

# Préparation

## À l'arrêt définitif du tabac

Jade Rivière

[www.jade-hypnose.fr](http://www.jade-hypnose.fr)

tel : 06 66 79 88 24

### Sommaire

<u>Chapitre I La chute infernale</u>	<u>Chapitre II Inverser la tendance</u>
1. Le génie du système	1. Pourquoi l'hypnose est-elle aussi efficace ?
2. Les mâchoires du piège	2. Faire soi-même son programme
3. Le conflit intérieur	3. Mettre toutes les chances de son côté
4. La grande illusion	

Fumer est un comportement, se « patcher » à la nicotine est une manipulation commerciale.

Citation du Docteur Kalatbari (tabacologue indépendant)

« Cette théorie de la dépendance au tabac repose sur des bases si fragiles que je la considère comme une des plus grandes impostures de notre temps. »

« Le seul intérêt de l'industrie pharmaceutique n'est pas la recherche de ce qui sortirait le fumeur de sa soit-disant dépendance. C'est la vente des patchs ! ».

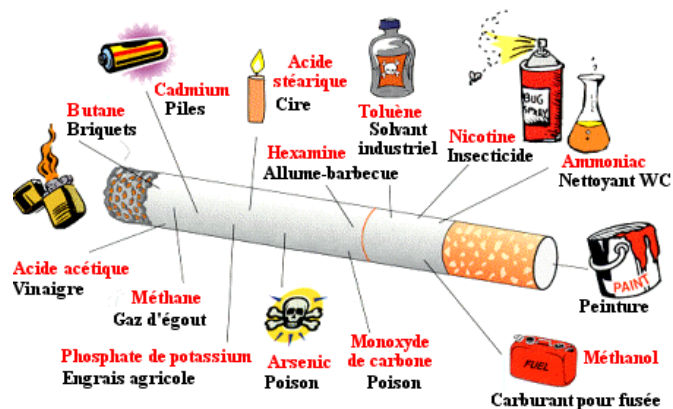
Citation du Professeur Molimard (tabacologue indépendant)

### Chapitre I LA CHUTE INFERNALE

#### Chapitre I.1. Le génie du système

Parce que ça aurait pu se dérouler comme ça, vous pouvez consulter cette vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=1DFYJQ3OpPU>



Le génie du système consiste à vous amener à croire que vous êtes drogué. Il va donc s'appuyer sur vos peurs pour vous empêcher d'arrêter de fumer.

1ère vérité : La nicotine est un poison, parmi les plus violents sur le marché. C'est un produit mortel, utilisé comme désherbant et comme insecticide.

La réalité est qu'il faut moins d'un gramme de nicotine en injection pour vous tuer.

Le calcul est simple :

- 1 paquet de cigarettes = 0,8 mg de nicotine - Dose létale : entre 30 et 50 mg pour un homme de taille moyenne

1er mensonge : la nicotine est une ~~drogue~~ qui vous rend ~~dépendant~~. Donc, si vous arrêtez vous allez ressentir les affres du manque qui, comme chacun sait, sont insoutenables.

Arrêtons-nous un instant sur ces allégations allègrement diffusées par les médias, les pharmaciens, les médecins, les fabricants de cigarettes et même l'Etat.

Si vous êtes drogué, pourquoi ne fumez-vous pas la nuit ? Pourquoi l'interdiction de fumer en avion ne provoque-t-elle pas de terribles crises de manque qui mobilisent tout le personnel naviguant ? Pourquoi les femmes ne fument-elles pas pendant leurs grossesses ? Pourquoi les fumeurs en manque n'agressent-ils pas leurs congénères dans la rue pour avoir leur dose ?

Les symptômes du manque :

Si nicotine rime avec cocaïne et héroïne, comparez vos symptômes de manque avec ceux de drogués à ces produits, quand le corps réclame ces substances et pas la tête : sueurs, palpitations, tremblements, nausées, douleurs physiques terribles, suivies d'hallucinations (car leur inconscient pour les « aider » va faire comme si la drogue était arrivée dans leur corps, de la même manière que vous faites croire à un enfant que souffler sur sa douleur va la faire disparaître.)

Avec l'héroïne, ces symptômes sont systématiques. Il n'y a pas d'exceptions. Les héroïnomanes se réveillent la nuit car leur corps réclame sa dose qui va calmer leurs douleurs. Les seuls qui y échappent sont les héroïnomanes alcooliques qui, pour passer une nuit tranquille, se mettent en état de coma éthylique. Au réveil, bien sûr, ils doivent se « refaire » de la quantité manquante et absorber rapidement les doses correspondant aux huit heures « gagnées » car leur corps réclame la quantité de drogue qui lui manque.

Pourquoi cherche-t-on à vous faire croire le contraire ?

1ère raison : La manne financière que vous représentez...

Prix du tabac : 300 € le kilo (2500 euro de consommation annuelle moyenne) Prix du patch nicotinique : 600 € le kilo Si vous pensez être drogué, vous aurez peur d'arrêter et comme c'est difficile, vous allez rechuter...CQFD !

Le raisonnement est bien rôdé et vous n'êtes pas de taille à vous défendre : on ne laisse pas filer un aussi bon client. Car, pour cette industrie, un fumeur qui cesse de fumer, c'est énormément d'argent qui part ...en fumée ? Ils ont donc tout intérêt à vous garder, même malgré vous.

2ème raison : l'industrie pharmaceutique Comme on vous affirme que la nicotine est un poison qui vous rend dépendant, pour vous déshabituer du produit on va vous l'injecter directement dans le sang... Réfléchissez un peu... Quelle absurdité, n'est-ce pas ? Et pourtant, cette idée de génie a fait la fortune de milliers d'officines qui regrettent amèrement de ne pas avoir eu l'occasion d'y ajouter celle de la e-cigarette ! On ne fume plus, on n'injecte plus...on vapote ! Rassurez-vous, comme ils ne reculent devant rien, ils préparent un vaccin à base de nicotine, à la fois préventif et curatif. Une révolution dont vos enfants vont bénéficier dès le plus jeune âge!

### Chapitre 1.2. Les Mâchoires du piège

Bien, vous n'êtes pas drogué mais êtes-vous dépendant ? La réponse est oui. La subtilité réside dans le fait que cette dépendance est PSYCHOLOGIQUE et non pas physique comme on tente de vous le faire croire. Quoi de plus effrayant que la peur d'un cancer ou d'une amputation ? Tout fumeur a vu mourir un de ses proches, suivi l'enterrement d'un ami derrière sa veuve et ses enfants. Il lit tous les jours sur son paquet, cerné de deuil, que FUMER TUE. Ces messages lui sont inutiles puisqu'il connaît les risques liés au tabagisme mais ils entretiennent savamment sa peur et son stress. Comme vous l'avez compris, ces messages et photos sur les paquets ont pour seul but de protéger l'industrie du tabac des procédures judiciaires dont elle a parfois été l'objet. Inutile de l'attaquer puisque vous êtes prévenus des risques. Malin, non ? Et notre fumeur dans tout ça ? Il a peur des risques qu'il prend mais se rassure en fumant une cigarette. Pourquoi un tel comportement ? La peur est la représentation d'un danger. Peu importe qu'il soit réel ou imaginaire, c'est une anticipation psychique. Lorsque le danger devient réalité, la peur disparaît : on agit pour y faire face. Comment gère-t-il la peur du cancer ? Il lui suffit d'estimer le danger lointain et de se rassurer ainsi :

- la médecine fait des progrès tous les jours. D'ici là... - le risque est aléatoire : tous les fumeurs ne développent pas de cancer - je peux passer au travers des mailles du filet, j'ai toujours eu de la chance - je connais un vieillard de plus de 80 ans qui fume encore et est vaillant - il faut bien mourir de quelque chose et on meurt tous un jour - La meilleure défense psychique est donc de NIER le danger. On se déclare invulnérable et HOP ! On devient instantanément « CANCERPROOF » et on développe un raisonnement qui nous piège : « Je peux fumer sans crainte puisque je ne risque rien. Donc, si je ne prends pas de cigarette, c'est que je ne suis pas vraiment sûr de ne rien risquer. Donc, j'en allume une. Et je me prouve ainsi à moi-même que je me considère réellement « cancerproof » et cette cigarette lève mon angoisse. » Au passage, en se focalisant ainsi sur la peur du cancer, le fumeur s'aveugle aussi sur les autres risques. Cependant, nier l'évidence et refuser la maladie est une réaction normale.

