FRÉDÉRIC GARCIA

REJOIGNEZ LA DÉFUME

Cinq semaines pour
retrouver votre liberté



Un jour après l'autre.

Rejoignez la Défume

Cinq semaines pour retrouver votre liberté

Frédéric Garcia

Hypnotiseur · Plus de 2 000 personnes accompagnées

Sommaire

Votre premier matin 5

Avant de partir 6

La règle du jeu 9

La carte du voyage 11

Semaine 1 13

Jour 1 · Vous n'avez jamais manqué de volonté 14

Jour 2 · Une plante, un malentendu, cinq siècles 18

Jour 3 · Le rêve et la peur 23

Jour 4 · La maladie qu'on vous a vendue 39

Jour 5 · Six preuves que la nicotine ne vous tient pas 48

Jour 6 · Un doudou pour grands 59

Jour 7 · Celui qui sait et celui qui fait 63

Atelier de la semaine 1 · Votre histoire de fumeur 69

Pause de voyage 1 · Le village au petit matin 71

Escale · Et pour les personnes stressées, anxieuses ? 73

Semaine 2 80

Jour 8 · Le même piège, d'autres emballages 81

Jour 9 · Les deux mondes 84

Jour 10 · La carotte : votre vraie raison 87

Jour 11 · Le bâton : regarder le prix en face 91

Jour 12 · Les sept mensonges 100

Jour 13 · La veille 104

Jour 14 · Le passage du seuil 109

Atelier de la semaine 2 · La lettre et le contrat 113

Pause de voyage 2 · Le pont 115

Semaine 3 117
Jour 15 · Le premier matin 118
Jour 16 · Ce n'est pas une envie, c'est une pensée 120
Jour 17 · Décrocher les ancres 125
Jour 18 · « Juste une » 127
Jour 19 · Ce que votre corps répare 129
Jour 20 · Ce qui bouge, et pourquoi 133
Jour 21 · Les preuves 137
Atelier de la semaine 3 · Le tableau de bord 140
Pause de voyage 3 · Le chemin au bord de l'eau 143
Semaine 4 145
Jour 22 · Le stress, pour de bon 146
Jour 23 · La question du poids 149
Jour 24 · L'ennui et le vide 153
Jour 25 · Les émotions 155
Jour 26 · La soirée 159
Jour 27 · Le faux pas 162
Jour 28 · La bascule 164
Atelier de la semaine 4 · Les trois trésors 166
Pause de voyage 4 · La clairière 169
Semaine 5 171
Jour 29 · Le piège de la nostalgie 172
Jour 30 · Revenir dans les anciens lieux 174
Jour 31 · Ce que vous avez appris 176
Jour 32 · Transmettre sans faire la morale 178
Jour 33 · Les trente prochains jours 180
Jour 34 · Le plan de secours 182

Jour 35 · Le retour à la liberté 184

Atelier de la semaine 5 · La lettre à vous-même 186

Pause de voyage 5 · Le retour 188

Et maintenant que vous êtes libre 190

Votre tableau de bord 21

Les phrases à garder 193

Le grand n'importe quoi sur le tabac 194

Si vous voulez aller plus loin 195

D'où viennent les chiffres 196

Merci 198

Remerciements 199

Votre premier matin

Avant de continuer, avant les règles, avant l'histoire du tabac, je voudrais que vous preniez deux minutes pour faire quelque chose de simple.

Lisez ce qui va suivre doucement, en imaginant votre rêve qui devient réalité.

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. Pas besoin de réfléchir si vous en avez assez pour la journée, 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. Vous prenez une grande respiration, vous vous sentez bien. Le trajet en voiture à midi 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, à cet instant précis, quelque chose de fort : de la fierté.

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

La cigarette a perdu la partie. Vous avez gagné.

Voilà. C'est simplement la vie de tous ceux qui ne fument pas, et vous l'avez connue 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 patchs, 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 deux 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, point par point.

