



**STOPPER LA CIGARETTE  
SOUS HYPNOSE :  
Le Guide**

**Cabinet de Psychologie**  
Hypnose - Emdr - Psychonutrition  
1 rue du Sablen – Auray - 02-97-50-83-37

## L'Hypnose

→ Le **sevrage** tabagique sous hypnose s'adresse uniquement à des gens sérieux désirant venir à bout **de la cigarette**. La décision de l'arrêt **doit être mûrement réfléchi**.

Dans la majorité des cas, **deux séances suffisent** à se libérer de la cigarette. D'autres proposent l'arrêt en une séance. Bien sûr cela a déjà été fait ici, mais la plupart ont repris au bout d'un ou deux ans. Pour remédier à cette rechute, nous rajoutons une séance et prenons en compte les facteurs d'études récentes sur le sevrage tabagique.

Il s'agit d'un **forfait de 200 €** réglable à la première séance. Les deux séances durent 2h chacune (par comparaison, une séance classique durent 45 min pour 50 à 55 € en province).

Nous commencerons par recueillir votre histoire avec la cigarette. Et mieux appréhender les différentes étapes de **votre vie de fumeur** : Pourquoi ? Quand ? Comment ? À cause de qui, de quoi ? ...

C'est ce qu'on appelle l'anamnèse. Cette phase très importante de la thérapie va nous permettre de faire connaissance, d'**anticiper** toute rechute éventuelle, et de **vérifier** que le changement soit au bord pour l'**intégrer** dans votre cycle de vie.

Elle va également nous permettre d'**adapter** le travail thérapeutique à votre situation personnelle.

Puis nous ferons des exercices de respiration, une désensibilisation oculaire, de la PNL ou de l'EFT, selon les cas.

Lors de la 2<sup>ème</sup> séance, vous entrerez **dans un état hypnotique** pendant environ 45 minutes.

Pendant ce temps **votre inconscient prendra** conscience de la négativité de **la cigarette** au niveau physique, financier, relationnel et autre.

De manière à ce **que l'inconscient ne prenne pas peur de perdre quelque chose**, nous l'orienterons **sur le fait « d'aller vers »**. Avec des pensées positives sur  **votre avenir**  de non-fumeur, sur **l'amélioration** de votre santé, sur **l'allongement** de votre durée de vie, sur l'argent que vous allez économiser, ou  **tout autre raison**  suffisamment  **motivante**  que vous aurez indiqué lors de l'anamnèse.

**Nous remplacerons** également  **votre envie de fumer par**  une envie positive et selon vos indications (Boire un verre d'eau, boire un thé, manger un fruit, sentir une fiole d'extrait de vanille, de menthe poivrée, ...c'est  **vous**  qui choisirez).

Enfin, grâce à ce qu'on appelle en hypnose un ancrage, nous vous donnerons  **les moyens de résister**  aux potentielles envies que vous pourriez avoir pendant  **votre sevrage** .

Les questions que vous vous posez à propos de l'hypnose.

« L'hypnose va me donner la force » « Je vais arrêter grâce à une puissance extérieure » « Les suggestions vont me faire un lavage de cerveau » « cela va être comme si je n'avais jamais fumé de ma vie », « l'autorité de l'hypnose va vaincre ma dépendance », « je suis faible, l'hypnose va me donner la force »...

- L'hypnose est-elle un moyen autoritaire pour soigner ?  
Certainement ! Il s'agit de faire autorité sur soi-même.

- Me faudra-t-il de la volonté quand même ?  
La volonté n'intervient pas dans le sevrage. C'est le plaisir d'arrêter qui motive. Ensuite il est plus question de vigilance et de méfiance envers un danger, comme regarder avant de traverser la rue, que d'un effort de volonté.

- Faut-il que je comprenne davantage mes raisons de fumer pour réussir ?  
Il y a 3 étapes :

1. Identifier le rôle que tient la cigarette
2. Tester et ajouter des nouvelles stratégies permettant de remplir ce rôle
3. Garder les plus efficaces et se séparer de la cigarette.

Les nouvelles stratégies sont votre passeport pour rester non-fumeur toute votre vie.

- Faut-il renoncer à tous les plaisirs pour rester en bonne santé ?

