



En France, le marché du sevrage représente, à lui seul, près de 125 millions d'euros par an, selon le consultant Nielsen. Ces médicaments sont plus facilement acceptés que l'hypnose par le monde médical mais, dans certains cas, ils s'avèrent plus risqués qu'une séance d'hypnose... Des produits comme le Zyban (GlaxoSmithKline) ou le Champix (Pfizer), succès commerciaux, ont été mis sur la liste des médicaments à surveillance renforcée.

L'hypnose un traitement d'avenir. Je pense qu'elle permet de "réhumaniser les patients", "de les traiter autrement et de les faire devenir acteurs de leur changement".

## ARRET TABAC

### Pourquoi agir maintenant ?



Votre santé ne doit pas attendre. Chaque jour, votre corps accumule toujours plus de toxines, se fatigue et perd de sa vitalité. Chaque cigarette vous rapproche un peu plus de problèmes de santé (problèmes cardiaques, cancer, etc...) voire d'une mort prématurée...

De plus, quand on voit ce que coûte un paquet de cigarettes, et ce que cela représente par année...

Pourquoi continuer à vider votre porte-monnaie en vous tuant à petit feu chaque jour ?

Sauvez votre santé et votre porte-monnaie : prenez aujourd'hui la décision d'arrêter de fumer définitivement, en vous appuyant sur **la méthode la plus efficace pour arrêter de fumer**.

Me contacter pour arrêter de fumer grâce à l'hypnose.



**Ce protocole de travail est unique. Son but est :**

1. de convaincre votre inconscient de devenir totalement et définitivement non-fumeur ;
2. de traiter les raisons conscientes et inconscientes qui vous empêchent d'arrêter de fumer
3. de désactiver automatiquement tous les mécanismes qui étaient liés à la cigarette ;
4. de séparer la cigarette de ce à quoi votre inconscient l'a associé à un niveau émotionnel
5. de faire le deuil de la cigarette sereinement ;
6. de vous orienter vers un futur positif sans cigarette ;
7. et tous les bénéfices que vous avez en devenant non-fumeur !

**Les avantages :**

- L'arrêt du tabac garanti en 2 à 3 séances !
- Indolore, sans effets indésirables (pas de prise de poids, pas d'irritabilité ou de stress);
- Rentabilité financière rapide (environ 2 500 € par an pour un fumeur fumant un paquet par jour);
- Regain de vitalité et d'énergie : capacité respiratoire restaurée, votre corps ne lutte plus contre les toxines;
- Gain de santé à long terme : un non-fumeur vit en moyenne 14 ans de plus en bonne santé qu'un fumeur !

Bref, l'hypnose est la **méthode la plus efficace pour arrêter de fumer** ! De plus, elle ne dure généralement que 2 à 3 séances de 1h30.

**Au commencement**

Un jour, vous avez pris votre première cigarette... et c'était une bonne idée (sûrement)...

Même si tout votre corps criait **NON !!!**

Quelque chose en vous, était plus important que l'inconfort physique, il y avait une intention respectable, une bonne raison pour cela.

Il fallait le faire, pour avoir **l'air** grand, cool, fort, en union avec les autres, etc.. D'ailleurs, nous avons fait des choses tout aussi futiles pour les mêmes raisons, ça fait partie de l'apprentissage de la vie.

Bref, ce qui est fait est fait, et peu à peu on prend conscience qu'avoir **l'air** ça fait pas la chanson.

Alors on change, on est devenu grand, on essaye d'être cool, être fort, avec d'autres stratégies plus respectueuses de notre corps, de notre entourage, de notre portefeuille ou tout autre chose...

Ou pas...

On a juste oublié de lâcher quelque chose en cours de route, et **on n'a plus d'air**.

## Première partie d'une séance type

Lors d'une séance pour l'arrêt du tabac, nous chercherons, bien sûr, vos motivations pour **devenir non-fumeur**. Mais nous chercherons également les raisons qui vous font fumer. On peut s'apercevoir qu'elles sont parfois les mêmes.

Si on prend **la liberté** par exemple, quand je fume, je me donne la liberté de le faire (malgré les lois, les autres, ma santé, mon argent...), et je veux arrêter la cigarette, pour me libérer de la dépendance, pour libérer ma tête (où est mon paquet ? est-ce que j'en aurais assez jusqu'à demain ?).

Par exemple, si fumer est un prétexte pour échapper à une conversation ennuyeuse au restaurant, l'intention positive **est respectable**.