Pourtant le risque est présent puisqu'UN FUMEUR SUR DEUX MEURT DU TABAC. La seule façon d'y échapper, est d'arrêter de fumer.

Petit paradoxe intéressant : on vient de voir qu'exacerber la peur incite à la nier et à continuer. Ne serait-il pas plus utile de relâcher la pression et de cesser de cultiver les angoisses du fumeur pour le pousser à arrêter le tabac puisque celui-ci dit fumer pour calmer ses angoisses ?

Coincé entre deux dangers, on choisit évidemment le moindre. La peur du cancer n'amènera le fumeur à s'arrêter QUE si elle est plus forte que la peur d'arrêter. On peut la dramatiser à coups d'images atroces mais si elle devient trop forte, la réaction sera le déni et la fuite. C'est donc la peur d'arrêter de fumer qu'il faut combattre car elle est bien plus puissante que celle de la maladie.

Pourquoi la peur d'arrêter de fumer est-elle si forte ? Tout simplement, parce que l'on peut imaginer échapper au cancer en reculant l'échéance alors que les conséquences de l'arrêt du tabac sont immédiates et inévitables. Inconsciemment, bien sûr, vous avez fait le choix le plus confortable : vous avez choisi d'affronter la peur la plus éloignée plutôt que de vous confronter tout de suite à tous les autres malheurs.

La peur la plus forte, celle qui engendre automatiquement toutes les autres, est la peur du manque. Elle est légitime si vous pensez être drogué à la nicotine, celle qui « se fixe sur vos neurones plus vite que l'héroïne » avez-vous peut-être lu quelque part...

De là découlent toutes les autres peurs, et pas des moindres : - peur de devenir très nerveux - peur de devenir irritable, voire insupportable pour vos proches - peur de détruire votre entourage par des sautes d'humeur - peur de compenser le manque en devenant dépendant à une autre drogue (alcool, cannabis...pire encore peut-être...) - peur de compenser le manque en vous jetant sur la nourriture et peur de grossir - peur de ne plus réussir à gérer le stress - peur de perdre un formidable outil de relaxation - peur de devenir anxieux - peur d'être triste et de ne plus avoir de plaisir dans la vie - peur de perdre une « amie » peut-être même la peur de perdre votre « doudou-tabac » - peur de ne plus appartenir à un groupe identifié - **POURTANT, IL EXISTE DES FUMEURS QUI ARRETTENT FACILEMENT DE FUMER, ET MEME AVEC PLAISIR CAR LE PLUS GRAND BENEFICE, QUAND ON ARRETE DE FUMER, EST LA DISPARITION DE TOUTES CES PEURS.** Quand vous aurez lu ce manuel et fait votre première séance, vous verrez les choses sous un angle complètement différent. Vous comprendrez mieux ce que vous avez vécu en tant que fumeur et vous ressentirez un sentiment de soulagement.

Vous serez :

- soulagés de savoir que vous ne devrez pas lutter pendant des mois pour réussir à arrêter de fumer.
- soulagés de savoir que vous n'êtes pas faibles et qu'il ne s'agit pas d'un manque de volonté.
- soulagés de ne plus avoir à culpabiliser parce que vous n'avez pas réussi à arrêter
- soulagés de savoir que c'est possible de devenir un non-fumeur heureux et ce, sans manque et sans grossir
- soulagés de savoir que vous n'êtes pas condamnés à rester ex-fumeur toute votre vie avec des envies qui ne vous quitteront jamais, mais **NON FUMEUR**, comme si vous n'aviez jamais fumé.

**IL EST FACILE DE S'ARRETER DE FUMER A CONDITION DE BIEN COMPRENDRE LES MECANISMES QUI VOUS POUSSENT A LE FAIRE.**

**UN PRISONNIER N'A PAS BESOIN DE DISCOURS MAIS DE LA CLE DE SA PRISON. LES FUMEURS AUSSI ET NOUS ALLONS TROUVER ENSEMBLE LA CLE.**

## Métaphore de la plante carnivore

Le piège fonctionne comme une plante carnivore qui se nourrit d'insectes : la plante émet un parfum que l'insecte trouve irrésistible. L'insecte s'approche de la plante, et comme l'intérieur de celle-ci est recouvert d'un nectar délicieux, il se pose dessus et commence à consommer ce nectar. Une combinaison de gravité et d'orientation des poils sur la surface de la plante fait que l'insecte voyage uniquement vers le bas en direction d'un jus qui semble très appétissant. Ceci ne dérange pas l'insecte, après tout il a des ailes et peut s'envoler quand il veut... Cependant le nectar colle aux pattes et aux ailes et une fois repu, celui-ci est deux fois plus lourd qu'au départ. Plus l'insecte se débat, plus il est pris au piège. Le résultat est inévitable. Il tombe dans le jus et meurt comme les autres insectes qui l'ont précédé. On pourrait discuter du fait que l'insecte a choisi de manger le nectar, personne ne l'a forcé, mais a-t-il choisi d'être pris au piège ? bien sûr que non.

A quel moment l'insecte a-t-il été piégé ? Quand il a réalisé qu'il ne pouvait pas s'échapper ? Non, ce n'était pas à ce moment précis qu'il s'est rendu compte qu'il était piégé : il était piégé dès le moment où il a senti le nectar. A partir de ce moment, c'est la plante qui le contrôlait et l'insecte ne pouvait que répondre à ses instincts.

→ Lorsque vous aurez compris ces mécanismes savamment orchestrés par l'industrie du tabac, redevenir non-fumeur sera beaucoup plus facile car il vous suffira de sortir des pièges du conditionnement. Pour sortir de ces pièges, il faut en connaître le fonctionnement. Or, le conditionnement entraîne la perte du discernement qui entraîne, chez tout fumeur, la mise en place d'un système de croyances qui vous maintiennent dans vos peurs. En fait, vous êtes coincé, depuis que vous êtes fumeur, entre deux peurs tout aussi terribles : celle de contracter une maladie grave si vous n'arrêtez pas la cigarette et celle d'arrêter au prix de souffrances intolérables qui vous feraient rechuter.

