

# s'arrêter de fumer



PARIS, LE 26 NOVEMBRE. Depuis huit ans, le docteur Jean-Pierre Joly utilise l'hypnose pour aider ses clients à sortir de leur dépendance tabagique. (LP/YVES NICOLAS)

## « J'ai testé l'hypnose »

De plus en plus connue, reconnue, la méthode de l'hypnose pour arrêter de fumer reste cependant mystérieuse pour beaucoup. Nous avons décidé de la tester. Elle comporte deux séances, espacées d'environ quinze jours, et c'est au terme de la seconde que l'arrêt du tabac doit intervenir. Aujourd'hui, premier épisode.

« **C**OMMENT vous voyez en ex-fumeur ? » Je suis en face de mon nouveau médecin. Médecin ou gourou ? Jean-Pierre Joly est généraliste mais depuis huit ans il est aussi « hypnothérapeute ». Jusque-là, ma seule expérience de l'hypnose reste le facétieux numéro de Kaa, le serpent, qui veut faire sa fête à Mowgli dans « le Livre de la jungle » de Disney. L'homme en face de moi n'a rien d'un reptile, ni d'un maharaja de music-hall. Le docteur Joly a 68 ans mais en paraît 15 de moins. L'hypnose, comme les autres méthodes de sevrage tabagique, ce n'est pas de la magie, me fait-il comprendre. « Quand je sens que quelqu'un n'est pas prêt à arrêter le tabac, j'ai tout la motivation, je ne le traite pas. On ne supprime pas la bequille de quelqu'un qui boite ! »

J'ai tenté le patch, le Zyban, j'ai arrêté deux fois. Jamais plus de quatre mois. Presque 39 ans, 3 enfants, 4,60 € le paquet, 30 à 40 cigarettes par jour... L'addiction ne va pas tarder à être salée. Ma nouvelle tentative

avec l'hypnose se décomposera en deux séances, à 15 jours d'intervalle.

Après une petite heure de discussion — motivations, consommation de cigarettes, environnement familial et professionnel — le moment de vérité approche. Je ne suis pas très à l'aise. Je vais être inconscient ? Je vais raconter des trucs que même ma mère ne sait pas ? Je vais avouer toutes mes fautes ? Ma libido va être décortiquée ? Col roulé, lunettes fines, voix précise, le docteur Joly sourit. Pas de panique. D'autant que l'hypnose moderne, dite hypnose ericksonienne, du nom d'un praticien américain, n'est plus cet exercice très dirigiste que l'on connaissait au XIX<sup>e</sup> siècle. « Aujourd'hui, on parle d'une hypnose plus conversationnelle », me confie le Dr Joly.

### « Vous n'avez rien d'autre à faire que de laisser faire »

Tout ça ne me dit toujours pas comment je vais être dans cinq minutes ? « Vous serez dans un état hypnotique. Ce n'est pas le sommeil, ce n'est pas le rêve, c'est un état de conscience modifiée qui va permettre à certaines zones de votre cerveau de s'activer. Allez, on commence. »

Assis confortablement sur un canapé, coussin derrière la tête, les mains à plat à côté de mes cuisses, j'écoute mon docteur. Sa voix change peu à peu. Elle me demande de ressentir centimètre carré par cen-

timètre carré le contact de mon corps avec le canapé, de mes pieds avec le sol. Je joue le jeu, à fond. Je me sens de plus en plus incrusté dans ce sofa bourgeois. Ma respiration obéit à la voix qui me demande de visualiser l'air qui entre et sort de mon corps, de visualiser mes côtes qui se soulèvent, le travail de mon diaphragme. Je n'ai jamais eu autant conscience de mon corps.

La voix de Jean-Pierre Joly a changé. Elle est à la fois monocorde, cavemuse et persuasive. « Clignez des yeux en même temps que votre respiration. » Pas de problème. « Fermez vos yeux quand vous en aurez envie. » C'est un soulagement de le faire. « Vous n'avez rien d'autre à faire que de laisser faire. » La tournure de phrase m'amuse mais me plaît. Elle reviendra très souvent : un leitmotiv. J'ai les yeux clos mais je ne dors pas. Je me sens sans force et presque abandonné à la voix, mais une partie de moi assiste au « spectacle ». « C'est dingue ! » rigole cette partie-là. Mais j'éprouve un bien-être physique inconnu. La voix me demande de visualiser des images heureuses, faire appel à des souvenirs de vacances, de bonheurs, d'amis, de famille. J'ai un peu de mal à me fixer sur un fait précis. Je suis toujours deux : le conscient et l'inconscient ? La voix me demande ensuite d'oublier les bruits de la rue, le bureau ou l'on est et de me projeter complètement dans mes images de plaisirs. J'y suis presque ce coup-là.