## L'hypnose

Pendant l'hypnose l'information sera intégrée, digérée, remodelée à sa manière par l'inconscient. Il aura **le choix** de générer d'autres solutions qui respecteront l'intention initiale, tout en donnant la possibilité à d'autres intentions (envies) d'être prises en compte, par exemple la santé, la liberté, la force, la fierté...

Donc une séance ne sera jamais la même d'une personne à une autre.

Le praticien choisira quel protocole il appliquera, par exemple, amplifier une envie de liberté, de santé, d'énergie, à travers une visualisation, ou vous faire régresser dans le temps avant la première cigarette, pour se rappeler comme c'était agréable de sentir toutes les odeurs, de se lever le matin sans tousser, de pouvoir courir en sentant l'air pur pénétrer dans vos poumons.

Il va également pouvoir demander à votre inconscient, qui s'occupe si bien de gérer votre corps, de passer inaperçu les transformations qui s'opèrent en vous pour retrouver un corps sain, en oubliant **de ressentir** la sensation de manque, ou les sautes d'humeur. Peut-être également quelques suggestions comme ne pas sentir l'odeur de cigarette, ou la rendre désagréable, ou de remplacer l'habitude de fumer par autre chose, une respiration profonde, un rire, ou toute autre chose...

## En conclusion

Si vous choisissez l'hypnose pour cesser de fumer, ne croyez pas que les personnes qui ont réussies on fait preuve de courage, et de volonté incroyables, ils ont juste découvert **un plaisir plus grand que celui de fumer**, ils en ont conscience, et ont installé cette forte croyance tout au fond d'eux, bien au chaud.

## SEANCE

Lors de notre première rencontre, nous déterminons ensemble votre objectif. Ce que vous êtes aujourd'hui, ce que vous désirez être demain.

C'est une conversation informelle, il nous faut comprendre ensemble votre vision du monde, votre "façon de voir" votre vie. Une séance dure plus d'une heure, et se termine en général par une technique d'hypnose pour que votre inconscient puisse être acteur de votre changement.

***Vous êtes unique, votre séance le sera également...***

Le nombre de séances est en fonction de cette alchimie personnelle qui s'opérera ensuite en vous, donc pas de réponse standard.

## **ARRETER DE FUMER**

### **Sans patch, sans médicaments et sans combat entre la volonté et l'envie**

Cet écrit vous apporte des informations sur comment l'hypnose vous aide à arrêter de fumer, sur les freins à l'arrêt et les risques de récurrence ainsi que des informations sur les causes à l'origine de cette addiction, mauvaise image et estime de soi, mauvaise gestion des émotions négatives et du stress, association de la cigarette avec le plaisir et la détente

### **POUVEZ-VOUS ARRÊTER DE FUMER ?**

Arrêter de fumer avec l'hypnose représente souvent le dernier recours pour des personnes qui doivent impérativement arrêter pour des raisons de santé

Ils viennent en y croyant à peine et ont l'impression que leur dépendance est si forte que rien ne pourra la briser

Il y a une grande différence entre un fumeur qui a arrêté de fumer et un non fumeur.

Le fumeur résiste courageusement à l'envie de fumer, mais pour un non fumeur il n'y a rien de plus déplaisant que le tabac.

Vous avez peut être vous aussi, entendu parler des personnes qui ont arrêté le tabac 10 ans auparavant et qui disent encore « Chaque fois que je prends une bière ou un café j'ai envie d'une cigarette » Si vous voulez arrêter la cigarette entendre cela peut être décourageant

Mais cela signifie simplement que ces personnes ont arrêté de fumer seulement au niveau conscient. Elles ont délibérément et consciemment décidé d'arrêter, elles ont arrêté, mais leur abstinence est soutenue uniquement par leur volonté.

Inconsciemment fumer reste une perspective attirante et c'est à partir de cet aspect que le tabagisme doit être abordé

### **POURQUOI FUMEZ-VOUS ?**

Quand vous fumez c'est un signal pour votre corps de libérer des endorphines, les opiacées naturelles du corps ce n'est donc pas la cigarette qui vous fait vous sentir bien mais toute la réponse interne de votre corps à cette cigarette

Si vous toussiez, si vous avez mal à la gorge ou des vertiges même si c'était seulement au début quand vous avez commencé à fumer, vous savez déjà que la nicotine est un poison.

