

# « ADIEU CIGARETTE..... JE N'AI PLUS BESOIN DE TOI..... »

Ou comment se libérer de la cigarette et plus précisément de « l'état » qui lui est associé en quelques séances par la thérapie intégrative corps-esprit.

C'est un traitement où le patient participe activement à son propre changement.

Ce travail n'est pas orienté sur le symptôme « cigarette » mais sur **l'état d'interaction systémique émotionnelle - cognitive - comportementale et physiologique** qui impose automatiquement cette addiction.

La cigarette (ou autres compulsions) ayant pour rôle d'anesthésier cet « état » pour permettre au patient de continuer de fonctionner dans sa vie affective, sociale, professionnelle.

C'est une approche multi-sensorielle qui utilise la stimulation de certains points du corps pour libérer les émotions (colère, joie, ressassement, tristesse, peur) et les comportements - cognitions et somatisations qui en découlent. Ceci, dès lors, permet de rétablir rapidement l'homéostasie du système nerveux afin d'accélérer la guérison psycho-biologique et conduit ainsi à unifier le patient dans sa nouvelle identité de non-fumeur.

C'est un traitement très efficace pour les cas simples. Pour les cas complexes de fumeurs appartenant à la psycho-traumatologie (E.S.P.T, victimologie, deuil retardé, accidents de voiture... etc.) le nombre de séances sera plus nombreux afin de traiter la problématique sous-jacente ou « l'évènement traumatisant » pour mettre la cigarette à sa juste place : c'est-à-dire dans le passé...

La cigarette, dès cet instant, peut et perdra sa fonction sans qu'une symptomatologie substitutive ne la remplace.

**Bernard MAYER**

Secrétaire Société Française d'Hypnose

41 rue Boissière - 75016 PARIS

Tel. : 01.44.05.05.90