

<https://mail.amessi.org/mon-guide-de-la-defume-de-martine-pages>

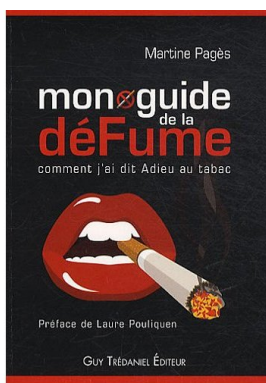


# Mon Guide de la Défume de Martine Pagès

- ADDICTIONS-DEPENDANCES

- TABAC-TABAGISME

-



Date de mise en ligne : jeudi 8 avril 2010

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Ok, arrêter de fumer, ça peut être facile...mais demain. Ça peut aussi être un enfer, tout de suite. A vrai dire, il n'y a aucune règle, aucune. Ça peut aussi être l'inverse...J'ai choisi le mode « journal » pour vous parler de mes névralgies, de mes doutes, ceux qui m'ont parcourue durant un an et demi de sevrage tabagique. Ouais, un an et demi, c'est long, et ça panique, hein ? Alors je réponds, justement, que mon témoignage est si atypique que votre aventure à vous « risque » bien d'être d'un classisme rare. Et...comme je vous envie...**

Oh, il y aura bien quelques défumés pour me rejoindre dans les atroces souvenirs et les anecdotes cocasses que le divorce d'avec le tabac me laisse. Il y aura des rires, des sourires, parce que j'ai préféré narrer « comique ». Il y aura des larmes, parce que le drame est là, la séparation pénible, les pierres d'achoppement nombreuses. Il y aura des rictus, devant la somme incroyable de moyens employés pour traiter la nicotine de « très mauvais souvenir ». On dit de mon ouvrage qu'il évoque la manière dont Bridget Jones tenait à jour son « dairy ». Je suis d'accord avec le thème et le trouve même flatteur. C'est aussi l'avis de mon éditeur (Guy Tredaniel Editions) et de la journaliste et amie, Laure Pouliquen, qui a rédigé la préface, un bijou. J'aime l'idée que ce personnage attachant et tendre puisse être associé à mon texte.

L'ouvrage s'adresse à tout le monde, ben oui, tout le monde, comme il traite d'un sujet qui brûle, qu'on connaît tous des fumeurs, des enfumés, des « arrêteurs », des « arrêtés ». « Des qui » diraient que l'idée de se séparer de leur cigarette est à l'état de fantôme...J'aurais tendance à éprouver une empathie particulière pour cette dernière catégorie. Ceux chez qui « l'étincelle » n'attend que LA seconde pour s'allumer...Quand on y pense...Une seule seconde suffit...

Avec une immense prétention, j'annonce ici : je fumais trois paquets par jour. C'était en décembre, le 7 décembre 2006. Pas peu fière, Martine...Rooh, bah, je concluerais par l'expression bateau : « Tout est possible ». Mais vous auriez vu la taille du « tout »...

Je vous laisse vous faire une idée ?

« Mon guide de la déFume », éditions Guy Tredaniel - avril 2010

Broché : 255 pages

Editeur : Guy Trédaniel éditeur (19 avril 2010)

Langue : Français

ISBN-10 : 2813201170

ISBN-13 : 978-2813201171

Résumé éditeur :

La cigarette : un outil de survie, une sorte d'organe vital sans lequel la respiration face aux émotions lui paraissait impossible. Elle était consciente qu'elle programmait une pathologie dévastatrice... Elle a cessé le feu !

Autant rendre le combat comique, en toutes circonstances tant la situation est épique. L'humour est salvateur et les moyens pour contourner le goudron nombreux.

But : bannir le tabac à jamais !

## Mon Guide de la Défume de Martine Pagès

---

- un roman témoignage sous forme de journal de bord sur le sevrage du tabac, sujet sérieux traité sur le ton de l'humour et de la légèreté
- les procédés utilisés, originaux mais efficaces font de cet ouvrage une véritable bible en la matière
- la narratrice fumait trois paquets par jour... Martine Pagès ne fume plus depuis plus de trois ans - une sorte de Bridget Jones du sevrage tabagique !  
Martine Pagès a remporté le premier prix de la Nouvelle organisé par LCI (Patrick Poivre d'Arvor) sur le thème de l'engagement.

Nombre de pages : 260

Largeur \* Hauteur : 13 \* 19 cm

Date de parution : 04.2010

**Martine PAGES**

<http://martinepages.wordpress.com/>