### Chapitre 1.3. Le conflit intérieur

Les vraies raisons qui vous poussent à fumer Pour réussir à devenir non-fumeur, il vous faut comprendre ce qui vous pousse réellement à fumer. C'est le secret d'un sevrage tabagique efficace. Le tabagisme est avant tout une histoire de comportements. Si je vous interroge, vous ne me direz pas que vous fumez pour avoir un cancer, mourir à petit feu, perdre votre voix ou vieillir plus vite que vos congénères. Non, bien sûr. Vous fumez pour vous libérer de vos tensions, vous évader, vous sentir bien dans votre peau. ... Quelqu'un qui agit pour ces raisons prend soin de lui et de son corps. En tant que fumeur, la réponse que vous apportez n'est juste pas efficace. Le choix du tabagisme est une erreur... fatale. Et pourtant, vous êtes intimement persuadé de fumer pour vous faire du bien. En fait, vous fumez principalement pour 2 raisons : par habitude et pour gérer vos émotions.

L'habitude C'est l'un des conditionnements les plus puissants qui existent. Lorsque vous fumez, vous tirez environ une dizaine de bouffées par cigarette. Donc, si vous fumez 20 cigarettes par jour, vous portez 200 fois la main à votre bouche pour prendre 200 bouffées... tous les jours... depuis tant d'années ! C'est énorme. Vous ne faites pas le calcul de cette façon d'habitude, mais en le faisant,

vous pouvez voir qu'à part cligner des yeux et respirer, il n'y a pas grand-chose d'autre que vous fassiez 200 fois par jour, tous les jours. Donc quelque part, si vous fumez c'est parce que vous fumez.

C'est une habitude qui s'auto-perpétue. Si vous avez pris l'habitude de fumer le matin avec une tasse de café, vous fumez le matin avec une tasse de café. Si vous avez pris l'habitude de fumer après le repas, vous fumez après le repas. Si vous avez pris l'habitude de fumer en faisant une pause au travail, vous fumez en faisant une pause au travail. Si vous avez pris l'habitude de fumer avec un verre d'alcool ou un 'apéro', vous fumez avec un verre d'alcool ou un apéro, etc. Vous avez créé une série d'associations (café-cigarette, repas-cigarette, pause-cigarette, apéro-cigarette...) qui se répètent. Et en plus, à chaque fois que vous pratiquez cette habitude, vous continuez de la renforcer. Même une habitude peut provoquer des phénomènes de manque et de malaise si on ne la pratique pas, sans que pour autant ces phénomènes soient liés à une quelconque dépendance physique.

C'est quelque chose de psychologique que vous ressentez au niveau physique.

Les émotions

#### CE QUI SE PASSE DANS VOTRE TÊTE AFFECTE VOTRE CORPS

Si l'on vous annonçait une mauvaise nouvelle par téléphone, par exemple qu'un de vos proches (conjoint, enfant, parent) a eu un très grave accident de voiture, vous vous sentiriez certainement mal physiquement. Si deux minutes plus tard, on vous rappelait pour vous dire qu'il y a eu une erreur et que cette personne va bien, vous sentiriez certainement un mieux-être physique. En l'espace de deux minutes, vous auriez eu tous ces effets physiques sans que ce soit lié à mettre une quelconque substance chimique dans votre corps. Et la volonté dans tout ça ?

#### VOTRE INCONSCIENT GÈRE VOS HABITUDES ET VOS ÉMOTIONS

Fumer est une habitude extrêmement puissante et conditionnée, et vos habitudes font partie de votre Inconscient. L'aspect de la cigarette lié à la gestion des émotions fait aussi partie de l'Inconscient. L'hypnose s'adresse directement à votre Inconscient. C'est ce qui permet de changer et de reprogrammer des habitudes rapidement. Un petit peu comme si l'on changeait les données sur votre disque dur pour mettre en route de nouveaux programmes.

Le fumeur dit souvent que, pour arrêter de fumer, il faut de la volonté. La volonté : un mot magique. Le fumeur dit toute sa vie : « je ne peux pas m'arrêter car je suis dépendant à ce produit et donc même avec la meilleure volonté, je ne peux pas m'en passer. »

EN FAIT, EN TANT QUE FUMEUR, VOUS VIVEZ UN CONFLIT, UN DUEL INTÉRIEUR ENTRE VOTRE CONSCIENT QUI VOUS HURLE D'ARRÊTER ET VOTRE INCONSCIENT, QUI A MIS EN PLACE UNE CROYANCE, COMME QUOI VOUS ÊTES MIEUX DANS VOTRE PEAU QUAND VOUS FUMEZ (ET CELA, DES LES PREMIÈRES CIGARETTES)

Votre Conscient, c'est celui qui, justement, est conscient des dangers et des méfaits de la cigarette. C'est celui qui vous pousse à vouloir arrêter de fumer. Mais votre Inconscient a ses propres raisons, et des outils extrêmement puissants (comme l'habitude, mais aussi les croyances et les peurs) qui vous poussent à vouloir continuer.

CHAQUE PARTIE DE VOTRE ESPRIT VOUS POUSSE DANS UNE DIRECTION DIFFERENTE ET OPPOSEE.

C'est cette lutte intérieure qui provoque des sentiments de culpabilité, des frustrations et qui vous empêche de réussir à arrêter de fumer. Maintenant, la volonté est nécessaire pour arrêter de fumer, et elle peut même marcher sur le court terme. Le problème, c'est que si vous n'utilisez que la volonté, sur le long terme, c'est une lutte sans fin.

#### Chapitre I.4. La grande illusion

Il faut donc trouver une solution qui fonctionne sur le long terme et réussir à résoudre une bonne fois pour toutes, votre conflit intérieur. Si votre conscient et votre inconscient veulent tous les deux la même chose, le pari est presque gagné. Consciemment, il vous faut avoir envie d'arrêter et être motivé. Pour y parvenir, vous utiliserez votre volonté sur une courte période (Avec l'hypnose, dans le pire des cas, il s'agira de 3 semaines) LA MOTIVATION C'EST CE QUI VOUS FAIT CHOISIR UN OBJECTIF, LA VOLONTÉ C'EST CE QUE VOUS FAITES POUR L'ATTEINDRE. En fait plus votre motivation sera grande, plus vous aurez de volonté. Mais, l'arrêt du tabac est-il uniquement une question de motivation et de volonté ? Il faut apprendre à décortiquer, à se poser les bonnes questions. Le fumeur n'aime pas se poser des questions. Le fumeur croit tout savoir. Les fumeurs disent : « je sais ce n'est pas bon pour ma santé, mais je suis dépendant, je suis drogué, je suis complètement pris dans mon accoutumance et comment voulez-vous que je m'en débarrasse puisque j'en ai besoin ! » En fait, il suffit que le fumeur comprenne qu'il y a une nuance entre avoir besoin de porter ses lunettes de vue et avoir besoin de porter sa cravate. On a besoin de porter des lunettes oui bien sûr mais la cravate, on n'en a pas besoin. On la porte juste pour le paraître, pour le look. On peut se sentir moins à l'aise sans sa cravate mais c'est tout ! On peut être moins à l'aise sans sa cravate parce que on est dans un conditionnement avec la cravate et non pas un besoin. Le fumeur confond un besoin avec le paraître ! L'affectif est le produit ! Le fumeur est tellement dans l'affectif qu'il a besoin de prendre le recul nécessaire pour distinguer ces deux choses. Si vous vous arrêtez, vous ne pouvez pas négocier avec le tabac, vous ne pouvez pas négocier avec un aliment pourri. Si dans votre frigo, il y a un aliment complètement pourri, vous n'avez pas en manger 5% ou 10 %. Une pourriture n'est pas négociable. En réalité, le fumeur ne se rend pas compte qu'il achète chaque matin une pourriture à 300 euros le kilo. Il a une relation extrêmement sympathique, une relation douce, gentille, pleine de caresses, et de tendresse avec ce produit qui lui fait du bien et on va lui dire que c'est une pourriture ?

