

**Vous avez commencé par fumer quelques cigarettes. Elles n'étaient pas particulièrement bonnes. Et puis vous en avez fumé des milliers d'autres après, pendant des années.**

**Et vous vous dites sans arrêt que c'est stupide, que ça n'apporte rien, qu'il faudrait arrêter. Vous passez alors votre temps à faire des efforts pour arrêter de fumer ou diminuer votre consommation et vous continuez de plus belle et fumez encore plus.**

**Vous êtes dans une perpétuelle contradiction. D'un côté vous voulez arrêter, de l'autre vous voulez continuer. Dans cette situation c'est généralement la cigarette qui gagne**

**Rassurez vous cela n'arrive pas qu'à vous, tous les fumeurs de la planète connaissent cette contradiction.**

**En fait, sans vous en rendre compte vous êtes tombé dans un piège.**

**Nous connaissons parfaitement ce piège et comment en sortir. Nous savons que tout fumeur peut arrêter de fumer instantanément et sans difficulté.**

**Il suffit de bien s'y prendre. C'est notre métier.**

Allen Carr's  
**Easyway**  
Einfach Nichtraucher

### Allen Carr mondial:

Australia, Austria, Belgium, Canada, Columbia, Denmark, Ecuador, France, Germany, Italy, Norway, Ireland, South Africa, Spain, UK

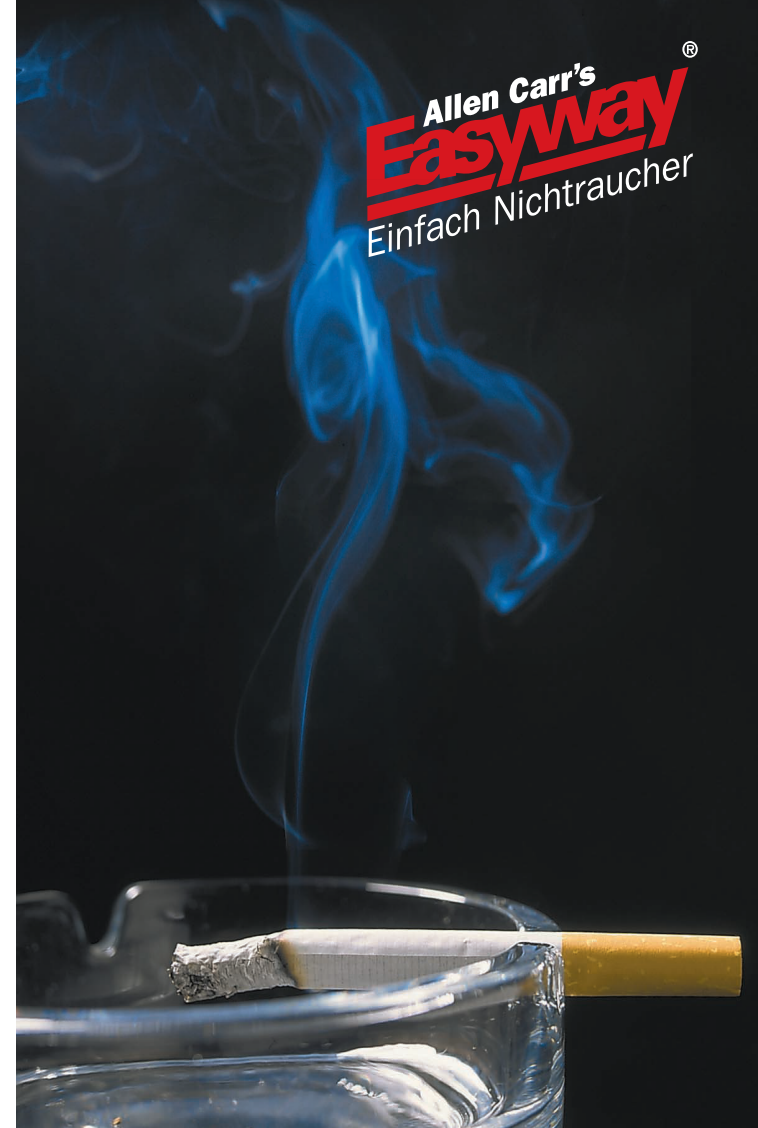
### Nous contacter

• **Allen Carr's Easyway Suisse**

Schöntalstrasse 30, CH-8486 Rikon-Zürich  
Tel.: +41/(0)52 / 3833773, Fax: +41/(0)52 / 3833774  
e-mail: [info@allen-carr.ch](mailto:info@allen-carr.ch), [www.allen-carr.info](http://www.allen-carr.info)

Responsable:

Cyrill Argast



**Arreter de fumer,  
c'est facile...  
si on sait comment!**

Appel gratuit

 **0800-7282436**  
RAUCHEN

## ALLEN CARR

Allen Carr est anglais. Il a fumé pendant 30 ans entre 4 et 5 paquets de cigarettes par jour. Il avait tout essayé pour arrêter ... sans succès. Il y arriva pourtant un jour très facilement, sans connaître le moindre manque. Bouleversé par cette expérience, il entreprit de concevoir une méthode pour aider les fumeurs à s'extraire de cette dépendance et aida plus de 20000 fumeurs à en finir avec la cigarette. Il est aujourd'hui considéré comme l'un des meilleurs spécialistes de l'arrêt du tabac et sa méthode est sans doute celle qui a le plus de succès dans le monde. Les Centres Allen Carr sont implantés dans 18 pays.