Ces difficultés éprouvées par toute personne qui apprend à inhaler de la nicotine sont seulement les tentatives de votre corps d'empêcher ce poison de continuer à pénétrer dans votre système

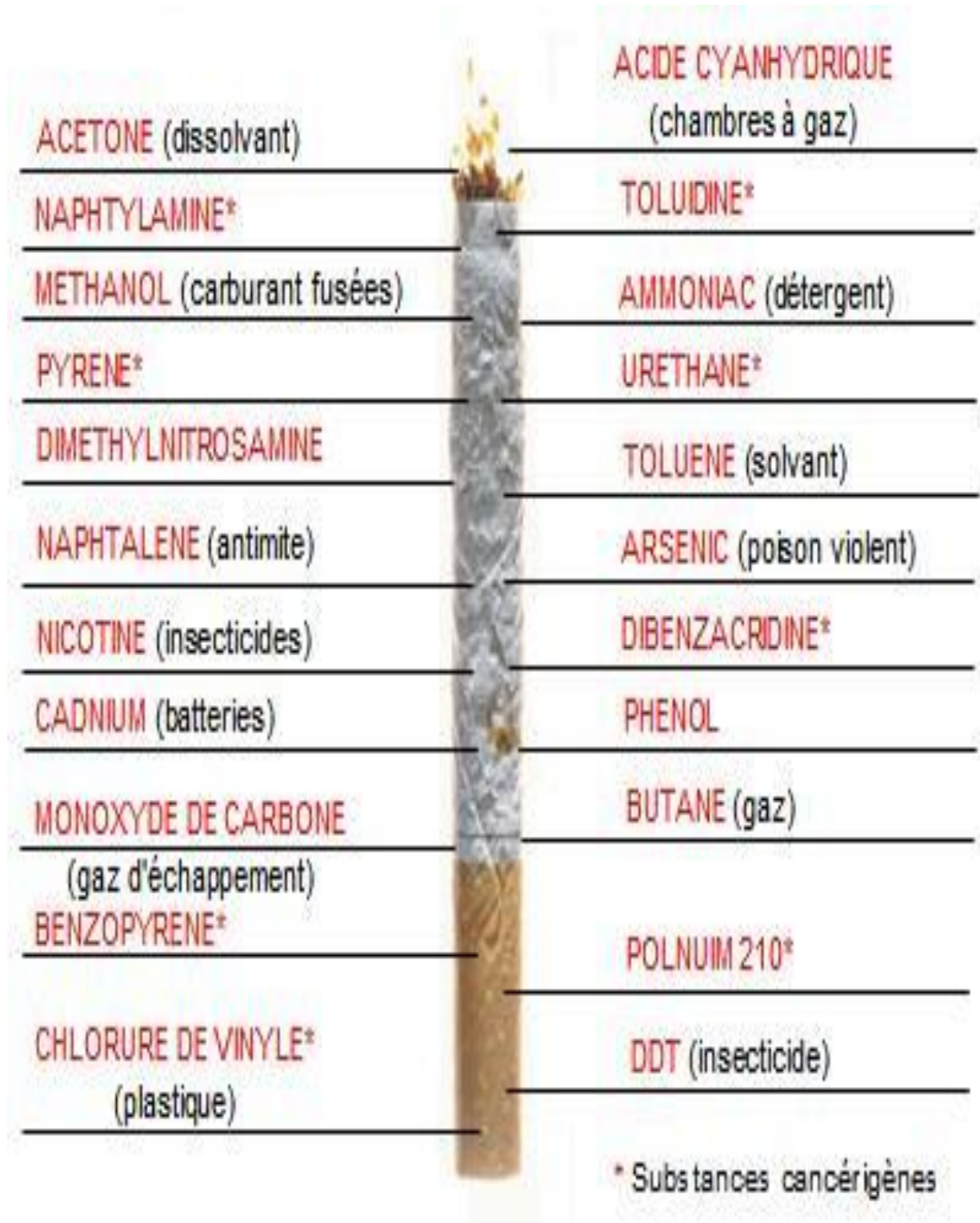
Le stress généré dans votre corps par la présence de la nicotine déclenche la libération des endorphines pour soulager la douleur provoqué par le combat contre le poison de la cigarette

Pour s'assurer d'avoir assez de « tue - douleur » naturelle disponible pour une future attaque nicotinique, votre corps arrête son cycle naturel de libération d'endorphines et les stocke pour combattre la future infusion des poisons chimiques de la cigarette suivante.

Quand un fumeur doit passer un certain temps sans fumer, et quand la libération anticipée des endorphines ne se produit pas, il expérimente stress, angoisse, impatience, besoin impérieux de libération d'endorphines (symptômes de manque) maintenant associé avec la cigarette.

Mais l'attente impatiente a été créée par l'arrêt de production d'endorphines provoquée par la cigarette précédente.