Ca ne colle pas avec sa vision des choses. Le fumeur se sent mal à l'aise, lorsqu'on lui explique que le tabac est une pourriture pour lui. Dans son idée, il n'achète pas une pourriture parce qu'il a une relation affective avec sa fumée, une relation douce, pleine de caresses et de tendresse avec sa fumée qui lui fait du bien. Cela ne colle pas avec ce qu'on lui dit. Lorsqu'on lui dit que le tabac n'est pas bon pour lui. Le fumeur est tout à fait capable et a également une volonté de s'aimer tout

simplement et d'aimer son corps, au lieu de rester la victime de ce business de l'industrie du tabac et de l'industrie pharmaceutique...

Il n'y a pas de dépendance physique ou chimique ! Le fumeur croit que son corps a besoin de la cigarette alors qu'il s'agit uniquement d'un lien affectif avec la cigarette. Il ne peut pas y avoir de dépendance physique, chimique ou biologique à une substance qui est une nourriture ! Sur le marché, l'industrie de la nicotine met en vente des produits très lucratifs pour soi- disant aider le fumeur qui, d'après les dernières études américaines ont 93 % d'échec. Comment peut-on encore mettre sur le marché de tels produits toxiques qui n'ont aucun effet d'apaisement sur le fumeur ? Ce sont des produits pires que des placebos, car les placebos ne sont pas nocifs alors que la nicotine est un produit toxique agressif et anxiogène ! On a mis dans la tête du fumeur qu'il était dépendant du tabac, alors quand il essaye d'arrêter de fumer il y a des conséquences physiques et psychologiques, les tremblements, des frissons, de la mauvaise humeur. En fait, tous ces symptômes sont les mêmes que ceux que vous ressentez lorsque vous attendez votre enfant qui est en retard, qui devait rentrer à une certaine heure et qui n'est pas encore là. Vous êtes dans le même état. Vous tournez en rond. Vous ne pouvez pas dormir. Vous êtes mal à l'aise. Vous avez toutes ces réactions physiologiques de l'absence de l'autre. Ce n'est pas votre corps qui chimiquement réclame quelque chose. Si, à ce moment-là, on vous injecte une forte dose de nicotine, vous ne verrez pas les symptômes physiologiques disparaître.

Si vous vous rongez les ongles, vous êtes dans un état de conditionnement... Quand vous êtes angoissé, vous vous rongez automatiquement les ongles, au bout de quelques années, vous n'avez pas vous dire que vous êtes dépendant à la kératine contenue dans vos ongles et pour arrêter de vous ronger les ongles il faudrait que vous mettiez des patchs à la kératine ...Vous voyez bien que le raisonnement ne tient pas la route. Une fois que vous accepterez de déshumaniser votre « doudou tabac », vous pourrez effectivement accepter de vous débarrasser de tous ces poisons. Vous déciderez de ne plus vous faire violence, il faut juste que vous considériez que la nicotine et tous les autres poisons sont des produits toxiques qui vous font vraiment violence et qui vous mettent dans un état de malaise et de mal-être. Vous considérerez alors que CE N'EST PLUS VOTRE AMI, NI VOTRE « DOUDOU » c'est la première étape. Deuxièmement, il faut que vous acceptiez de FAIRE LE CHOIX DE VOUS DEBARRASSER D'UN PRODUIT QUI VOUS A TOUJOURS APPORTÉ UNE VIOLENCE et non pas une caresse et que, SE DEBARRASSER DE CE PRODUIT N'ENGENDRE AUCUNE PRIVATION NI AUCUNE FRUSTRATION NI AUCUN MAL PUISQUE QUAND VOUS ARRETEZ, VOTRE CORPS RETROUVE DU BIEN-ETRE AINSI QUE VOTRE TETE.

Le fumeur oublie que quand il s'arrête de fumer, il est bien mieux, aussi bien physiquement que psychiquement. Vous savez bien que quand vous posez la dernière cigarette, 48 heures après, il n'y a plus de trace de nicotine, ni de monoxyde de carbone dans le corps.

Cela veut dire que le corps se débarrasse très rapidement de ces produits nocifs très facilement, les autres mettront quelques semaines pour disparaître complètement. La régénéscence est très rapide. C'est comme une fracture : si l'os est cassé, 45 jours après, il se reconstitue. Il y a une capacité extraordinaire de l'être humain à récupérer et à repartir...

La nature n'est pas rancunière, bien au contraire ! Je regarde la vérité en face....



## FUMER TUE

Dans le monde, 5 millions de fumeurs meurent chaque année. C'est l'équivalent de trente Boeing 747 qui s'écrasent TOUS LES JOURS.

Au XXème siècle, 100 millions de fumeurs sont morts à cause de la cigarette. Si rien ne change, au XXIème siècle, ils seront 1 MILLIARD de morts volontaires.

## SEREZ-VOUS L'UN D'EUX ?

### FUMER TUE

Lentement ... douloureusement....mais SUREMENT !

Cependant, le tabac vous laisse le choix :

Pour commencer, quelques dommages collatéraux :

- asthme, bronchites, pneumonies
- cécité, gangrène - hémorragies
- paralysies diverses

Pour finir,

- Crise cardiaque (AVC)
- Artérite (vaisseaux bouchés)
- Cancers (plusieurs modèles en stock : poumon, larynx, amygdales, œsophage, estomac...

### QUELLE EST VOTRE PREFERENCE ?

BIEN ENTENDU, TOUTES CES MALADIES SONT ASSORTIES D'UNE DOULOUREUSE AGONIE, CERTIFIEE LENTE ET MORTELLE POUR UN FUMEUR SUR DEUX

POUR CEUX QUI N'AURAIENT PAS LA CHANCE DE DECROCHER L'UNE DE SES MALADIES, SACHEZ QU'UN PAQUET DE CIGARETTES VOUS RETIRE 3H40 DE VIE, SOIT EN MOYENNE 14 ANS DE LONGEVITE EN MOINS.

### Bénéfices de santé de l'arrêt du tabac

Voici des données publiées par l'Université américaine Johns Hopkins décrivant les bienfaits dans le temps de l'arrêt du tabac.

20mn La pression sanguine et le pouls redeviennent normaux. 8 heures Le niveau de nicotine et de monoxyde de carbone dans votre sang diminue de moitié. Le niveau d'oxygène redevient normal. 24 heures Le monoxyde de carbone est éliminé de votre corps. Vos poumons commencent à se dégager

du mucus et des débris du tabac. 2 jours La nicotine est éliminée de votre corps. Le goût et l'odorat s'améliorent. 3 jours La respiration devient plus facile tandis que les bronches se relaxent. Le niveau d'énergie augmente. 2 à 12 semaines La circulation sanguine s'améliore. Marcher devient plus facile. La fonction pulmonaire augmente de 30%. Jusqu'à 9 mois La toux, la sinusite, la fatigue et le manque de souffle diminuent tous. 1 an Le risque de crise cardiaque diminue de moitié par rapport à un fumeur. 5 ans Le risque de cancer du poumon diminue de moitié par rapport à un fumeur. 10 ans Le risque de cancer du poumon est le même que si vous n'aviez jamais fumé. 15 ans

Le risque de crise cardiaque est le même que si vous n'aviez jamais fumé.