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. Ce n'est pas vraiment de votre faute : 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 vous passiez de « j'ai arrêté » à « je suis non-fumeur ».

> **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.

Cette image n'est pas là pour faire joli : c'est vraiment 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.

Est-ce le bon moment ?

Oui. Et je sais que vous n'êtes pas d'accord.

Parce qu'il y a toujours une bonne raison d'attendre. Pas maintenant, c'est l'été : les sorties, les apéros, les cafés en terrasse, on a bien le droit d'en profiter. À la rentrée, alors ? Le travail reprend, ce n'est pas le moment de se compliquer la vie. L'hiver, peut-être… Non, mieux vaut attendre le 1er janvier : une bonne résolution, ça a plus d'allure. Puis arrivent les repas de fête, les anniversaires, et voilà déjà le printemps.

Sans compter les événements de la vie. Quand ça va mal, ce n'est pas le moment : on a déjà assez de soucis. Quand ça va bien, ce n'est pas le moment non plus : pourquoi gâcher une si bonne période ?

Vous voyez le piège. La cigarette s'est installée dans toutes les saisons et dans toutes les humeurs, alors elle a toujours une bonne place à défendre. On repousse d'une saison à l'autre, d'une année à l'autre. Et un jour, il est trop tard pour choisir : c'est la vie qui décide à votre place.

Le bon moment, c'est maintenant. Tout ne sera jamais parfait autour de vous, et ce n'est pas nécessaire.

Et souvenez-vous : personne ne vous demande d'arrêter aujourd'hui. Vous allez continuer à fumer pendant deux semaines. La seule chose que vous décidez maintenant, c'est de tourner la page suivante.

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, c'est tout.

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.

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 que ça ne soit pas parfait !**

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 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.

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. Demander de l'aide n'a jamais été une faiblesse.

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.

Escale · Et pour les personnes stressées, anxieuses ?

Entre la semaine 1 et la semaine 2, un chapitre à part, qui ne compte pas dans les trente-cinq jours. Il s'adresse à celles et ceux qui ont peur d'avoir peur : comment fonctionne l'alarme du cerveau, et six outils simples à apprendre avant le jour 14. Si vous êtes stressé ou anxieux de nature, ne le sautez pas.

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 : garder le cap !

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 au monde des non-fumeurs

Vous avez réussi votre voyage. 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. Ne les sautez pas : c'est là que ce que vous avez compris devient 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 s’en veut de fumer 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 dans la durée… Regardez les personnes motivées qui s'inscrivent en salle de sport et arrêtent au bout d'un mois.

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. 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, c'est simplement qu'il fallait un autre outil. Vous n'avez pas échoué.

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 neuf, onze, treize, quinze, dix-sept ans. Et vous avez insisté. Ce n'était pas très bon, mais on voulait être plus grand, moins seul, faire partie du groupe. Il a fallu une vingtaine de cigarettes désagréables pour apprendre à supporter le goût. Ça a été 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.

Jour 2 · Une plante, un malentendu, cinq siècles

Pour comprendre ce que vous avez dans la poche, il faut remonter un peu. Savoir d'où vient une chose vous en libère.

Une plante sacrée

Le tabac pousse en Amérique depuis des milliers d'années. Les peuples d'Amérique du Nord et centrale l'utilisaient, mais pas comme nous. C'était une plante rituelle, réservée aux cérémonies, aux soins, aux moments qui comptaient. On la fumait en assemblée, quelques fois dans l'année, pour sceller une paix ou accompagner un mort. Personne n'en consommait vingt fois par jour entre deux tâches.

En octobre 1492, les marins de Christophe Colomb voient des habitants de Cuba inhaler la fumée de feuilles roulées. L'un d'eux, Rodrigo de Jerez, rapporte l'habitude en Espagne. Il fume dans la rue, la fumée lui sort de la bouche et du nez. Ses voisins prennent peur, et l'Inquisition le fait emprisonner plusieurs années pour cette pratique diabolique.