Petit à petit, fumer arrête le système naturel du corps de gestion du stress et le corps est ainsi placé dans un état artificiel, automatique, un substitut mortel et vous devenez de plus en plus dépendant des cigarettes pour contrôler ces sensations.



## **LA METHODE HYPNOTIQUE POUR ARRÊTER DE FUMER**

La dynamique du programme reconnaît la complexité d'être un fumeur habituel et il aborde le traitement hypnotique de nombreux points de vue.

Cette approche globale vous permet d'arrêter de fumer et à modifier votre comportement, tout en surmontant facilement la dépendance à la nicotine et la dépendance psychologique.

Après 6 séances maximum, cela peut être moins, non seulement vous vous sentirez soulagé et satisfait d'avoir réussi d'arrêter de fumer, mais vous serez devenu non – fumeur pour le reste de votre vie

Que vous fumiez 10 cigarettes ou 50 , que vous fumiez depuis 1 ou 20 ans , le résultat est le même : **vous arrêtez de fumer facilement et définitivement**

### **LE PROGRAMME POUR ARRÊTER DE FUMER**

Le programme mis au point pour arrêter de fumer s'étend sur 3 à 6 séances d'hypnose et utilise les techniques d'hypnose éricksonienne des techniques PNL .

Il comporte deux niveaux d'intervention et sera adapté aux particularités de chaque personne :

#### **Intervention au niveau conscient :**

- Identification des moyens d'action ( origine de la dépendance et les paramètres psychologiques Ayant contribué à son renforcement au fil du temps
- Identification des ressources existantes et des ressources à acquérir en vue de la libération
- Identification des croyances négatives qui renforcent la dépendance

#### **Intervention au niveau inconscient**

- Travail de réduction des symptômes de sevrage (suggestions)
- Travail sur l'origine de la dépendance et des éléments déclencheurs au quotidien
- Renforcement de la motivation
- Changement des perceptions internes de l'image de soi , acquisition et augmentation des ressources internes ( confiance en soi , gestion du stress ect ...)

Arrêter de fumer en 2, 3 séances d'hypnose? Cette promesse a de quoi faire saliver de nombreux fumeurs accros au tabac. SOPHROVIVANCIA propose à ses patients l'abandon définitif de la cigarette.

#### **Voici le témoignage de Gaëlle :**

« Gaëlle, 31 ans, fumeuse depuis 16 ans, est "très motivée pour arrêter de fumer". Elle a rendez-vous avec une hypnothérapeute , Nicole Panel. La jeune femme confie "fonder tous ses espoirs sur cette consultation".

Cette habitante de Seine Maritime a pris son après-midi pour se rendre à sa consultation, 1791, rue du Bois Ricard – 76360 BOUVILLE. Un bureau en pleine campagne normande, Gaëlle n'en est pourtant pas à sa première séance d'hypnose. Dans la pièce, elle découvre un petit local à la décoration dépouillée avec des chaises et un casque relié à un ordinateur. L'entretien débute par un "dialogue" d'une heure entre la cliente et l'hypnothérapeute. "Etes-vous prête à devenir non-fumeuse? Dans quelles circonstances fumez-vous le plus?"

Pour NicolePanel, "cette discussion est nécessaire pour comprendre les motivations personnelles". Et d'étayer: "La mise en confiance est fondamentale pour que cela fonctionne." Le rythme de parole de l'hypnothérapeute est soutenu mais calme. Son ton apaisant laisse entrevoir une grande assurance. Une heure après, la séance d'hypnose - à proprement parler - commence.

Assise dans un fauteuil, Gaëlle écoute une musique relaxante. Face à elle, l'hypnothérapeute lui parle. La voix, basse et lente, demande à la trentenaire de se détendre. Le discours est très répétitif. Seulement trente minutes plus tard, le mot "tabac" est prononcé pour la première fois. "Vous pouvez arrêter de fumer facilement et définitivement, cette séance va vous aider." Un leitmotiv répété à l'infini. La voix douce poursuit. "Vous êtes non fumeuse et le resterez toute votre vie." Puis il reprend mot-pour-mot certaines expressions prononcées la jeune femme durant l'entretien. Les cinquante minutes sont écoulées. La séance est terminée

**La patiente repart avec un CD d'autohypnose** après chaque séance. La pratique de l'autohypnose permet de mieux gérer les effets du manque physique, de garder un haut niveau de motivation, de renforcer le travail effectué en séance»

**Arrêt total de Gaëlle après la 3<sup>ème</sup> séance.**

**MAIS " La méthode ne fonctionne pas à 100% "**



Je suis  
libre