## **Chapitre II INVERSER LA TENDANCE**

JE REDEVIENS NON FUMEUR

### **Chapitre II.1 Pourquoi l'hypnose est-elle si efficace ?**

De façon schématique, on peut dire que votre esprit est composé de deux parties :

1. Votre Conscient
2. Votre Inconscient

Les composants de votre Conscient :

La logique : vous permet de résoudre des problèmes, de prendre des décisions, de vous fixer des objectifs.

C'est très utile, mais insuffisant pour arrêter de fumer.

Logiquement, vous connaissez tous les méfaits et les dangers de cigarette, vous savez que ce n'est pas bon pour votre santé, pour votre entourage et pour votre portefeuille.

Pourtant, cela ne vous a pas permis d'arrêter.

Votre volonté : appartient aussi à votre Conscient ; elle est nécessaire, mais pas suffisante.

Le problème est que si vous n'utilisez que votre logique et votre volonté pour arrêter de fumer, sur le long terme ce n'est pas soutenable.

Tant que vous n'avez pas résolu le conflit intérieur avec votre Inconscient, c'est comme une bataille sans fin que vous ne pouvez jamais arrêter de livrer.

Il faut donc aller voir ce qui se trouve dans votre Inconscient pour comprendre et résoudre ce conflit intérieur et pouvoir ainsi arrêter de fumer une fois pour toutes.

Les composants de votre Inconscient :

#### **Vos souvenirs**

Tout ce que vous avez vécu dans votre vie est stocké dans votre Inconscient.

Par exemple si vous écoutez la radio et que la chanson qui passe date de votre adolescence, tous les souvenirs associés à cette chanson vous reviennent en mémoire.

Les personnes avec lesquelles vous étiez, ce que vous faisiez à cette époque-là, etc.

Un élément de votre environnement a stimulé votre Inconscient et ce souvenir est remonté à la surface.

Vos émotions , Comme nous venons de le constater, précédemment, une deuxième chose qui fait partie de votre Inconscient, ce sont vos émotions.

Parce que vous ne choisissez pas vos émotions consciemment.

Vous ne choisissez pas d'être angoissé quand on vous annonce une mauvaise nouvelle au sujet d'un de vos proches...

Ça ne marche pas comme ça, vous ne choisissez pas vos émotions. En général, vous les subissez.

### Vos habitudes

Les habitudes (et donc le fait de fumer) font aussi, bien sûr, partie de votre Inconscient.

Rappelez-vous, vous n'êtes pas devenu fumeur en un instant. Fumer le nombre de cigarettes d'aujourd'hui, ça vous a pris un petit peu de temps.

Vous avez d'abord pris cette première cigarette qui fait tousser, pique les yeux, qui n'est pas bonne, et provoque des vertiges désagréables, mais vous vous êtes forcé à continuer ce geste.

Vous avez demandé une cigarette à vos amis, vous avez pris une cigarette à droite à gauche, vous avez continué à répéter ce geste consciemment jusqu'au moment où vous êtes devenu un « bon » fumeur.

C'est-à-dire que vous n'aviez plus besoin de penser à comment ça s'allume, comment ça s'inspire.

Vous avez tellement répété ce geste consciemment qu'ensuite il est devenu une habitude inconsciente, automatique.

Par la suite, votre habitude de fumer a été tellement de fois répétée au cours du temps qu'il y a toute une série d'associations qui ont été créées. Par exemple café-cigarette, pause-cigarette, fin de repas-cigarette, soirée entre amis-cigarette, etc.

C'est même devenu, un réflexe conditionné, une association automatique à force de regarder d'autres personnes fumer ou bien vos héros préférés dans des films que l'on paye pour fumer dans certaines scènes bien choisies, afin d'envoyer des messages subliminaux très puissants qui se sont gravés dans votre inconscient...

Une fois programmé dans une certaine direction, votre Inconscient est une machine très puissante, qui n'a plus besoin de votre intervention consciente pour avancer, et qui va continuer toute seule.

C'est une des raisons du conflit intérieur que vous vivez.

L'hypnose permet de briser, de déconnecter toutes les associations entre la cigarette et toutes les circonstances et les situations de votre vie.

Elle permet de reprogrammer la machine et de la faire avancer dans une nouvelle direction.

Ce qui fait qu'une fois que vous devenez non-fumeur, vous pouvez continuer à boire du café, à faire une pause, à sortir avec vos amis, bref, à vivre votre vie comme avant, mais sans cigarettes.

### Votre imagination

Sachez que votre corps et votre cerveau ne savent pas faire la différence entre l'imagination et la réalité.

Je m'explique : Imaginez que vous faites un cauchemar où un tueur vous poursuit. Donc, vous courez pour échapper à ce danger et tout d'un coup cela devient tellement effrayant que vous vous réveillez.

Là, vous vous retrouvez en plein milieu de la nuit, vous êtes en sueur, votre cœur bat la chamade, vous respirez plus rapidement. Pourtant, vous n'étiez pas en train de courir. Vous étiez en train de dormir, allongé dans votre lit. Que s'est-il passé ?

Vous avez imaginé ce cauchemar de façon tellement intense que votre corps a réagi comme si c'était vrai !

L'hypnose va faire appel à votre imagination et en fait va multiplier le pouvoir de votre imagination.

Dans le passé vous avez certainement essayé d'arrêter de fumer en vous répétant consciemment :

« Il faut que j'arrête de fumer...Cela va être dur. Il faut que j'arrête de fumer... Cela va être dur...  
»Sans grand résultat.

Ce n'est pas votre Conscient qui contrôle votre habitude de fumer, sinon vous auriez déjà arrêté. C'est votre Inconscient.

L'hypnose s'adresse à votre Inconscient et elle utilise l'imagination pour lui parler.

Elle va en fait multiplier le pouvoir de votre imagination, mais dans le bon sens contrairement à certains qui vous font croire que vous êtes prisonnier dans l'enfer de la drogue et qu'il est impossible ou presque d'en sortir !

C'est ce qui explique qu'avec l'hypnose vous pouvez obtenir des changements bénéfiques aussi bien au niveau de votre corps que de votre esprit, juste en deux ou trois séances.

Et c'est pourquoi elle est si efficace pour vous aider à retrouver votre liberté.

Vous allez maintenant comprendre la deuxième raison (en plus de l'habitude) qui vous fait continuer de fumer même si vous savez que ce n'est pas bon pour votre santé.

Pour la majeure partie des fumeurs, c'est une vraie révélation !

L'étonnant paradoxe qui vous fait continuer de fumer :

La première mission de votre inconscient est de vous protéger, aussi bien physiquement que psychiquement. C'est ce que l'on appelle l'instinct de survie.

Psychiquement, les personnes qui ont subi un énorme traumatisme ont souvent tout oublié parce que la réalité leur serait insoutenable. Physiquement, c'est le même inconscient qui vous permet

d'éviter un bus qui vous fonce dessus en faisant agir votre corps avant que votre conscient se soit rendu compte de ce qu'il fallait faire.

L'inconscient vous protège toujours et en toute circonstance, il choisit ce qu'il y a de mieux, de plus écologique, pour vous.