La voix est toujours là. Sans me presser elle m'en demande un peu

plus. Avec mon index je communique avec elle. Puis elle me parle de ma main droite. « Vous sentez ces petits picotements, cette légèreté. » Oui. Je les sens. La voix demande à ma main de se laisser faire, de se laisser emporter par cette légèreté. Elle se soulève, et mon bras avec qui bat doucement l'air au-dessus de l'accoudoir du canapé. Malgré l'abandon de mon corps à la voix, j'ai conscience du ridicule de ma position. Mais je le fais sans effort.

### « Quatre jours avant la prochaine séance, vous aller changer de main pour fumer »

La voix me ramène peu à peu à la conscience. C'est presque douloureux physiquement de rouvrir les paupières. Je suis lessivé. L'impression de sortir d'une séance d'ostéopathie un peu musclée. Envie de dormir. Mais, surtout, je fumerai bien une cigarette ! La voix ne m'a jamais parlé de tabac. « Ce premier rendez-vous est une séance de travail, d'apprentissage de l'état hypnotique », m'explique le docteur Joly. Lui n'a pas bougé d'un poil depuis le début de l'hypnose, il y a plus d'une demi-heure. Zéro accessoire, pas d'yeux qui clignent, pas de baguette... La voix, rien que la voix.

Quant à mon sevrage tabagique, le docteur ne l'oublie pas. J'ai mon petit programme jusqu'à la deuxième et dernière séance, dans quinze jours. « À partir d'aujourd'hui, vous allez supprimer une cigarette du matin et une de l'après-midi. Quatre jours avant la prochaine séance, vous aller changer de main pour fumer. Enfin, vous allez, sur une feuille, écrire d'une part vos motivations pour arrêter de fumer et par ailleurs comment vous vous imaginez dans six mois. » La séance coûte 50 €.

Moins cher que le patch ou le Zyban. Quand je ressors dans la rue, j'allume une cigarette. Elle est bonne. Pour l'instant. On se revoit dans 15 jours.

BERTRAND PARENT

C'est  
Déjà Noël !

### Trois montres en une



C'EST L'ÉPOQUE des méchants garçons même pour les filles ! La mode en ce moment pullule d'accessoires de machos faits pour les filles. Pour se la jouer féminine et virile à la fois, on peut compter sur l'imagination des créateurs. Ce modèle de bijouterie est en fait un « trois en un » : un kit de trois montres interchangeables que l'on place sur des bracelets de force de couleur brune, rouge ou noire. On en change comme de chemisier !

Montres de force Guess : 120 € dans les grands magasins.

### EN BREF

#### Education

**Les étudiants appellent à une nouvelle journée d'action** aujourd'hui pour demander « le maintien d'un cadre national des diplômes » dans la mise en œuvre de l'harmonisation européenne. Symboliquement, le cortège parisien partira à 14 h 30 de la gare du Nord pour se terminer place de l'Europe (XVII<sup>e</sup>). D'autres défilés devraient avoir lieu dans plusieurs villes, notamment à Rennes.

#### Médecine

**Un Français sur six et jusqu'à 19 % des Européens souffrent de douleurs chroniques**, selon une étude rendue publique hier. La douleur est ressentie de manière quasi permanente pour 4,6 millions de Français. Source d'isolement au sein de l'entourage, la douleur peut aussi entraîner la perte d'un emploi (15 % des patients en France) ou la dépression (18 %). Les maux de dos sont les plus cités, ainsi que les migraines. En France, un tiers des patients victimes de douleurs chroniques ne sont pas traités.

#### Sondage

**45 % des Français d'origine maghrébine se sentent plus proches du mode de vie des Français que de leur famille**, contre 71 % il y a dix ans, selon un sondage Sofres réalisé pour l'« Hebdo des socialistes » et révélé hier. Pour le sociologue Adil Jazouli, cette enquête exprime « pour la première fois aussi clairement une affirmation identitaire ».

### LES AUTRES METHODES

■ **Substituants nicotiniques.** Les patches, gommes ou autres bonbons à sucer délivrent une dose de nicotine censée remplacer celle contenue dans la cigarette et qui est à l'origine de la dépendance des fumeurs. Pour chaque patient, un dosage est calculé par les médecins en fonction de la quantité de cigarettes fumées. En cassant la dépendance, ce système, provisoire et dégressif, facilite le sevrage définitif des personnes tabagiques.