Le premier fumeur européen a donc fini en prison. L'histoire a de l'humour.

Le malentendu médical

Le nom que porte la molécule vient d'un diplomate français. Jean Nicot, ambassadeur à Lisbonne, envoie vers 1560 de la poudre de tabac à Catherine de Médicis pour soulager les migraines de son fils. Ça marche, ou du moins on le croit. La plante devient l'herbe à la Reine, puis l'herbe à Nicot.

Pendant deux siècles, l'Europe se soigne au tabac. On le prescrit contre la peste, les maux de dents, l'asthme : oui, l'asthme. On le prise, on le chique, on le fume en pipe. C'est un remède, une élégance, un commerce d'État.

Retenez bien ce détail, il va resservir : **la cigarette a d'abord été vendue comme un médicament.** Et la méthode n'a jamais changé depuis.

Mais c'est encore un produit lent. Une pipe se bourre, s'allume, se nettoie. Un cigare se fume en une heure. Rien de tout cela ne se consomme vingt fois par jour.

Pour que la cigarette moderne existe, il manquait une machine.

Pour aller plus loin

En 1881, un Américain de vingt et un ans, James Bonsack, invente une machine capable de rouler 200 cigarettes à la minute, là où une ouvrière expérimentée en roulait 4. Un industriel du nom de James Buchanan Duke en achète l'exclusivité. En quelques années, il produit davantage de cigarettes que son pays n'en consomme. Il ne lui reste plus qu'un problème à régler : créer la demande. Ce problème s'appelle la publicité moderne, et c'est lui qui l'invente.

Les deux guerres, ou comment on distribue un marché

Duke savait fabriquer. Il lui manquait encore des millions de gens décidés à fumer vingt fois par jour. L'Histoire lui a offert le meilleur canal de distribution jamais inventé : la guerre.

Pendant la Première, puis pendant la Seconde, l'industrie du tabac a **distribué gratuitement** des cigarettes aux soldats. Le geste a tout pour lui : il est généreux, il est patriotique, personne n'y voit malice. Et il tombe au moment exact où des hommes jeunes, terrifiés, épuisés, cherchent n'importe quoi qui permette de penser à autre chose pendant trois minutes.

Le calcul était bon. À la fin du conflit, les soldats sont rentrés chez eux, et environ quatre sur cinq ont dû se mettre à **acheter** ce qu'on leur donnait.

Prenez la mesure du procédé. On ne leur a pas vendu la première cigarette : on la leur a offerte, dans les pires semaines de leur vie. On leur a vendu les trente années suivantes.

C'est là que la cigarette est devenue un produit de masse. Pas grâce à son goût. Grâce à une machine, deux guerres et un service commercial.

Voilà ce que la plante est devenue

Nous avons vu d'où elle vient. Regardons maintenant ce qu'on en a fait, parce que pendant que la publicité travaillait l'image, la chimie travaillait le produit. Une cigarette moderne n'est pas une feuille séchée roulée dans du papier. C'est un dispositif.

Six cents additifs sont autorisés dans la cigarette en Europe. Ils peuvent représenter jusqu'à **30 % du poids** de ce que vous allumez. Autrement dit : près d'un tiers de votre cigarette n'est pas du tabac.

- Des **sucres**, sans lesquels la fumée serait irrespirable : on la garderait en bouche comme un cigare au lieu de l'avaler. Au passage, ils font monter votre glycémie à chaque cigarette : nous verrons au jour 23 pourquoi cela compte énormément.
- De l'**ammoniac**, premier grand additif des années 1970. À forte concentration, c'est un produit qui brûle les yeux et les poumons.
- Des **arômes** (chocolat, miel, caramel) pour rendre le goût supportable.
- Des **dilatateurs de bronches**, cacao et réglisse, qui ouvrent les voies respiratoires pour que la fumée descende plus profond.
- De l'**acétone**, qui sert par ailleurs de dissolvant.

