



**Arrêter définitivement de fumer**  
**Monique OSMAN**  
**octobre 2014**  
**Bien-être en poche - 103 p.**

Une méthode de sevrage tabagique radicale, recommandée par l'OFT (Office français de prévention du tabagisme), qui va beaucoup plus loin que les autres solutions de sevrage tabagique (y compris celle d'Allen Carr). Bien au-delà de la simple auto-persuasion, la méthode de Monique Osman permet d'évaluer les différents degrés d'addiction physiques et psychologiques du fumeur et d'arrêter le tabac sans risque de rechute.

- **50 conseils d'expert**, pour réussir à arrêter de fumer définitivement et améliorer durablement votre bien-être au quotidien.

- **50 idées fiables et pratiques** avec des **tests personnalisés** pour une réponse rapide et adaptée à tous vos besoins.

Monique Osman, tabacologue et psychologue, vous accompagne pour relever votre défi : arrêter enfin de fumer ! Vous avez en effet déjà tenté de vous libérer de la cigarette, mais sans succès. Pourquoi ? Les réponses sont inscrites dans votre cerveau ! Grâce à cette méthode inédite, vous allez enfin comprendre les raisons qui vous poussent à fumer **MALGRÉ VOUS**.

À l'origine de ce conflit et de votre addiction à la cigarette : 3 régions différentes de votre cerveau qui gouvernent vos besoins en nicotine, vos désirs (rechercher un certain bien-être) et vos décisions rationnelles (vouloir arrêter de fumer).

Ces « 3 cerveaux » s'opposent et entretiennent votre addiction à la cigarette... du moins tant que vous n'avez pas reconnu leur rôle et les moyens d'agir en les conciliant !

En prenant conscience des mécanismes biologiques et psychologiques qui vous font fumer malgré vous, vous allez reprogrammer votre cerveau de fumeur en un cerveau

d'ex-fumeur, enfin libéré des réflexes et des rites que vous impose la cigarette. L'objectif ? Redevenir libre, indépendant et en bonne santé !

Étape par étape, grâce à cette méthode appuyée par des études scientifiques éprouvées et de nombreux tests, vous allez apprendre comment modifier vos réflexes conditionnés de fumeur. Vous pourrez identifier votre degré de dépendance à la nicotine et toutes les situations-déclics qui vous poussent à fumer. Vous saurez toute la vérité sur la cigarette électronique : quels sont les risques de vapoter connus à ce jour ? Est-ce un atout pour arrêter de fumer ou un piège ? Enfin, vous planifierez un arrêt à votre rythme (total ou progressif), en sachant quels traitements pourront vous aider à ne pas rechuter (aide médicale, substituts nicotiques, thérapies comportementales...). Pour un sevrage ENFIN réussi !