Comment 90 % des fumeurs commencent-ils à fumer ?

Généralement, ils débutent entre 12 et 21 ans, durant cette période difficile qu'est l'adolescence. Pour se construire, l'être humain a besoin de modèles qu'il va soit imiter, soit contrer.

Or, à cet âge, ceux qui fument sont des rebelles assez courageux pour braver les interdits. Et ils ont l'air si cools et si sûrs d'eux... Pour être accepté, le ticket d'entrée, c'est la cigarette. Elle pique les yeux, fait tousser, a un goût âcre mais qu'importe ! Elle donne l'illusion de faire partie du groupe. C'est un rite initiatique qui permet à l'adolescent de se sentir mieux dans sa peau.

L'inconscient, lui, tire une conclusion de cette expérience : il assimile le mieux-être à la cigarette et décide que chaque fois que le malaise reviendra, il sera dissipé par cette cigarette et vous vous sentirez mieux. C'était vrai à l'époque, mais vous avez grandi...

Mais votre inconscient, lui, dont le rôle principal est de vous protéger, a bien retenu la leçon : et le paradoxe d'aujourd'hui, c'est que votre inconscient vous pousse à fumer pour votre bien, pour éviter le mal-être et les malaises d'ordre émotionnel. Votre inconscient va donc s'opposer fermement à toutes vos tentatives pour arrêter de fumer car il ne veut pas perdre ce moyen de protection psychologique !

L'intention est positive mais le moyen est inefficace et dangereux. L'hypnose, en s'adressant directement à la partie de l'inconscient responsable de cet automatisme, va, en usant du bon langage, lui permettre de résoudre ce malentendu. Quand il comprend que la cigarette va à l'encontre de sa mission, il va automatiquement mettre en place les moyens de vous aider à arrêter.

Et la prise de poids, on en parle ?

Votre Inconscient croit donc que la cigarette vous protège. Même si, consciemment, vous savez que c'est faux, lui, croit que c'est le meilleur moyen de le faire.

Les méthodes traditionnelles, en vous enlevant la cigarette, sans rien expliquer à votre Inconscient et sans rien lui donner à la place du point de vue psychologique, donc, elles créent un vide, ce qui veut dire un manque. Ce qui veut dire de la nervosité et de l'irritabilité.

C'est la raison pour laquelle toutes les méthodes pour arrêter de fumer qui ne tiennent compte ni de vos besoins psychologiques, ni des motivations de votre Inconscient ont si peu de réussite et vous semblent si inefficaces et si difficiles.

Quels facteurs influencent la prise de poids ?

1. La cigarette met votre organisme en sur-travail et lui fait donc brûler des calories supplémentaires pour éliminer le poison nicotine de votre organisme. Le retour de votre métabolisme à son rythme normal peut donc entraîner une prise de poids de l'ordre de deux à trois kilos maximum. Une simple reprise du sport, ou un peu de marche peut suffire à les éviter.

2. Mais ce que les fumeurs craignent, c'est la prise de 10 à 15 kilos généralement observée sur les arrêts traditionnels du tabac. Et due à un phénomène de sur-compensation d'un manque imaginaire de drogue...

L'inconscient fait une compensation sauvage du manque et du vide créé par le retrait de la cigarette. Il va donc utiliser ce qui ressemble le plus au geste de porter une cigarette à la bouche (et vous le faisiez 200 fois par jour !) : porter de la nourriture à sa bouche.

Pas de manque ni de prise de poids avec l'hypnose qui va :

1. Expliquer à votre Inconscient (dans un langage qu'il comprend) que la cigarette, non seulement n'est pas un bon moyen de vous protéger, mais qu'en plus elle vous met en danger.
2. Lui faire trouver de nouveaux comportements sains, positifs et adaptés qui vont remplacer la cigarette.

Cela peut-être aussi simple que boire un verre d'eau, respirer plusieurs fois profondément, faire de l'exercice.

C'est votre Inconscient qui trouvera ce qui est le mieux adapté pour vous puisqu'il vous connaît mieux que quiconque.

Comme, grâce à l'hypnose, on explique et on remplace, il n'y a pas de vide qui se crée. S'il n'y a pas de vide, il n'y a pas de manque ni d'irritabilité.

S'il n'y a pas de manque, il n'y a pas un besoin de compenser.

S'il n'y a pas un besoin de compenser, il n'y a pas de prise de poids.

C'est aussi simple que ça !

## Chapitre II.2 Faire soi-même son propre programme

Les bénéfices secondaires de la cigarette.

Outre l'habitude et le conditionnement, le tabac est facteur de bénéfices secondaires que vous devez conserver pour mettre toutes les chances de votre côté.

1. Prendre du temps pour soi

Faire un break, s'isoler, ne plus répondre aux sollicitations des autres ou du téléphone est un besoin de faire une pause. Auparavant, le prétexte cigarette vous offrait une excuse socialement acceptable. Aujourd'hui, vous savez que cette cigarette n'était pas due à un besoin physiologique (l'appel de la « drogue ») mais à un réel besoin psychologique de faire une pause.

2. Faire partie d'un groupe (être reconnu et identifié)

La même cigarette fumée avec les collègues peut servir à être reconnu comme faisant partie d'un groupe. Même comportement mais bénéfice différent. On le retrouve également dans la « communauté » des fumeurs mis à la porte des restaurants et qui en profitent pour converser sans se connaître.

### 3. Marquer des transitions

Certaines cigarettes sont systématiques et servent de repères dans le temps : café-cigarette, pause repas-cigarette, pause sortie du travail-cigarette, enfants couchés-cigarette...

### 4. Avoir le contrôle

JE décide quand je fume, à quel rythme et combien de cigarettes, je SAIS ce que je fais...

Fréquent au travail.

### 5. La récompense

On a été patient, on a bien travaillé, bien géré une situation, on a fait des efforts... la cigarette correspond à la récompense que l'on s'offre pour se complimenter

IL EST PRIMORDIAL D'IDENTIFIER SES PROPRES BESOINS SECONDAIRES ET DE LES REMPLACER CONSCIEMMENT PAR UNE ACTIVITE QUI LES COMBLERA.

Exemple : Un temps de pause peut être utilisé pour sortir respirer l'air pur et bavarder avec des collègues ou faire un tour de jardin. Je m'offre quelques minutes de lèche vitrine sur internet, je me prépare un bon café ou un jus de fruits, je déguste quelques fraises, je m'étire...

REFLECHISSEZ ET NOTEZ VOS PROPRES BESOINS ICI. COMMENT ALLEZ-VOUS COMPENSER ?

CHEZ VOUS – AU TRAVAIL – DANS VOTRE VOITURE – AUPRES DES AUTRES – A L'APERITIF ENTRE AMIS- POUR VOUS REPOSER – POUR VOUS RECOMPENSER...

### Chapitre II.3 Mettre toutes les chances de son côté

L'exercice du bâton et de la carotte

→ Augmenter sa motivation

Votre décision est prise. Si celle-ci est irrévocable, vous avez déjà gagné votre pari pour 50%. Si vous vous dites encore « Il faut que j'arrête de fumer, je n'ai pas le choix, il faut que j'arrête la cigarette », alors cet exercice est primordial et finira de vous convaincre à prendre en charge ce choix.

