

## Petit manuel de défume

« Je ne suis absolument pas « ANTI-TABAC ». Je suis anti-cancer, anti-infarctus, anti-artérite, anti-bronchite chronique. Je suis anti-fumée... et anti-PAUVRETÉ... »

Robert MOLIMARD

Aucun fumeur ne peut ignorer que FUMER TUE. On le lui rabâche à tous vents. Il SAIT qu'il DEVRAIT arrêter de fumer. Mais cette menace est incertaine, lointaine et peut être évitable... ce qui atténue l'angoisse et permet de vivre.

Mais il est une autre menace mortelle, cette fois certaine, inévitable et immédiate. Il ressent sa cigarette comme VITALE, et l'arrêt comme un « arrêt de mort ». Tant qu'il n'a pas compris pourquoi il s'agit d'une pure ILLUSION, le véritable obstacle à l'arrêt sera la PEUR PANIQUE D'ARRÊTER, à laquelle il ne peut y échapper qu'en n'arrêtant pas...

La cigarette est un outil si merveilleux que si elle n'existait pas, il faudrait l'inventer. Elle permet de faire face à des situations innombrables de la vie, difficultés de communication, stress, besoin d'agir, mais aussi plaisir, détente, si bien que la majorité des fumeurs ont construit leur existence autour d'elle. Aucun médicament ne jouera ce rôle essentiel.

Dès lors, on ne peut arrêter et continuer à vivre que si l'on apprend à résoudre tous ces problèmes sans une cigarette devenue inutile. On l'abandonnera alors naturellement, comme on a abandonné sans déchirement le doudou de son enfance. C'est ce long travail, profond et progressif de déconstruction-reconstruction de soi-même, pierre par pierre, que j'appelle DÉFUMER.

*Le professeur Robert MOLIMARD a forgé le mot de Tabacologie. Mais ce médecin et physiologiste est aussi le véritable initiateur de cette discipline. Pour promouvoir la recherche scientifique sur le tabac et la dépendance, à laquelle il se consacre depuis 1977, il a fondé en 1983 la Société de Tabacologie, première et unique société savante. Il continue à organiser le Diplôme Interuniversitaire de Tabacologie de Paris. Cet enseignement, qu'il a créé en 1986, a formé la majorité des tabacologues. Depuis qu'il a ouvert en 1977 sa première consultation destinée aux fumeurs, il n'a cessé cette activité clinique, et assure encore des consultations gratuites à l'Hôpital Paul Guiraud à Villejuif.*

16,50 €

ISBN : 978-2-343-20187-0



Professeur Robert Molimard

Petit manuel de défume

Professeur Robert Molimard

# Petit manuel de défume



L'Harmattan