

LA MÉTHODE ALLEN CARR⁺⁺

FICHE TECHNIQUE

DATE DE CRÉATION DE LA MÉTHODE	1985. Depuis cette date, la méthode ne cesse de s'enrichir des données récentes en matière de compréhension des dépendances physique et psychologique.
CONCEPTEUR	Allen Carr , de nationalité anglaise, grand fumeur pendant 30 années de sa vie.
BRÈVE DESCRIPTION DE LA MÉTHODE	Méthode appliquée en groupe à classer dans les TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives). Elle est basée sur l'expérience de milliers de fumeurs qui ont arrêté en séance (les intervenants Allen Carr sont tous d'anciens fumeurs). Elle comporte un certain nombre d'instructions simples que les participants sont invités à suivre. L'explication du fonctionnement de la dépendance physique à la nicotine et de la dépendance psychologique et comportementale amène le fumeur à comprendre comment après avoir fumé les premières cigarettes, il est devenu dépendant pendant de longues années. La méthode est positive et agréable, libérant ainsi le fumeur de la peur (qu'il ignore) d'arrêter de fumer.
NOMBRE DE SÉANCES ET SUIVI DES PARTICIPANTS	UNE SÉANCE D'ARRÊT DU TABAC DE 4 HEURES , en groupe de 12 à 25 personnes, généralement suffisante pour arrêter de fumer. UN CONTRAT DE SUIVI sur une durée de 3 mois qui comprend : → L'assistance téléphonique avec un intervenant Allen Carr → L'accès au forum de discussion réservé aux participants sur le site allencarr.fr → Le coffret DVD 'APRÈS-SÉANCE' , qui contient les rappels de la séance initiale et toutes les réponses aux questions liées à l'arrêt du tabac. → Une séance de soutien de 2 heures
SUPPORT À LA MÉTHODE	LA FICHE PROFIL que le participant remplit en début de séance. Cette fiche contient un certain nombre d'informations utiles afin de mieux cerner le profil de dépendance psychologique du fumeur. Elle contient aussi les 2 items les plus valides du test de Fagerström servant à évaluer la dépendance physique à la nicotine. LE COFFRET 'APRÈS SÉANCE' qui contient : → Le DVD Après Séance (rappels de la séance initiale et toutes les réponses aux questions liées à l'arrêt du tabac) → Le livret Après Séance → La carte mémo « Les points essentiels pour rester libre » L'ACCÈS AUX SÉANCES DE SOUTIEN supplémentaires au tarif unitaire de 30€ TTC.
TOPOLOGIE DE FUMEURS POUVANT PARTICIPER AUX SÉANCES	Méthode accessible à l'ensemble des fumeurs, quel que soit leur niveau de consommation et leur profil psychologique. Dans le cas où l'intervenant décèle un équilibre mental perturbé chez un participant (tendances dépressives, troubles mentaux, etc.) il sera conseillé à celui-ci de consulter au préalable.
UTILISATION DE MÉDICAMENTS	Déconseillée.
CONTRE INDICATION MÉDICALE	Aucune.
RÉSULTATS	A 12 mois, plus de la moitié des participants aux séances sont toujours non fumeurs. On constate aussi que ceux qui n'ont pas arrêté ont beaucoup diminué leur consommation de tabac. A noter que les participants qui n'ont pas arrêté au moment des séances se « servent » de tout ce qu'ils ont entendu pour reprendre la décision d'arrêter de fumer. C'est « l'effet retard ».
BILANS ET COMPTES RENDUS AUPRÈS DES ENTREPRISES ET SERVICES DE LA MÉDECINE DU TRAVAIL	3 mois après avoir suivi les séances, tous les participants reçoivent un questionnaire Allen Carr afin de savoir si ils ont arrêté de fumer ou non et comment ils ont vécu l'arrêt du tabac. A 12 mois, un nouveau questionnaire est envoyé aux participants afin d'effectuer un bilan global du programme. Celui-ci une fois effectué est remis à l'entreprise et au service de la médecine du travail.
PROFIL ET FORMATION DES INTERVENANTS	Tous les intervenants Allen Carr sont d'anciens fumeurs et sont issus du monde médical, de la formation ou des sciences humaines. Ils sont formés à la méthode et continuellement supervisés.

ALLEN CARR

la méthode simple pour en finir avec la cigarette