## LA MÉTHODE

Elle est agréable, aussi efficace avec les grands fumeurs qu'avec les petits et elle permet d'arrêter de fumer immédiatement, en toute sérénité, sans prise de poids et sans faire appel à la volonté. La méthode n'a recours à aucun traitement médicamenteux, ni substituts nicotiques, ni laser, ni acupuncture. Elle repose sur l'examen minutieux des mécanismes des dépendances physique et psychologique. Tout fumeur entretient un ensemble de paradoxes à l'égard de la cigarette que notre méthode permet de résoudre sans difficulté. Une fois libéré de ses contradictions le fumeur peut arrêter de fumer immédiatement sans subir les désagréments qui accompagnent généralement l'arrêt du tabac. La difficulté d'arrêter de fumer n'est pas liée à la dépendance à la nicotine comme on a coutume de le croire mais au fait de penser que fumer procure une sorte de plaisir ou de réconfort. Une session de 4 heures est généralement suffisante. Elle se pratique en groupe d'une dizaine de personnes. Pour les quelques personnes qui n'arrêtent pas de fumer dès la 1ère session, deux autres sessions supplémentaires de 2 heures chacune sont prévues. Celles-ci sont gratuites.

## NOS RÉSULTATS ET LA GARANTIE ECRITE DE REMBOURSEMENT

La très grande majorité des fumeurs qui suivent nos sessions arrêtent de fumer... et restent non fumeurs ! Dans les entreprises nos résultats sont de l'ordre de 50% - 70%; ils sont validés un an après par les responsables des programmes : médecins/responsables de CHSCT ou responsables des ressources humaines. Nous sommes si confiants dans notre méthode que nous sommes les seuls, à notre connaissance, à pouvoir vous donner une garantie écrite de remboursement. Elle vous est remise en début de séance et indique que vous serez intégralement remboursé si vous n'arrêtez pas de fumer.

## LES SESSIONS EASYWAY EN ENTREPRISE

La méthode Allen Carr se pratique très facilement en entreprise et répond ainsi de manière efficace aux coûts humains et financiers engendrés par le tabagisme (consultez le site [www.allencarr.fr](http://www.allencarr.fr)). Des sociétés très connues font appel régulièrement à notre méthode pour leurs salariés :

IBM, BMW, Siemens, Quelle AG, Hipp, Henkel, Agip, Voest Alpine, BP, Microsoft, Bayer AG Schweiz, Lewis, Krankenhaus Baden, Schweggs, Unilever uvm.

## Témoignages :

*C'est incroyable que Allen Carr obtienne tant de succès là où les meilleurs psychologues et psychiatres possédant les meilleurs diplômes obtiennent tant d'échecs : il a créé la méthode la plus simple et la plus intelligente pour arrêter de fumer définitivement.*

Dr W. Green, Psychiatre, Chef de clinique

*Cette méthode est d'une remarquable efficacité. Le discours sort des clichés habituels. On s'occupe enfin plus du fumeur que du tabagisme*

Dr Philippe Serra, Médecin pneumologue à Marseille

*Allen Carr a aidé des milliers de fumeurs à arrêter de fumer. Sa méthode est absolument unique, remplaçant la dépendance à la cigarette par une satisfaction immense d'être non fumeur. Je suis heureux de dire qu'il m'a rendu la vie ainsi qu'à beaucoup de mes amis.*

Richard Branson, PDG de Virgin

*J'ai été très impressionné par cette méthode. La renommée et le succès de Allen Carr sont tout à fait mérités. Il n'y a pas de « trucs » dans sa méthode et son approche est en tous points réellement professionnelle. Je suis heureux de donner ma caution de médecin à cette méthode et d'adresser quiconque veut arrêter de fumer aux Centres Allen Carr.*

Dr PM Bray

*J'ai fumé mon paquet quotidien de blondes pendant 25 ans. Je pensais que je n'arriverais jamais à arrêter. Quelle erreur ! Allen Carr est passé par là. Il a su transmettre son explication rationnelle et simple pour nous convaincre d'arrêter une fois pour toute. Ce n'est pas difficile, je sais depuis le 29 Septembre 1998 que je suis à jamais libéré de la nicotine.*

Michel Martin Rolland, Journaliste et Directeur à l'Agence France Presse

*Je n'ai aucune hésitation à vous apporter tout mon soutien pour aider les fumeurs à arrêter de fumer. Beaucoup de méthodes utilisent ces techniques mais peu ont une réussite aussi extraordinaire que la vôtre.*

Professeur Judith Mackay MBE /FRCP/ Expert à l'OMS à la Commission tabac

*Un succès au delà de toutes mes espérances : je n'ai pas seulement «arrêté de fumer», la cigarette est aujourd'hui totalement e( donc définitivement sortie de ma vie. Redevenir ce que nous sommes à l'origine, des non fumeurs, sans médicament, sans prise de poids et sereinement, j'en ai fait l'expérience heureuse et réussie grâce à la Méthode Allen Carr.*

Karine Gravier, Avocat

*Aujourd'hui je peux dire que cela fait 8 mois que je ne fume plus. Je suis désormais « non tumeur » et j'en suis fi ère: j'espère que tous les fumeurs le deviendront. Il suffit d'y consacrer 4 heures, ils y gagneront la liberté.*

Sophie Alayrac, Infirmière