Les enfants semblent avoir plus de plaisir à être en bonne santé sans cigarette que nous. Il est donc possible que le plaisir d'être bien portant soit supérieur au reste.

Contrairement à une trentaine d'années, l'acte de fumer aujourd'hui est dévalorisant, c'est le signe social distinguant une dépendance honteuse, une faiblesse, une incapacité à gérer son stress sainement, etc... Ce qui permet aux gens devenus non fumeurs, en plus de tous les avantages, de monter de plusieurs crans leur niveau de confiance en soi.

Il reste néanmoins un endroit où la cigarette reste valorisante : les niveaux socio-culturels bas, pour deux raisons :

- les mots « fumer tue » écrits sur les paquets, peuvent valoriser des gens qui aiment montrer qu'ils n'ont peur de rien, ou qui aiment croire qu'ils sont plus forts que les autres.

- les paquets étant chers, c'est le « luxe » du pauvre.

PHASE 1 : Passer de « j'envisage d'arrêter » à  
« c'est décidé j'arrête ».

**EVALUER LA DEPENDANCE**

<b>TEST « CDS 12 » (Cigarette Dependence Scale)</b>		
Indiquez entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes 0 = je ne suis pas absolument pas dépendant 100 = je suis extrêmement dépendant	0-20	<b>1</b>
	21-40	<b>2</b>
	41-60	<b>3</b>
	61-80	<b>4</b>
	81-100	<b>5</b>
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5	<b>1</b>
	6-10	<b>2</b>
	11-20	<b>3</b>
	21-29	<b>4</b>
	30 et +	<b>5</b>
D'habitude, combien de minutes après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	0-5 min.	<b>5</b>
	6-15	<b>4</b>
	16-30	<b>3</b>
	31-60	<b>2</b>
	61 et +	<b>1</b>
Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	<b>5</b>
	Très difficile	<b>4</b>
	Plutôt difficile	<b>3</b>
	Plutôt facile	<b>2</b>
	Très Facile	<b>1</b>

**Score 1 : .....**

Veillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :

« Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

« Je suis stressé à l'idée de manquer de cigarettes »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

« Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

« Je suis prisonnier des cigarettes »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

« Je fume trop »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

« Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher des cigarettes »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

« Je fume tout le temps »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

« Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé »

*Pas du tout d'accord*      1    2    3    4    5      *Tout à fait d'accord*

**SCORE 2 = .....**

**TOTAL (S1+S2) = .....**

<b>CONTEXTE COCHEZ LA CASE SI C'EST VOTRE CAS</b>	
Mon tabagisme date de 30 à 40 ans	
Je fume 2 à 3 paquets par jour	
Mon conjoint continue de fumer devant moi	
Mon collègue de bureau me nargue avec ses cendriers et ses paquets	
Mes amis me tendent des pièges et me défient d'y arriver	
J'ai peur de grossir	
J'ai déprimé lors d'une tentative précédente	
Je suis dans une passe difficile professionnellement	
Mon conjoint parle de séparation	
J'ai déjà échoué 10 fois	
Je n'ai aucune volonté et je suis suicidaire	
Je pense qu'il faut bien mourir de quelque chose	
Si le tabac n'était pas nocif je continuerais à fumer, c'est un tel plaisir	
Pendant la période où je fume, je ne peux concevoir de m'arrêter, cela me paraît invraisemblable tant le tabac a d'emprise sur moi.	
Les 2 ou 3 fois où j'ai pu faire une pause de 3 à 6 mois, vivre sans tabac me paraissait facile et très agréable	
J'ai tellement de volonté pour tant de situations, que je suis étonné d'en avoir si peu pour arrêter de fumer	
Mes parents fument ou fumaient	
J'ai promis d'arrêter à un parent malade ou à un défunt	
Le tabac ne va pas me faire de mal après tout ce que nous avons vécu ensemble	
Le tabac est la récompense suprême à tous mes efforts du quotidien	
Autre :	
<b>ARRÊTER LA CIGARETTE, C'EST ....</b>	
<input type="checkbox"/> perdre une amie, une compagnie	
<input type="checkbox"/> perdre un doigt ou une partie de moi	
<input type="checkbox"/> Perdre une béquille pour vivre <input type="checkbox"/> Perdre une béquille pour mourir	
<input type="checkbox"/> Une vraie jouissance <input type="checkbox"/> Une affaire de volonté	
<input type="checkbox"/> La liberté qui passe par une certaine privation	
Autre :	