D'un point de vue psychologique, votre motivation est basée sur le bâton (les inconvénients et les peurs que l'on veut laisser derrière soi) et la carotte (ce qui est agréable et enviable, et vers quoi on souhaite se diriger)

Vous allez donc constituer par écrit et aussi soigneusement que possible 2 listes :

#### LISTE 1 (le bâton)

C'est la plus désagréable mais la plus indispensable aussi, car elle représente tout ce que d'habitude, vous essayez d'ignorer.

Notez-y tous les désavantages...tous les ennuis...toutes les difficultés...tous les malheurs...toutes les catastrophes possibles, directes et indirectes, que VOUS et votre ENTOURAGE pourriez subir si vous continuiez à fumer...

Vous devez vraiment imaginer, envisager et écrire le pire des scénarios possibles, aussi bien sur le court que sur le long terme. Imaginez comment tous les domaines de votre vie seront

impactés : la santé – la famille – le travail – les finances.

Quelques éléments pour vous aider dans votre exercice d'imagination...

Deux témoignages terribles :

Voici un témoignage de Hugh Johnston lorsqu'il était encore étudiant en médecine, à l'Université du Wisconsin.

Durant mes études de médecine, mes professeurs étaient des gens responsables qui réalisaient que les étudiants ont souvent du mal à se comporter correctement face à l'agonie et à la mort.

C'est pourquoi nous avions à lire plusieurs articles et des livres sur ce sujet et à participer à des groupes de discussion où le problème de la mort était longuement traité. Nous parlions des maladies terminales, de l'euthanasie, des expériences de la mort que nous avons pu avoir dans nos familles, et même de comment nous envisagions notre propre mort. Ces réunions ont duré six mois à la fin desquels nous avons eu à remettre un mémoire. A l'époque tout cela me semblait raisonnable et on quittait ce cours avec le sentiment d'avoir appris à maîtriser un domaine de plus.

L'année suivante, j'ai fait la connaissance à l'hôpital de M. G.

C'était un militaire, la cinquantaine, célibataire, sans famille. Il était arrivé fortement à bout de souffle, avec une hémoptysis presque constante, héritage de 30 années de cigarettes.

Nous ne pouvions pas grand-chose pour lui car on avait déjà tout essayé : chirurgie, chimiothérapie, radiations. Pourtant, comme d'habitude, la tumeur continuait de se développer dans ses poumons.

Il passa les deux premiers jours assis au lit, en essayant de respirer et en toussant des particules ensanglantées.

Nous essayions tous de l'aider du mieux que nous pouvions et il nous en était reconnaissant. Mais il savait que la fin était proche et parfois, au cours d'une quinte de toux, lorsqu'il s'étranglait plus fortement, je pouvais lire la terreur dans ses yeux.

Je m'arrêtais dans sa chambre aussi souvent que possible pour prendre de ses nouvelles. A mes « ça va » il répondait en secouant la tête, « pas bien ».

Le troisième jour de son hospitalisation une infirmière est entrée en courant dans la salle de garde en nous demandant de venir vite parce que M.G allait très mal.

Nous l'avons trouvé assis dans son lit avec sur les genoux un bassin déjà à moitié rempli de sombres caillots. Il luttait terriblement, s'étouffant dans son propre sang.

Son visage était cramoisi, les yeux exorbités par la peur.

Comme le saignement empirait, la lutte devenait plus douloureuse. Il pouvait de moins en moins respirer et s'étranglait horriblement. Il essayait violemment de prendre sa respiration mais en était empêché par une quinte de toux et un étouffement.

De grandes quantités de sang coulaient de son nez et de sa bouche, le long de son menton, jusque sur ses genoux.

Lorsque la toux le prenait il nous éclaboussait de son sang. Il faisait un son horrible, comme quelqu'un qui crierait sous l'eau.

L'infirmière et moi tentions de l'aider le mieux possible.



J'essayais de maintenir le masque à oxygène proche de lui mais vide de sang ; elle essayait de l'aider à retirer les plus gros caillots qui obstruaient sa bouche et sa gorge. L'interne insistait au téléphone pour obtenir de l'aide. Mais c'était sans espoir. Le sang continuait d'affluer et la scène devenait de plus en plus macabre. Il avait comme une barbe de caillots ensanglantés qui tressaillait lourdement autour de son nez et de son menton. Entre chaque crise il se balançait d'avant en arrière en murmurant « oh s'il vous plaît, s'il vous plaît ».

Soudain tout devint silencieux : ce devait être un gros caillot. Il avait la bouche ouverte mais l'air ne passait pas. Il nous regarda tout à tour, nous implorant du regard. Nous l'avons couché sur le dos, sans succès.

Il essayait encore désespérément de respirer, ouvrant et fermant la bouche comme une étrange et silencieuse imitation d'un poisson. Il m'a semblé qu'il luttait ainsi en silence durant une éternité.

Ses paupières se sont finalement fermées et nous l'avons doucement étendu. Il continuait faiblement d'essayer de respirer tandis que sa peau prenait une couleur bleue-gris. Puis il a eu une attaque et il remuait dans tous les sens sur le lit. Nous avons attendu longtemps avant que cela aussi s'arrête.

Personne ne bougeait. L'infirmière hébétée, couverte de sang, l'interne tenant toujours le téléphone, choqué.

Je pensais à mon cours sur l'agonie et la mort. Il n'avait pas traité d'un vieil homme sans défense, terrifié, mourant d'une mort horrible, terriblement douloureuse.

Les livres, les articles, les discussions de groupe, tout cela semblait loin et inadéquat. Mais il y avait tout près la peur, la tristesse, la futilité.

Hugh F Johnston

Docteur en médecine, Madison, Wisconsin

Un deuxième témoignage de Pam Laffin (décédée le 31 oct 2000)

Pam Laffin est morte à 31 ans. Elle avait deux filles, Amanda (12 ans) et Krystell (9 ans)...

Dans un spot qu'elle avait tourné pour le ministère de la santé du Massachusetts elle déclarait:

"J'ai commencé à fumer à 10 ans parce que je voulais avoir l'air plus âgée. Je suis devenue accro. Fumer m'a rendue asthmatique et bronchitique mais je n'ai pas pu arrêter. J'ai seulement réussi à arrêter quand j'ai eu de l'emphysème et qu'on a dû me retirer un poumon. J'avais 24 ans. J'ai maintenant 26 ans. Les médicaments que je dois prendre jusqu'à la fin de ma vie me boursoufflent le visage et me donnent une bosse dans le cou. J'ai commencé à fumer pour avoir l'air plus âgé. Je suis désolée de dire que ça a marché... Je suis maintenant dans un fauteuil roulant et c'est ma fille aînée qui assume de nombreuses responsabilités au quotidien. Je me sens coupable que mes enfants se fassent du souci à cause de moi. Que peuvent-elles penser quand elles me voient partir en ambulance pour l'hôpital? Est-ce que j'en reviendrai?"

Pam a tourné une vidéo intitulée "je ne peux pas arrêter" à l'attention des collèves et des lycées dans lesquels elle se rendait aussi pour témoigner. A la fin de ses visites elle disait: »Avant de prendre une cigarette, pense à tout ce que tu as, à tout ce qui est important pour toi."

