

## Région → Grand Centre

CHER ■ Un mois après une séance d'hypnose pour arrêter de fumer, notre journaliste raconte son expérience

## De trois cents à une demi-cigarette

Hypnotisée il y a un mois pour essayer d'arrêter de fumer, notre journaliste tient le coup pour le moment malgré les tentations et une rechute passagère.

Alizée Golfier  
alzee.golfier@gmail.com

Tout est parti il y a un mois d'une idée d'article sur le recours à l'hypnose dans le processus de sevrage tabagique.

Il semblerait en effet que de plus en plus de personnes se tournent vers les médecines douces (acupuncture, hypnose, etc.) pour les aider à lâcher le petit bâton blanc.

## La fin des pauses clopes avec les collègues

Fumeuse depuis cinq ans, c'est tout de même un peu sceptique que j'ai pris rendez-vous, il y a presque un mois, à Bourges, avec un psychothérapeute, formé à l'hypnose (voir notre édition du 18 janvier).

Après la séance, plutôt



BILAN. En un mois, seule une demi-cigarette a été consommée mais l'idée de fumer n'est jamais très loin. PHOTO STÉPHANIE PARA

relaxante, l'envie de fumer ne me reprend pas.

Les journées passent et toujours pas de cigarette. Finies les pauses clopes en bas du bâtiment avec les collègues. Tout au plus une pause-café. L'odeur de la fumée ne soulève aucune envie, aucun manque. Et même, petit à petit, un certain dégoût.

Les moments de la jour-

née liés à la cigarette se muent en un quotidien différent. Parfois des souvenirs de situations face auxquelles la cigarette était une défense effleurée, mais à peine, l'esprit. Fumer ne fait plus partie des habitudes, ni des gestes quotidiens, à tel point que durant les premiers jours, mon cendrier m'a semblé un parfait étran-

ger. Comme si l'objet et les mégots qu'il contenait n'étaient pas à moi.

En ce qui concerne la compensation, la crainte de tomber la tête la première dans mon frigo était bien présente. Finalement, les fringales sont assez rares même si le café, en revanche, prend de plus en plus de place.

Et quand l'énerverment

ou le stress font surface, le sport est un bon allié. L'effort permet de passer ses nerfs et d'oublier que dans une telle situation, « d'habitude » on allumerait une, deux, voire trois cigarettes.

## Le combat n'est pas terminé

En attendant, le tabac ne fait plus partie des habitudes. Oubliée la cigarette

du matin en allant au travail, terminée celle de la pause-café, out la cigarette de fin de repas, exit celle des soirées.

Pour être totalement honnête (allez, aujourd'hui on se dit tout), il y a eu rechute. Une fois. Une journée chargée, les nerfs à fleur de peau, la fatigue accumulée. En deux secondes, la cigarette est dégainée et allumée. La nausée est trop forte. Cinq bouffées plus tard, la cigarette termine dans le caniveau.

Pourtant je sens que la route est encore longue pour ne plus jamais être tentée par la cigarette. La séance d'hypnose n'était pas, rappelons-le, une solution miracle. Parfois l'envie revient toquer à la porte. Mais il est encore assez facile de la chasser.

En attendant le bilan est plutôt positif : à raison de dix cigarettes en moyenne par jour, soit trois paquets et demi par semaine à 6,50 euros l'un, en un mois je me suis épargnée près de 300 cigarettes et ai économisé 91 euros. Promis, au bout du deuxième mois, c'est restaurant trois étoiles ! ■

## RÉGION CENTRE

## La Coordination rurale réagit à la lutte contre la contrefaçon

La Coordination rurale du Centre a critiqué, dans un communiqué, la loi sur la lutte contre la contrefaçon, votée mardi dernier par les députés.

« En se gargarisant d'avoir voté ce mardi, une exception agricole visant à considérer que les semences de ferme ne sont pas des contrefaçons, les députés démontrent au mieux leur naïveté, au pire leur mauvaise foi, souligne le mouvement. La Coordination rurale (CR) et l'Organisation des producteurs de grains (OPG) déplorent qu'ils aient ignoré l'impact de cette loi sur les agriculteurs qui font le choix des semences fermières. Les lobbies de la semence ont obtenu ce qu'ils voulaient. Les amendements au projet de loi n'ont strictement rien changé au résultat et le vote de mardi entérine la loi de 2011 confiscatoire de la liberté plurimillénaire de ressemer ses propres récoltes.

« Les exploitants tels ceux qui, par exemple, ressemèrent leurs propres graines de soja ou de lentilles, espèces non autorisées par cette loi,

subiront bien les mêmes mesures douanières que les réseaux criminels.

## Trahison déplorable

Pourtant, lors de la consultation réalisée par la CR en 2012 demandant aux parlementaires de se positionner sur la loi COV de 2011, de nombreux députés socialistes – alors dans l'opposition – s'étaient prononcés contre. Parmi eux : Jean-Marc Ayrault, Guillaume Garot, Marylise Lebranchu, Sylvia Pinel, Alain Vidalies.

« La CR et l'OPG condamnent l'attitude de Stéphane Le Foll qui s'était engagé il y a deux semaines à exclure les semences de ferme du champ de la contrefaçon, ainsi que celle des parlementaires qui laissent croire en une totale impunité – vis-à-vis des obtenteurs – des exploitants utilisant des semences fermières.

« La Coordination rurale continuera sa lutte tendant à abroger la loi de 2011 supprimant le droit de ressemer ses propres récoltes et appellera les parlementaires à prendre enfin leurs responsabilités. » ■

CHER ■ Neuf communes expérimentent les relais de services publics

## Succès de la mutualisation des services

Depuis la fin 2010, le Cher expérimente la mutualisation de plusieurs opérateurs autour de relais de services publics. Un succès qui va se généraliser.

Doter le département du Cher de services publics accessibles en mutualisant les différents opérateurs autour d'un guichet unique. L'idée n'est pas nouvelle mais elle fait, depuis trois ans, une avancée notable dans le Cher.

À la fin 2010, le département a en effet été choisi comme un territoire pilote pour le déploiement de relais de services publics, une nouvelle structure unique regroupant plusieurs opérateurs comme l'assurance-maladie, les allocations familiales, Pôle emploi, La Poste, EDF, la SNCF ou encore les Missions locales. Des structures déployées en partenariat avec l'État et les communes ou intercommunalités.

Pour l'heure, neuf communes sont dotées ou sont en train de se doter d'un relais de services publics : Châteaumeillant,



RELAIS. L'ensemble des acteurs (État et communes) réunis autour d'un même projet.

Sancergues, Sancoins, Les Aix-d'Angillon, Boulleret, Aubigny-sur-Nère, La Guerche-sur-l'Aubois, Lignières et Saulzais-le-Potier. « La volonté de l'État dans ces partenariats est de permettre une égalité des territoires notamment ruraux dans l'accès au service public », explique Francis Blondieau, sous-préfet de Saint-Amand et référent départemental

pour le déploiement des relais de services publics.

## Témoignages

Une mutualisation qui fonctionne à plein si l'on en croit les témoignages des différents maires concernés par ces implantations de relais. « C'est une vraie opportunité pour les territoires ruraux comme les nôtres », souligne Jean-Louis Billaut, maire de

Boulleret. « C'est une manière efficace de remettre de l'activité économique dans nos communes qui sont bien souvent sinistrées », constate Elisabeth Barbier, maire de Lignières.

L'expérimentation semble donc positive et les relais vont donc pouvoir se généraliser, une fois la loi votée. ■

Frank Simon