## METTEZ UNE CROIX POUR VOS MOTIVATIONS

Je tousse le matin et les gripes sont plus longues et fatigantes	
J'ai pris conscience qu'avant je n'étais pas essoufflé comme ça	
Un matin, j'ai pris la voiture, et quand j'ai ouvert la portière, l'odeur du tabac m'a prise à la gorge : je ne supporte plus l'odeur	
J'en ai marre	
Je suis fatigué	
Mes dents sont jaunes et mon détartrage ne tient pas	
Ma peau est grise et j'ai plus de rides qu'un autre de mon âge	
Je veux faire plaisir à mon entourage	
Cela me coûte trop cher	
Fumer est mal vu de nos jours	
Je vais avoir un bébé	
Je n'ai plus le droit de fumer au bureau	
J'attrape tous les microbes qui passent	
Je n'aime pas être dépendant de quelque chose	
Mes artères se bouchent et j'ai peur d'être découpé de bas en haut	
Ça augmente dangereusement mon hypertension dans l'oeil	
J'ai déjà arrêté le café à cause des problèmes cardio-vasculaires	
J'aimerais garder ma fermeté d'érection le plus longtemps possible	
L'haleine fraîche me rend plus proche des gens	
Etre fumeur diminue mon assurance	
Je n'ai pas le plaisir d'être ce qu'on appelle « bien portant »	
Je sens moins la saveur de ce que je mange	
Autre :	
Autre :	
Autre :	
<b>QUELLES QUESTIONS VOUS POSEZ-VOUS ?</b>	
1. C'est un plaisir ou une souffrance ?	
2. Ça m'apaise ou m'énerve ?	
3. Ça m'aide ou ça me détruit ?	
4. C'est un soutien ou une punition ?	
Autre :	

<b>AU QUOTIDIEN.....Cochez oui si ça vous parle</b>	
<b>COLLEGUES</b> : Une altercation éclate, le directeur désapprouve, l'ambiance se gâte. L'appel de la cigarette se fait intense, « sitôt sorti, je vais m'en allumer une ». → <i>Fumer est un remède pour lutter contre le stress.</i>	Oui
	Non
<b>VACANCES</b> : Elle est en vacances, se détend au bord de la piscine, des amies la rejoignent et tout le groupe se met à fumer → <i>Fumer permet et facilite la convivialité.</i>	Oui
	Non
<b>TRAVAIL</b> : Il est devant son ordinateur et cherche des idées pour écrire un scénario, c'est son métier. Dans les volutes de fumée, les idées se forment. → <i>Fumer permet la concentration.</i>	Oui
	Non
<b>ENFANTS</b> : Ses enfants l'énervent, et ne se comportent pas comme elle aimerait. « Une petite cigarette tout à l'heure me fera du bien, tiens » Elle a hâte d'aller fumer sa cigarette pour décompresser et se consoler. → <i>Fumer est un remède pour les mamans déçues et inquiètes.</i>	Oui
	Non
<b>MATIN</b> : Le matin, les yeux encore pleins de sommeil, il boit son café en fumant. Ce mélange agit sur ses intestins, il se dirige alors vers les toilettes. → <i>Fumer est un remède à la constipation.</i>	Oui
	Non
<b>REPAS</b> : L'estomac est comblé, « c'était délicieux et c'est déjà fini ! » Mais il reste une bonne clope pour soupirer d'aise. → <i>Fumer augmente le bien-être de l'après-repas</i>	Oui
	Non
<b>DIVERTISSEMENTS</b> : <input type="checkbox"/> Au troisième jour de vacances, un couple commence à se détendre mais la cigarette accompagne la partie de cartes ou de pétanque... <input type="checkbox"/> Pendant qu'il fait l'amour, il pense au moment où il va...Et qu'il fumera sa cigarette après <input type="checkbox"/> Elle regarde la télévision et au moment où l'émotion est la plus intense, elle allume sa cigarette...	Oui
	Non
	Oui
	Non
	Oui
	Non