Prix : de 216 à 279 € pour trois mois de thérapie soit environ 60 paquets de cigarettes.

■ **Zyban.** Ce médicament était au départ un antidépresseur délivré aux États-Unis. Des études montrant que de nombreux patients traités arrêtaient de fumer, la formule a été revue dans ce seul but. Le Zyban délivre du chlorhydrate de bupropion, qui diminue l'envie de fumer et les effets agréables ressentis avec la cigarette. Il limite aussi la prise de poids. Délivré sur ordonnance, il est parfois contesté à cause de ses effets indésirables (lire en page précédente).

Prix : près de 150 € pour sept semaines de traitement (32 paquets de cigarettes).



## VIVRE MIEUX

J'ai testé l'hypnose (2/2)

# « Aujourd'hui, je ne fume plus »

**A**RRÊTER DE FUMER en deux séances d'hypnose : voilà ce que me proposait le docteur Jean-Pierre Joly, médecin généraliste de formation, hypnothérapeute et président de la Société française d'hypnose\*. Il y a quinze jours je sortais de ma première séance enthousiaste (*lire nos éditions du 3 décembre*). D'autant que j'avais encore le droit de fumer ! Aujourd'hui ça y est : je ne fume plus. C'est ma quatrième vraie tentative en vingt ans. J'espère que ce sera enfin la bonne.

Seconde séance, 10 heures du matin. Depuis que je suis debout j'ai fumé quatre cigarettes. Je sais que ce sont les dernières. J'en ai profité. « Vous avez bien fait. » Jean-Pierre Joly me met à l'aise. Ce coup-ci, pas de préliminaires. L'hypnose commence tout de suite. La voix me guide assez rapidement à l'état hypnotique. Les yeux fermés, je visualise ma respiration, mon corps s'alourdit, se détend. Je retrouve les sensations de la première séance. J'ai l'impression de partir moins loin cependant. C'est idiot mais une paupière me dérange. Cela me perturbe. Mais la voix me maintient en hypnose.

Lors de la première séance, le tabac n'avait jamais été évoqué. Aujourd'hui on entre assez vite dans le

vif du sujet. La cigarette prend la forme du méchant dans toute une série de métaphores. « Imaginez deux chemins. L'un est plus escarpé et demande un peu d'effort. Le second est plus facile et en descente. Mais il mène à une décharge alors que l'autre vous conduit au sommet où se profile un magnifique coucher de soleil. »

### « C'est votre choix ! »

La voix me raconte aussi cette histoire — à dormir debout — de la forêt de sapins en Arizona où les arbres sont mystérieusement atteints d'une sale maladie qui fait cramer les branches. Mais les sapins vont créer eux-mêmes leur antidote et se sauver. La dernière parabole est encore plus cousue de fil blanc : je dois m'imaginer accompagnant un ami à la gare. C'est un ami fourbe, méchant, avec qui j'ai pourtant passé de nombreuses heures de ma vie. Mais aujourd'hui je suis lucide et je lui dis de partir dans un train sans retour et je lui tourne le dos. Tout ça est très naïf. Mais je me laisse faire.

La voix stigmatise mon inconscient, « cette ressource qui va venir en aide à mon conscient » pour me débarrasser de cette drogue. Mais le

moment clé de la séance arrive. La voix un peu nasale du docteur Joly (il est enrhumé) insiste : « C'est votre choix, Bertrand ! Visualisez un tableau sur lequel vous écrivez *J'ai choisi*. Un grand J, une apostrophe, un a, un i, etc. » Mais le plus dingue c'est que ma main part en lévitation sans que la voix lui ait demandé. Et ma main écrit *J'ai choisi*, gauchement dans l'air. Je suis bien conscient que je me donne en spectacle, mais ça se fait tout seul. Je suis bluffé. Peu de temps après je reviens à la réalité du petit bureau, du canapé dans lequel je suis vautré... Je croyais ne pas être parti très loin, mais vu ma difficulté à refaire surface, je crois en fait que la voix m'a entraîné dans mes propres profondeurs.

Je suis sceptique. Dès la sortie de la séance j'ai jeté mon paquet de cigarette. Je ne fume plus mais je ressens assez souvent le manque. Mais je ne fume plus. Ce n'est pas gagné. Déjà, je sens bien que ma volonté a été boostée. Je ne fume plus. Je vais tenir. C'est promis.

**BERTRAND PARENT**

Société française d'hypnose, 90, rue des Archives, 75003 Paris. Tél. 01.48.04.92.96. Internet : [www.sfh.asso.fr](http://www.sfh.asso.fr).