

0,95€
SEULEMENT

Tendance

**Yu-Gi-Oh contre
Titeuf, les héros
de nos enfants**

Bien-être

**Arrêter de fumer
Le miracle de
l'hypnose**

Télé-réalité

Peur sur TF1



Nouveau look,
nouvelle coiffure,
nouveau style.
Nolwenn découvre
la vie de tournée

Nolwenn
"Ma nouvelle vie"

EXCLUSIF Son journal de bord

Cette semaine
GAGNEZ
250 CD
du 1^{er} album de
Nolwenn Leroy

www.tele7jours.com

M 02679 - 2232 - F: 0,95 €



KOTÉ LANTIER / SPA FRANCE MÉTROPOLITAIN - € 0,95 / DCM €
10 / BEL. € 1,25 / CH 2,30 P.S. ALG. 1,15 DR / AND. € 0,95 - CRO. \$
0,60 / C. € 2,20 ESP. € 1,65 / GR. 1,50 L. GR. € 1,90 / LUX. € 1,25 NORD
7 DR / TON 1,500 01 - 1^{er} CCM. P.A. 0402877558 - 026153-0147

bien-être

Ghislaine Andréani

"J'ai arrêté de fumer sous hypnose"

Parlons vrai. Bien que l'hypnose soit pratiquée, à l'heure actuelle, par plus de 700 médecins et utilisée en milieu hospitalier, elle restait toujours dans ma tête associée aux bateleurs de foire. En revanche, mon envie d'arrêter de fumer était réelle. Dépendante à la nicotine, trois fois j'avais tenté de me désintoxiquer, trois fois j'ai rechuté. Et toujours en augmentant la consommation: 40 à 60 cigarettes par jour. Il a quand même fallu du temps pour que je décide de passer à l'acte en contactant le docteur Jean-Pierre Joly, médecin et psychotérapeute, président de la Société française d'hypnose.

Ni magie ni illusion

Premier rendez-vous. Il s'agit d'une consultation médicale en tout point comparable à celle d'un généraliste. On parle du tabac, de dépendance, du plaisir que cela procure. Le médecin m'explique l'hypnose, cet état voisin du sommeil. Je ne vais pas dormir profondément ou agir contre mon gré. Je vais être dans un état modifié de conscience. Une sorte de voyage dans l'inconscient qui est un réservoir de ressources. Le degré de réceptivité va dépendre de moi. Assise confortablement, les yeux fermés, j'écoute la voix douce et monotone du thérapeute. Il évoque la Corse (pendant l'entretien, on a parlé de mes origines, de mes goûts...), les criques, le bruit des vagues, les odeurs du maquis... Je me laisse guider. Peu à peu, les bruits extérieurs ne me gênent plus. Je m'enfonce dans une sorte de béatitude. Je reste consciente, mon

Utilisée en médecine pour traiter de nombreux maux, cette technique donne de bons résultats dans le sevrage tabagique. Expérience vécue.



Où s'adresser ?

Société française d'hypnose
tél. : 01 44 05 05 90
Institut français d'hypnose
encksonienne, tél. : 01 43 06 00 00
Institut français d'hypnose
tél. : 01 42 51 63 91
Institut Milton Erickson
tél. : 01 39 16 17 72
Le prix de la consultation? Environ
50 € la séance de 45 à 60 minutes

Des résultats rapides

La première journée, je ne fume pas. La deuxième, je flanche mais j'éteins ma troisième cigarette sans même la porter à mes lèvres. Nouvelle séance d'hypnose huit jours plus tard. Le médecin souligne mes motivations. Vivre vieille sans être atteinte de bronchite chronique mais aussi encourager mon fils à suivre cet exemple. Enfin, le médecin me suggère de prendre mentalement chaque cigarette que je fume et de les placer une à une dans un petit seau placé à côté de moi. Une fois terminé, le petit seau est accroché à des ballons que je vais accompagner de la main pour les voir définitivement s'envoler. Incroyable, malgré moi, ma main se soulève et je vois mon quota de « fleurs à nicoté » s'échapper dans le ciel. C'est fini. Je reprends lentement contact avec la réalité et analyse, avec le médecin, ce qui va me permettre d'effectuer une transformation intérieure positive. Cela fait plus d'un mois que je ne fume plus. J'espère la partie gagnée.

C'est nouveau

Aide minceur

Deux compléments alimentaires aux extraits de plantes riches en principes actifs et 100% bio. L'un favorise la combustion des graisses, l'autre stimule les fonctions drainantes. (Lipothéine, 17,40 €, Hydrothéine, 15,70 €, de Vie et santé, en pharmacie)



Belle peau

L'association d'huiles (onagre et bourrache) enrichies en vitamine E agit sur les peaux déshydratées ou sèches. S'utilise sur le visage mais aussi sur les salades, dans les jus de fruits ou de légumes. (Huile bio de Melvita, 21,60 €, en pharmacie)



esprit réagit mais je n'arrive pas à croire que mes pieds sont enfoncés dans le sol, mes paupières closes. Pourtant, c'est vrai, je ne parviens pas à bouger. J'écoute alors les suggestions qui auront le pouvoir de modifier mon comportement après le réveil. A la fin de la séance, je suis détendue. Chose étonnante, le médecin m'autorise à fumer si j'en ressens le besoin à condition de tenir ma cigarette de la main gauche et non de la droite comme d'habitude. Puis il me demande, pour notre prochain rendez-vous, d'écrire en quelques lignes les motivations qui guident mon désir d'abandonner le tabac (le sevrage se fait en une ou deux séances, maximum trois, sinon inutile d'insister).

Un vaste champ d'application

► **Ca marche** pour les troubles induits par le stress en dermatologie (eczéma, psoriasis), en pneumologie (asthme), pour les douleurs, les peurs (trac, timidité), les troubles du comportement alimentaire, les dépendances (tabac, alcool), les états dépressifs, les insomnies, l'éneurésie, les problèmes sexuels ou gynécologiques, l'extraction dentaire.

► **Ca ne marche pas** pour les troubles psychiatriques importants, le sevrage des drogues dures et les maladies chroniques graves.