<input type="checkbox"/> VOITURE : Il va à un rdv et un usager lui fait une queue de poisson, « mais quel ...(nom d'oiseau), celui-là ! » et allume une cigarette. → <i>Fumer lui permet de ravaler sa colère.</i>	Oui Non
<input type="checkbox"/> A LA GARE : C'est l'hiver, il entre en gare, composte son billet, lève la tête vers le tableau d'affichage. « Ah, j'ai du temps devant moi ...» → <i>Fumer permet de ne pas s'ennuyer</i>	Oui Non
<input type="checkbox"/> TELEPHONE : La sonnerie du téléphone retentit, elle passe dans le salon prendre son paquet avant de décrocher. « Ah, c'est toi ? » puis allume sa cigarette. → <i>Fumer accompagne les conversations au téléphone.</i>	Oui Non
<input type="checkbox"/> RESTAURANT : Pour marquer le coup, elle se rend au restaurant avec son conjoint. Fermeture exceptionnelle. « Où est-ce qu'on peut aller ? » Elle sort de son sac une cigarette, et rassemble ses idées. → <i>Fumer permet de gérer les imprévus</i>	Oui Non
<input type="checkbox"/> A quel pourcentage, selon vous, la cigarette a envahi la totalité de votre quotidien, de vos gestes, de vos pensées, de vos croyances, de vos actes de défense ou de plaisir ? % 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%	
<input type="checkbox"/> A quel pourcentage, selon vous, l'odeur de la cigarette a parasité en totalité le tissu des habits, tapisserie, linge de maison, rideaux, pelage de votre chien, et habitacle de la voiture ? % 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%	

AUTRES SITUATIONS :

.....

.....

.....

## Le geste

Quelle main prend le paquet ?	Droite	Gauche
Quelle main prend la cigarette ?	Droite	Gauche
Quelle main allume la cigarette ?	Droite	Gauche

Allumage avec ? Briquer Allumette Autre :

Quels doigts vont la tenir ? Pouce Index Majeur 4<sup>ème</sup> doigt 5<sup>ème</sup> doigt

Où est-elle placée dans la bouche ? au centre à gauche à droite

Vers où souffler la fumée? vers le haut le bas devant à gauche à droite

*Il s'agit de **profiter** du laps de temps entre la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> séance **pour tester des choses**, casser des associations comme café-cigarette, prendre soit le café, soit la cigarette et observer les effets de chacun. Pour mieux voir le rôle que tient la cigarette. 😊*

*Il s'agit aussi de **retarder de quelques minutes** sa cigarette pour observer : « quelle image mentale arrive ? quelle sensation j'ai ? vers quoi m'emmène les pensées si je retarde encore un peu ? »*

*A aucun moment on supprime la cigarette, on retarde simplement un peu sa venue. Pour observer ce qui se passe. Certes, les aventuriers qui arrivent mieux que d'autres.*

Sur 10 jours, évaluer son humeur avant la cigarette :

J'ai le cafard	pas du tout	1	2	3	4	5	Bcp Dépression
Je n'ai pas le moral		1	2	3	4	5	
Je me sens inquiet		1	2	3	4	5	
Je me sens angoissé		1	2	3	4	5	
J'ai une rumination		1	2	3	4	5	Besoin
La cigarette me manque		1	2	3	4	5	
Je ressens un besoin irrésistible		1	2	3	4	5	
J'ai envie de tenir une cigarette		1	2	3	4	5	
Je suis irritable		1	2	3	4	5	Irritabilité
Je me mets facilement en colère		1	2	3	4	5	
Je manque de patience		1	2	3	4	5	
Je me sens nerveux		1	2	3	4	5	
J'ai de la peine à réfléchir		1	2	3	4	5	Concentration
J'ai du mal à me concentrer		1	2	3	4	5	
Il m'est difficile d'être attentif dans mes tâches		1	2	3	4	5	
J'ai envie de manger plus		1	2	3	4	5	Appétit
Mon appétit est augmenté		1	2	3	4	5	
J'ai l'impression de prendre du poids		1	2	3	4	5	
J'ai des insomnies		1	2	3	4	5	Insomnies
Je me réveille souvent pendant la nuit		1	2	3	4	5	
Le soir, il m'est difficile de m'endormir		1	2	3	4	5	

Ex : *Je sors de la 1<sup>ère</sup> séance « stop cigarette » et je fume une cigarette sans raison particulière, je ne suis ni stressé, ni en colère, ni déprimé, etc... Par élimination, je choisis la case BESOIN, « la cigarette me manque »*

Tenir un journal sur 10 jours permettra de connaître les raisons principales qui maintiennent la dépendance.

