

## CASEHistory

Francesca Cesati, responsabile di Allen Carr's Italia e franchisee esclusivo della Allen Carr's Easyway

È attivo anche in Italia Allen Carr's Easyway, la rete di franchising "etico" dedicata a chi vuole perdere "il vizio"

# Il network dei non fumatori

Allen Carr's Easyway è uno dei metodi contro il tabagismo di maggior successo nel mondo: dal 1983 al 2009 circa 400mila fumatori hanno partecipato ai seminari Easyway nel mondo, con una percentuale di successo superiore al 90%. Oggi l'organizzazione di Allen Carr, l'ideatore del metodo, conta più di 150 centri in 51 nazioni.

Responsabile di Allen Carr's Italia e franchisee esclusivo per il nostro paese della Allen Carr's Easyway è Francesca Cesati. Fumatrice per oltre 21 anni, smise nel 1988 partecipando a una sessione tenuta a Londra dallo stesso Allen Carr. Decise in seguito di aiutare a sua volta altri fumatori a liberarsi dal "vizio" e, dopo aver completato il training presso la sede di Londra, da anni tiene direttamente i seminari insieme al suo team nelle principali città italiane.

"Una particolarità del contratto di tutti i franchisee Allen Carr's Easyway nel mondo - spiega Francesca Cesa-

ti - è che tutti noi dobbiamo essere ex fumatori, o meglio "non fumatori", perché la condizione di "ex" presuppone una mancanza, il rinunciare a qualcosa, che è un concetto che esula dal nostro metodo.... Non solo, tutti i nostri collaboratori devono firmare una dichiarazione in cui si impegnano a non fumare durante il periodo di collaborazione. Nel caso questo impegno venisse disatteso, vi sarebbe un'automatica cessazione del rapporto lavorativo".

#### Ma come funzionano i seminari?

"Il seminario, che prevede pause per poter fumare, si basa esclusivamente su un approccio psicologico al problema tabagismo. Il terapeuta non sottolinea per l'ennesima volta gli aspetti negativi del fumare - del resto ben noti ai tabagisti - ma, effettuando un'analisi dei meccanismi e dei motivi per cui si fuma, porta a eliminare la convinzione che la sigaretta offra un genuino piacere o sostegno. Se si toglie il desiderio e il bisogno di fumare, viene eliminata anche la necessità di usare la forza di volontà".

AZ

Allen Carr's Italia non cerca altri affiliati nel nostro paese



Allen Carr ha descritto il metodo Easyway nel libro

intitolato "The Easyway to stop smoking" disponibile nelle migliori librerie italiane e on line con il titolo "È facile smettere di fumare, se sai come farlo". Informazioni e prenotazioni per diventare non fumatori sul sito [www.easywayitalia.it](http://www.easywayitalia.it)



Allen Carr, l'ideatore del metodo contro il tabagismo