

# s'arrêter de fumer sous hypnose

Comme chaque année, le lundi 31 mai est décrété Journée mondiale sans tabac. Une bonne date butoir pour dire adieu à la cigarette. Et, pourquoi pas, essayer l'hypnose, méthode rapide et sans contre-indications...



V.BURGER/PHANIE

À chaque thérapeute sa méthode, le succès est aussi affaire de confiance.

**L**e plus difficile n'est pas d'arrêter de fumer, mais de persévérer dans l'abstinence... Sophie en a déjà fait l'expérience trois fois, dont deux avec des timbres à la nicotine. Mais jamais elle n'avait réussi à se passer totalement de cigarettes (« Pas plus de deux ou trois par jour »), sauf pendant sa grossesse. Cette fois, grâce à l'hypnose, le sevrage semble réussi : elle n'a pas touché une seule cigarette depuis deux mois. Bien que cette méthode soit peu prise en compte dans les consultations de tabacologie des hôpitaux, bon nombre de fumeurs l'ont essayée avec succès. Comment fonctionne-t-elle ? Lorsqu'elle est pratiquée par un médecin ou un psychologue, cette technique n'a rien à voir avec un spectacle douteux. En choisissant en confiance un thérapeute professionnel, vous n'aurez pas affaire à un gourou qui vous dira : « Dormez, je le veux », et vous fera agir contre votre gré... Pour cesser de fumer, le plus souvent, deux séances suffisent. Au cours de la première consultation, le thérapeute commencera par vous écouter longue-

ment. Vous lui raconterez votre vécu de fumeuse : votre consommation quotidienne de cigarettes, depuis combien de temps ; vos tentatives d'arrêt, les circonstances de vos échecs, vos raisons de vouloir arrêter ; qui, dans votre entourage peut vous soutenir dans votre démarche actuelle, etc. Il mesurera votre dépendance à la nicotine à l'aide d'un test et appréciera votre motivation à l'arrêt du tabac. Si vous semblez peu décidée, un bon thérapeute préférera ne pas vous prendre en charge dans l'immédiat, selon le bon principe « qu'il vaut mieux réussir plus tard que rater tout de suite » !

## Si vous êtes super motivée

N'hésitez pas et faites votre apprentissage de l'hypnose. Confortablement installée dans un fauteuil, yeux fermés, vous serez invitée par le praticien à visualiser un moment heureux de votre vie, comme un voyage ou des vacances, duquel le tabac sera exclu. Bien sûr, chaque thérapeute a sa méthode appliquée à ses patients. Ainsi pour préparer la seconde séance, le Dr Jean-

Pierre Joly, médecin et psychothérapeute à Lille, donne trois consignes :

- continuer de fumer, jusqu'à la séance suivante, en supprimant seulement une cigarette le matin et une autre l'après-midi. Cela surprend toujours, mais « nous ne fonctionnons pas dans la contrainte », souligne-t-il ;
- quatre jours avant le second rendez-vous, changer de main pour tenir la cigarette... cela « casse » les habitudes ;
- rapporter une feuille sur laquelle vous aurez précisé vos motivations et comment vous vous projetez trois mois après avoir arrêté.

## Le plaisir de ne plus fumer

Au cours de cette deuxième séance, le thérapeute utilise le texte rapporté par le patient pour positiver l'image que ce dernier a de lui-même. Les métaphores qu'il emploie rappellent les arguments du fumeur pour arrêter : se libérer d'une contrainte, respirer librement, retrouver des parfums agréables, etc. Autant de suggestions positives qui renforcent la motivation. Comment se sent-on sous hypnose ? Consciente, mais dédoublée. À la fois près du thérapeute et virtuellement dans l'image de rêve que le futur ex-fumeur s'est créée et qui est projetée par la voix du praticien sur l'écran de son inconscient. C'est là, dans cette partie mystérieuse de chacun, que l'on découvre les ressources nécessaires pour modifier son comportement après la séance d'hypnose et ne plus fumer. Et si, au fil du temps, le besoin de fumer est parti mais que l'envie reste, une séance de soutien peut être utile. Il en est de même lorsqu'une prise de poids menace.

SUZANNE KESTENBERG

## Où s'ADRESSER ?

Société française d'hypnose  
41, rue Boissière, 75016 Paris,  
tél. 01.48.04.92.96 ou  
[www.sfh.asso.fr](http://www.sfh.asso.fr)

### COMBIEN CA COÛTE ?

Comptez entre 50 € et 100 € la séance.