Reporter vos résultats sur ce tableau pour connaître votre profil.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
Dépression					
Besoin urgent de fumer					
Irritabilité					
Concentration					
Appétit					
Insomnies					
TOTAL					
	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10
Dépression					
Besoin urgent de fumer					
Irritabilité					
Concentration					
Appétit					
Insomnies					
TOTAL					

## PHASE 2 : Anticiper pour la séance définitive !

*Cochez les cases et notez à titre personnel les techniques que vous appliquerez dans le mois qui suit le sevrage :*

### ✓ *Qu'allez-vous modifier de votre environnement ?*

- Eviter de garder à portée de main des objets de fumeur
- Jeter les paquets de cigarettes, les cendriers et les briquets
- Eviter de s'asseoir à la place où l'on fumait
- Laver les habits, linge de maison et rideaux pour enlever l'odeur de fumée.
- Passer l'aspirateur dans sa voiture.
- Avertir les autres qu'on a cessé de fumer.
- Parler à une personne de confiance de ses efforts.
- Black-lister les fumeurs qui pourraient nous inciter à reprendre une cigarette.

### ✓ *Prévoyez ce que vous ferez si l'une des trois situations se présente :*

#### **1. En cas de besoin urgent de fumer**

Le besoin urgent de fumer peut nous surprendre longtemps après avoir arrêté. « Keep eyes on the ball », disent les américains. Il s'agit de garder une *vigilance de base*, qui devient automatique au fil du temps.

C'est comme regarder à gauche et à droite en traversant la rue, le jour où on arrête de le faire, on est face au danger.

Les besoins urgents de fumer disparaissent en général après quelques minutes. C'est dans les 3 à 5 jours qui suivent l'arrêt de la cigarette qu'ils peuvent se manifester chez certains anciens gros fumeurs.

Par la suite, ils ne cessent de diminuer jusqu'à disparition totale, c'est le temps des derniers ajustements de l'inconscient.

Chaque personne peut utiliser ses astuces et bottes secrètes.  
Des ex-fumeurs nous conseillent :

- Interpréter les envies de fumer comme des signaux
- Respirer une huile essentielle
- Rouler avec le GPS allumé en faisant comme si j’emmène ma famille (qui dort et qui ne fume pas) en vacances
- Boire un grand verre d’eau.
- Avoir sur soi des chewing-gums, des bonbons sans sucre ou des cure-dents (déballer un chewing-gum remplace un peu le geste d’allumer une cigarette).
- Manger un fruit.
- Se brosser les dents.
- Faire quelques pas au grand air.
- Respirer plusieurs fois lentement et profondément.
- Quitter la pièce où l’on est.
- Occuper ses mains (dessiner, écrire, tricoter, tenir une tasse...)
- Faire une promenade, du sport ou autre activité physique.
- Prendre une douche.
- Se rappeler les désagréments de la cigarette : odeur, haleine, fatigue, toux, dents jaunes, ...
- Se dire : « Si je tiens le coup encore 5 minutes, l’envie de fumer aura passé » « fumer ne résoudra rien »

*Ma technique :*

.....

.....

.....

## ✓ *Pour le repas*

Les cigarettes n'améliorent pas les repas. Au contraire, en atténuant les sens du goût et de l'odorat, elles empêchent d'en profiter pleinement.

- Changer la place où l'on mange ou changer la table d'orientation, pour court-circuiter le cerveau.
- A la fin du repas, prendre une tisane spéciale digestion
- Quitter immédiatement la table après le repas et :
  - se brosser les dents ou trouver une autre activité.
  - faire la vaisselle.
  - faire une promenade.

*Ma technique :*

.....

.....

.....

