais chauffé une maison. Au bout de quelques jours, la décision s'use, la vie reprend ses droits, et il faut autre chose pour continuer. Cette autre chose, c'est la **détermination** : ce qui reste quand l'enthousiasme du premier jour est retombé.

Et la détermination ne se décide pas. Elle vient de la conviction, et la conviction vient de ce qu'on a compris. C'est pour cela que ce livre passe deux semaines à vous expliquer le piège avant de vous demander quoi que ce soit.

*La volonté fait commencer.
La détermination fait réussir.*

La preuve par vos tentatives

Repensez à vos essais précédents : si vous en avez eu, et la plupart des gens en ont eu trois ou quatre.

Que s'est-il passé ? Vous avez tenu. Trois jours, trois semaines, six mois. Vous avez refusé des cigarettes, vous êtes sorti de pièces enfumées, vous avez encaissé les moqueries. Pendant tout ce temps, vous avez fourni un effort considérable.

Et un jour, une contrariété, un verre, un ami qui tend son paquet, et c'est reparti. Vous en avez conclu que vous étiez faible.

Vous n'étiez pas faible. Vous étiez en train de faire de la résistance, ce qui est la chose la plus épuisante du monde, et la seule que personne ne peut faire indéfiniment. Vous n'aviez pas arrêté de fumer : vous vous **empêchiez** de fumer. Ce n'est pas la même chose du tout, et cela explique tout.

IL Y A DEUX FAÇONS DE NE PAS FUMER

Se retenir, ou ne plus en avoir envie. La première demande un effort permanent et finit toujours par céder. La seconde ne demande rien du tout. Tout ce livre consiste à vous faire passer de la première à la seconde.

Et si ça n'a pas marché avec un médecin

Beaucoup de gens arrivent chez moi avec un échec de plus sur la conscience : les patchs prescrits par le médecin, les gommes conseillées par le pharmacien, le traitement pris pendant trois mois. Ça n'a pas tenu, et ils en concluent que leur cas est désespéré.

Si votre médecin ou votre pharmacien n'ont pas réussi avec leurs outils, ce n'est pas la preuve que rien ne marche. C'est la preuve qu'il fallait un autre outil. Ce n'est pas une preuve d'échec personnel.

Personne n'a choisi de devenir fumeur

Souvenez-vous de votre première cigarette. Vraiment, prenez dix secondes.

Elle était mauvaise. Elle vous a fait tousser, elle vous a peut-être donné mal au cœur, vous avez eu la tête qui tourne. Votre corps vous envoyait le message le plus clair qu'il connaisse : ceci est un poison, recrache-le immédiatement.

Vous aviez treize, quinze, dix-sept ans. Et vous avez insisté. Pas parce que c'était bon, mais parce que quelqu'un regardait. Parce qu'on voulait être un peu plus grand, un peu plus dedans, un peu moins seul. Il a fallu une vingtaine de cigarettes désagréables pour apprendre à supporter le goût. C'est un apprentissage, au sens strict : un travail, avec des exercices et de la persévérance.

Vous n'avez jamais eu envie de devenir fumeur. Vous avez eu envie d'appartenir, d'être vu, d'être rassuré. Et à l'autre bout de cette envie très banale d'adolescent, une industrie attendait, qui avait dépensé des sommes considérables pour être exactement là à ce moment-là.

Nous reparlerons d'eux dès demain.



Votre mission du jour

Vous ne changez rien à votre consommation. Aujourd'hui, vous écrivez.

Ma première cigarette : quel âge, avec qui, dans quelles circonstances ?

.....
.....

Qu'est-ce que je cherchais à ce moment-là ? (Faire partie du groupe, avoir l'air plus grand, faire comme quelqu'un que j'admirais, me rebeller...)

.....
.....

Ce que je me suis dit chaque fois que j'ai échoué à arrêter. La phrase exacte, telle qu'elle vient.

Relisez cette dernière ligne. Puis, juste en dessous, écrivez : « Ce n'était pas vrai. »

*Vous n'avez pas échoué quatre fois.
Vous avez essayé quatre fois avec la mauvaise carte.*

FIN DE L'EXTRAIT

La suite vous attend demain

Jour 2 · Une plante, un malentendu, cinq siècles

Le livre complet vous accompagne pendant cinq semaines, un chapitre par jour, jusqu'à ce matin où vous ne fumez plus.

Commander le livre

arretcigarettehypnose.com

Vous préférez être accompagné ?

Je reçois au cabinet de Saint-Marcel-lès-Valence, entre Valence et Romans, pour arrêter la cigarette, la vapoteuse, les puffs, le cannabis et le CBD.

Frédéric Garcia

15 rue Fanny, 26320 Saint-Marcel-lès-Valence

07 55 61 51 00 : téléphone, SMS ou WhatsApp

Prendre rendez-vous en ligne

Ce livre accompagne l'arrêt du tabac. Il ne remplace pas un médecin.