

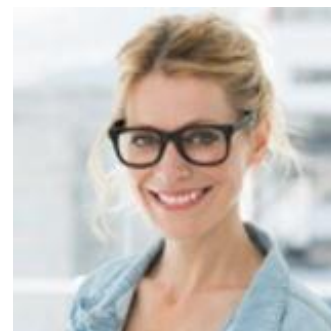
# Arrêter de fumer avec l'hypnose

 femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/arreter-fumer-hypnose-2452 3

vendredi 16 octobre 2015

Sophie Lavent

Très prisée outre-Atlantique, l'hypnose s'impose petit à petit sur notre territoire parmi les différentes alternatives au sevrage tabagique. En effet, cette technique suggestive présenterait un double avantage : réduire l'envie de fumer, et renforcer le désir d'arrêter. Alors, l'hypnose a-t-elle vraiment tout de la solution miracle ? Comment ça marche réellement ? Quelles sont les différentes techniques d'hypnose utilisées pour arrêter de fumer ? Comment se déroule une séance ? Toutes les réponses dans cet article.



## Comment ça marche ?

Bien entendu, la réussite du processus du **sevrage tabagique** dépend principalement de la motivation du sujet à arrêter de fumer. On n'arrête pas de fumer pour faire plaisir aux siens, mais bel et bien parce qu'on l'a fermement décidé, sans quoi l'**échec** est quasiment assuré. C'est une fois la décision prise que l'**hypnose médicale** peut être une aide précieuse. En effet, cette technique spécifique repose sur un processus de suggestion visant à amplifier l'envie d'arrêter de fumer qui sommeille plus ou moins secrètement en chaque fumeur. Pour mobiliser ses pensées positives en faveur d'un sevrage, le sujet hypnotisé va se servir des arguments énoncés par le praticien qui résonnent le plus en lui. Souhaite-t-il arrêter la cigarette pour ne plus inhaler de substances toxiques ? Pour mieux respirer ? Pour retrouver sa liberté ? Chaque personne possède ses propres motivations. En contrepartie, l'hypnose permet également de diminuer les symptômes du manque indissociable du sevrage tabagique.

## Les différentes approches

Il existe cinq techniques différentes pour aider un individu à arrêter de fumer :

- la suggestion directe : le patient doit changer de comportement afin de sortir de son emprise ; la
- modification de perception : le praticien suggère à son patient de changer sa perception face à sa dépendance au tabac ;
- la projection : l'hypnose aide le patient à imaginer sa vie sans tabac ; on parle d'hypnothérapie ;
- l'aversion : l'hypnose permet de suggérer au sujet que le tabac est synonyme de nausée ; c'est l'hypnoaversion ;
- l'autonomisation : cette méthode, également appelée autohypnose, vise à rendre le patient maître de sa démarche et à devenir autonome.

## Comment se déroule une séance d'hypnose ?

Au cours d'un entretien individuel préalable, l'hypnothérapeute évalue le niveau de dépendance de son patient. Il détermine également son degré de motivation, ainsi que les différents risques de tentation auxquels le sujet pourra être confronté ultérieurement. Cet interrogatoire vise essentiellement à définir une stratégie d'hypnose et les différentes suggestions que le praticien va pouvoir utiliser. En règle générale, les séances d'hypnose à proprement parler peuvent se dérouler individuellement ou en petits groupes (trois à six

personnes). L'hypnothérapeute amène progressivement son patient vers un état d'hypnose qui se doit d'être agréable et détendu. Ce type de pratique ne conduit pas à la perte de contrôle totale, comme on peut le voir lors de shows grand public, ce qui explique que le sujet se rappellera ce qui s'est passé au cours de la séance. Une fois qu'il a réussi à emmener son patient vers un état hypnotique, le praticien entame son protocole de suggestion afin

d'apprendre à l'inconscient à agir autrement ou à changer de vision des choses. Mais dans tous les cas, le sujet reste un acteur majeur de son sevrage. L'hypnothérapeute sert uniquement à détecter et à faire ressortir des ressources sous-jacentes.

**Où trouver un hypnothérapeute ?** À l'image d'un thérapeute, il n'est pas toujours évident de trouver un hypnothérapeute compétent. Pour éviter de consulter un charlatan, mieux vaut s'assurer de plusieurs critères avant d'aller en consulter un : niveau de formation en psychologie et en hypnose, technique utilisée... Néanmoins, les compétences professionnelles ne constituent pas l'unique paramètre puisque la qualité de la relation patient/praticien revêt une importance capitale. Elle influe considérablement sur l'efficacité de la méthode hypnotique, qui doit être réalisée en parfaite collaboration et en pleine confiance. Attention cependant aux charlatans, car la pratique de l'hypnose n'est actuellement réglementée ni par un titre officiel ni par un organisme de contrôle.

Lire aussi : [8 raisons d'essayer l'hypnose médicale](#)

<http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/arreter-fumer-hypnose-24523>