## ✓ *Pour le réveil*

Si on a envie de fumer dès le réveil, trouver des activités de diversion comme :

- Prendre une douche ou préparer le petit-déjeuner.
- Faire les mêmes choses, mais dans un ordre différent ou à l'envers.
- Aller consulter ses mails
- Lire le journal
- Prendre une cuillère à soupe de vinaigre de cidre + 1c.c. miel dans une tasse d'eau chaude.

*Ma technique :*

.....  
.....  
.....

## **2. En situation de stress ou de déprime**

Le stress, l'énervernement, la contrariété, les conflits, l'angoisse et la déprime peuvent provoquer une rechute. Voici quelques conseils pour éviter la rechute en pareil cas :

- Faire une pause, écouter de la musique, s'étirer
- Prendre une tisane/thé vert avec une goutte d'huile essentielle (mandarine, cannelle, menthe poivrée, ...)
- Dormir

Les premiers temps, éviter autant que possible les personnes et les situations conflictuelles.

- Prendre conscience qu'après les 3 minutes de cigarette, les soucis sont les mêmes, majoré par la culpabilité d'avoir fumé.
- Négocier avec son entourage plus de temps pour soi.
- S'autoriser à exprimer certaines choses au lieu de les ravalier avec la cigarette. Les émotions sont plus faciles à gérer quand on peut les exprimer.
- Téléphoner à ses amis non-fumeurs,
- Planifier ses activités pour éviter les moments d'ennui.
- Pratiquer l'hypnose bien sûr !
- Au lieu d'effectuer les tâches comme elles se présentent, établir des priorités. Savoir reconnaître nos heures les plus productives et les consacrer aux tâches prioritaires.
- Gérer mieux les interruptions (téléphones, visites, ...). et dire non si besoin

- Préférer l'«à-peu-près au perfectionnisme.
- Dans ce qu'on entreprend, préférer l'essai à la réussite, moins stressant, moins frustrant et encourageant l'initiative et l'action.

*Ma technique :*

.....

.....

.....

### **3. En compagnie de fumeurs**

Comme dans la conduite, « le danger vient des autres ».

*« Lorsque tu fais quelque chose, sache que tu auras contre toi, ceux qui voudraient faire la même chose, ceux qui voudraient le contraire et l'immense majorité de ceux qui ne voulaient rien faire. » Confucius*

- Les premiers temps, éviter les endroits où l'on fume. Fréquenter de préférence ses amis non-fumeurs et se mêler aux conversations des non-fumeurs.
- Ne pas consommer d'alcool le soir. En effet, l'alcool, même en quantité limitée, diminue la volonté et augmente l'envie de fumer.
- Eviter le café ou être particulièrement attentif.
- Ne pas se laisser influencer par les personnes dérangées par notre succès et qui nous incite à reprendre une cigarette. Beaucoup de fumeurs nous envient.
- Affirmer sa nouvelle identité et savoir dire : « Non merci ».
- Jouer à l'avance la scène où nous refusons une cigarette offerte, ainsi que la scène où nous répondons à une personne qui en doute.
- Préparer des réponses qui aient de l'humour, pour désarmer les sarcasmes et s'exercer à voix haute devant la glace.

*Ma technique :*

.....

.....

.....

#### **4. Autres stratégies efficaces pour prévenir la rechute**

- Le sport libère les tensions et permet de diminuer l'envie de fumer.
- Le sport augmente l'estime de soi et renforce notre nouvelle identité de personne qui prend soin de sa santé, qui choisit ce qui est bon pour elle. C'est une façon agréable et efficace d'être actif.
- Les études montrent que 3 fois 30 minutes de sport par semaine ont les mêmes effets que les traitements anti-dépresseurs.
- Eviter l'ennui, durant lequel le regret de la cigarette pourrait s'insinuer.

➤ En arrêtant de fumer, nous avons remporté une victoire en faisant un pas vers la liberté.

➤ Cette réussite nous valorise aux yeux de nos proches.

➤ Nous pouvons alors négocier des récompenses avec soi-même ou ses proches:

S'offrir des petits cadeaux bien mérités avec l'argent économisé. Se parler positivement à soi-même (« Je suis fier de moi »), aller trouver des amis ou prendre du temps libre. **Les récompenses nous encourageront à continuer.** Certains mettent une pièce de 2 euros chaque jour dans une tirelire. Pour chaque paquet non acheté, mettre l'argent dans une belle plante à mettre dans son jardin et s'en faire une amie.