Ces additifs ne sont pas là pour le plaisir. Ils sont là pour que le geste soit facile, agréable et répétable vingt fois par jour. On n'a pas rendu le produit addictif : on l'a rendu **supportable**. C'est très différent, et beaucoup plus efficace.

La seule recette que vous n'avez pas le droit de connaître

Une question toute simple, maintenant.

Achetez un yaourt, une boîte de conserve, un paquet de biscuits. La loi impose d'y faire figurer la liste complète des ingrédients, par ordre de poids décroissant, additifs et arômes compris, allergènes signalés. L'étiquetage doit être, selon les termes officiels, loyal et précis, et ne pas induire le consommateur en erreur.

Maintenant, retournez votre paquet de cigarettes. Vous y lirez : « nicotine, agents de saveur et de texture ». C'est tout.



Six cents additifs autorisés, jusqu'à un tiers du poids du produit, et **pas un seul n'est nommé sur le paquet**. Les mélanges exacts, eux, restent des secrets industriels.

Pourquoi ? Parce qu'une cigarette n'est pas une denrée alimentaire. Le seul produit que vous portez vingt fois par jour à la bouche est précisément celui dont vous n'avez pas le droit de connaître la composition.

> **À retenir**
>
> Vous savez exactement ce qu'il y a dans votre yaourt. Vous ne savez pas ce qu'il y a dans ce que vous inhalez vingt fois par jour. Ce n'est pas un oubli du législateur : c'est une catégorie juridique.

Et une fois qu'on l'allume

Tout ce qui précède décrit la cigarette éteinte. La combustion fabrique le reste.

Une cigarette allumée devient une petite usine chimique : sa fumée contient environ **4 500 substances**, dont quarante à soixante-dix sont cancérigènes. Goudrons, monoxyde de carbone, oxydes d'azote, métaux lourds : cadmium, mercure, plomb, chrome. On y trouve aussi de l'arsenic et du polonium 210.

Sur le paquet, tout cela tient en une phrase : « la fumée de tabac contient plus de 70 substances cancérigènes ».

Et maintenant, respirez un coup.

Je viens de vous décrire un dispositif conçu par des ingénieurs, des chimistes et des aromaticiens, dont la composition exacte est un secret commercial protégé, et qui a été optimisé pendant un siècle pour être consommé vingt fois par jour sans que vous le remarquiez.

Vous, en face, vous aviez quinze ans et une envie d'être un peu plus grand.

Ce n'était pas un combat équitable. Ça ne l'a jamais été. Et c'est très exactement pour ça que vous n'avez rien à vous reprocher.

Ce que cela change pour vous

Tant qu'on croit que fumer est un vieux geste humain, une sorte de tradition, on se sent relié à quelque chose de grand et on n'y touche pas. Or la cigarette telle que vous la connaissez (industrielle, calibrée, vendue par vingt, consommée toutes les quarante minutes) a un peu plus de cent ans. C'est plus récent que la voiture.

Vous ne quittez pas une tradition millénaire. Vous quittez un produit de grande consommation conçu dans les années 1880 et perfectionné depuis par des laboratoires.

Votre mission du jour

Aujourd'hui, regardez votre paquet comme un objet industriel, pas comme un compagnon.

Prenez-le dans la main, une minute, sans en allumer une. Lisez ce qui est écrit dessus, y compris les mentions légales en petit. Regardez le code-barres. Regardez le prix. Demandez-vous combien de personnes ont été payées pour que cet objet précis se retrouve dans votre poche aujourd'hui : agriculteurs, chimistes, imprimeurs, graphistes, juristes, logisticiens, publicitaires.

Ce que j'ai ressenti en regardant mon paquet comme un produit, et non comme une habitude.

.....

.....

.....

Fin de l'extrait

Vous venez de lire le début de « Rejoignez la Défume ».

La suite est disponible sur Amazon, en livre broché et en version Kindle :

amazon.fr/dp/B0HKTPMTJX

Les autres livres de Frédéric Garcia :

fredericgarcia.com