*Liste des récompenses que je m'accorde pour ne pas fumer :*

- .....
- .....
- .....

**✓ Gardez 2 listes sur soi**

Pendant quelques jours, tenter l'expérience suivante : garder 2 listes sur soi et les consulter lorsque l'envie de fumer se fait sentir, cela remplacera le geste de sortir le paquet de cigarettes :

1. la liste des raisons pour lesquelles on a arrêté de fumer,
2. la liste de nos techniques personnelles pour résister à l'envie de fumer.

Voici ce que disent des ex-fumeurs à propos des avantages qu'il y a à ne plus fumer :

- « Je dépense moins d'argent ».
- « Je me sens plus jeune ». « J'ai plus d'énergie ».
- « Je suis en meilleure forme ».
- « J'ai redécouvert les goûts et les odeurs ».
- « Je me sens beaucoup mieux ». « Je respire mieux ».
- « J'éprouve une certaine fierté ».
- « J'ai meilleure haleine ». « L'odeur sur les habits a disparu ».
- « Mon teint s'est amélioré, mes amis me disent que j'ai meilleure mine ».
- « Le détartrage de mes dents rend bien maintenant »
- « Je n'ai plus à me préoccuper de mes poumons ».
- « Je ne tousse plus ». « Je n'ai plus mal à la tête ». « Je suis moins nerveuse ».
- « On importune moins son entourage ». « Cela me revalorise aux yeux de mes proches ».

- « Ma famille est satisfaite ».
- « mon mari ne s'inquiète plus pour ma santé »

### PHASE 3 :

Que vous direz-vous face à certaines pensées qui pourront un jour vous trotter dans la tête ?

■ « *Je vais en reprendre juste une seule* »

Ce que vous vous direz : .....

.....

.....

Suggestion : « J'ai tenu bon, ce serait dommage de craquer maintenant. »

■ « *C'est trop dur, je ne tiendrai pas le coup* »

Ce que vous vous direz : .....

.....

.....

« Le plus dur sera bientôt passé. »

« Je ne reviens plus en arrière, à la toux, aux bronchites. »

■ « *Je suis insupportable quand j'arrête de fumer* »

Ce que vous vous direz : .....

.....

.....

« Si je suis irritable, y'en a d'autres... »

■ « *Je n'arrive pas à faire face à mes soucis si je ne fume pas* »

Ce que vous vous direz : .....

.....

.....

« La cigarette ne m'aide pas à résoudre mes soucis. Je suis tout à fait capable de m'acquitter de mes tâches sans fumer. »

■ « *Je vais fumer seulement de temps en temps.* »

Ce que vous vous direz : .....

.....

.....

« Je risque de revenir rapidement à ma consommation d'autrefois. »

■ « *Ce n'est pas le bon moment, j'arrêterai plus tard* »

Ce que vous vous direz : .....

.....

.....

« Si j'attends le moment idéal, je n'arrêterai jamais de fumer. »

### ✓ *Gérez une éventuelle prise de poids*

Certaines personnes prennent du poids après avoir arrêté de fumer (3 kg en moyenne). Au bout de quelques mois, le poids se stabilise, puis un peu plus tard, il redescend. Voici des techniques simples qui ont fait leur preuve :

- Eviter de s'imposer un régime trop sévère, car cela représente trop de difficultés à la fois.
- S'occuper en priorité d'arrêter de fumer.
- Eviter les aliments gras et sucrés et faire davantage d'exercice.
- Manger davantage de fruits et de légumes. Il existe de nombreux livres sur l'équilibre alimentaire.
- Dissocier le « moment télévision » du « moment repas ».
- Poser sa fourchette entre chaque bouchée et mastiquer entre 27 et 40 fois (cf: bernard raquin)





**Bruno SILVIE**

**Psychologue**

Hypnose – Emdr - Psychonutrition

1 rue du Sablen – Auray - 02-97-50-83-37

[www.hypnose-emdr.net](http://www.hypnose-emdr.net)

[www.hypnose-emdr.net](http://www.hypnose-emdr.net)