Nous ne sommes absolument pas programmés pour fumer. Lorsque nous avons fumé notre toute première cigarette, notre corps nous a immédiatement alerté que nous étions en train d'inhaler des

poisons en nous faisant tousser, cracher nos poumons avec la tête en vrac.... Malgré tout nous avons pu faire face physiquement, car nous avions des "modèles" qui fumait depuis pas mal de temps et nous nous disions " il va bien falloir que je m'habitue". Et on finit par le croire, et à s'y habituer, grâce justement aux 4000 substances et à la nicotine qui servent d'anesthésiant. Par contre si on s'amuse à inhaler un pot d'échappement notre corps va aussi faire un rejet mais cette fois ci définitivement.

## LISTE 2 (la carotte)

Ecrivez tous les avantages...les bénéfices...les joies...les plaisirs...les bonheurs...que vous et votre entourage obtiendrez en cessant de fumer, sur le cours et sur le long terme et dans tous les domaines de votre vie.

Là aussi, imaginez et envisagez le meilleur des scénarios possibles, en y mettant aussi tous les bénéfices indirects.

J'insiste sur l'importance de faire cet exercice par écrit parce que cela va favoriser l'imagination et la visualisation qui, toutes deux, sont de puissants vecteurs de motivation.

Dans les deux scénarios, ce qui est important c'est l'intensité émotionnelle des conséquences aussi bien positives que négatives que vous allez essayer de ressentir. Par exemple, vous savez qu'un fumeur sur deux meurt prématurément, et que si vous avez des enfants ils ont une chance sur deux de devenir orphelins. Mais concrètement quelles seraient les conséquences s'ils devenaient orphelins ? Que ressentiraient-ils ? Comment leur vie changerait elle ? Que ressentirez-vous à cette idée ? Décrivez en détail toutes ces émotions négatives dans votre liste. Vice-versa, si vous arrêtez de fumer, quelle sera la joie de vos enfants ou de votre entourage ? Quels sentiments positifs ressentirez-vous ? Décrivez là aussi toutes ces émotions positives dans votre liste. Imaginez que vous écrivez le scénario d'un film et que vous devez donner toutes les indications correspondantes aux réalisateurs et aux acteurs. Le fait d'avoir ces deux listes par écrit vous permettra aussi de les relire et de « booster » ainsi votre motivation si nécessaire.

Et après les deux séances d'hypnose ?

3 réactions possibles :

1) Vous ne pensez plus jamais à la cigarette C'est comme si vous n'aviez jamais fumé et que la séance avait eu l'effet d'une baguette magique : vous arrêtez et c'est tout (un tiers des cas)

2) Vous y pensez de temps en temps, fugitivement, comme un flash qui vous traverse l'esprit. Cette pensée s'estompe progressivement au fil du temps.

3) Vous avez un ultime effort à faire puis cela deviendra très facile. Après la 2eme séance vous arrêtez de fumer et avez besoin d'une période de transition, d'adaptation pendant laquelle vous devez faire preuve de volonté avant que cela ne devienne facile. Ce peut être au moment du café

(cigarette ? oui, non, oui ?...NON) Faites alors quelque chose pour vous distraire quelques minutes. Votre volonté va être utile sur cette adaptation, le temps que les nouvelles habitudes se mettent en place, aussi bien au niveau des comportements que de votre inconscient. Cette période dure 3 semaines maximum. Au-delà, vous serez non fumeur.

Dernières recommandations pour un sevrage réussi

#### 1. La loi du tout ou rien

Le tabac ne se négocie pas. On ne « fumaille » pas. L'arrêt est définitif. Une seule bouffée peut vous faire rechuter, à l'image de la petite fissure dans un barrage d'eau. Elle ne va pas faire craquer tout de suite le barrage. Mais la pression de l'eau va l'accentuer, progressivement, jusqu'à le faire céder complètement. Une bouffée mène à une cigarette, puis deux puis un paquet...

Pourquoi ? Parce que l'habitude a créé un chemin neuronal dans votre cerveau. Après la séance d'hypnose, il sera toujours là mais vous ne l'utiliserez plus. Fumer une seule bouffée réactive ce chemin neuronal et l'habitude se réenclenche...

L'attitude est valable pour tout ce qui se fume : joint, pipe, cigare...

#### 2. La loi de relaxation

Les fumeurs font souvent des associations pause-cigarette car ils sont plus sensibles aux situations de stress. Il peut être utile de casser ces associations dans un 1er temps en réduisant les excitants : café, thé et alcool. Partez à la découverte des tisanes si boire chaud vous fait du bien, ou bien du lait ou un jus de fruits.

Pratiquez la respiration profonde : une respiration en gonflant l'abdomen, au même rythme que les bouffées de poison que vous absorbiez précédemment quand vous étiez fumeur. Oxygénez-vous au maximum. Vous pouvez aussi respirer des huiles essentielles de mandarine douce ou de lavande qui ont des vertus apaisantes.

#### 3. La loi du drainage

Favoriser l'élimination des toxines réparties dans le corps va favoriser l'arrêt du tabac. Remplacer chaque bouffée par une gorgée d'eau, bu lentement, et par série de 10 va remplacer un conditionnement négatif par une saine habitude.

Répéter ceci toutes les heures, sans attendre d'avoir envie de fumer.

#### 4. La loi du remplissage

Les poumons ont pris l'habitude d'être remplis de fumée plusieurs fois par jour. Après le sevrage, un manque peut se manifester au niveau thoracique et être interprété comme une sensation de faim. Ce sont vos poumons qui réclament, pas votre estomac !

Si cela se produit, utilisez l'exercice suivant, à la même fréquence que votre ex-prise de tabac habituelle :

A : fermeture de la bouche.

B : Inspirer de l'air par les narines très lentement afin de réchauffer l'air.

C : remplissage total des bronches et des alvéoles pulmonaires.

D : petit temps de pause afin de profiter de ce remplissage.

E : Semi ouverture de la bouche.

F : rejet de l'air le plus lentement possible en imaginant souffler sur une bougie sans l'éteindre.

L'idéal est que chaque mouvement ressemble à la prise de bouffées de tabac c'est-à-dire qu'il doit être silencieux, se faire en douceur, sans surélever la cage thoracique, sans précipitation, car les narines disposent de tout un réseau capillaires à 37° qui va permettre de réchauffer cet air qui arrivera dans vos poumons, chaud comme l'air que vous aspiriez sur votre cigarette.

## 5. La loi de la purification

Votre corps doit retrouver de saines habitudes et les fibres alimentaires vont favoriser et accélérer une élimination plus rapide des toxines.

Le choix idéal consiste en une alimentation plus végétarienne que d'habitude, riche en légumes, en crudités, en fruits et en céréales, tous ces produits étant naturellement riches en fibres mais aussi en vitamine A, E et C.

De par leur pouvoir antioxydant, ces aliments protègent l'organisme et réparent les tissus qui ont été malmenés par tous ces poisons du tabac, et sont également très efficaces contre le vieillissement précoce des cellules, et l'altération des protéines de l'ADN.

De plus, il est préférable d'éviter les graisses visibles telles que le lard, le gras des viandes rouges, l'huile et le beurre car ils tendent plutôt à freiner l'élimination des toxines.

Enfin, il est conseillé de consommer des sucres entourés de fibres d'assimilation plutôt lente (ex : féculents et fruits) au lieu de sucre d'assimilation rapide et sans fibres (sucrieries et confiseries)

## 6. La loi du changement

Après l'arrêt du tabac, vous devenez NON Fumeur et non pas EX Fumeur. On ne se présente pas comme Ex bébé quand on devient adulte ou Ex Obèse quand on a perdu du poids...

« Non merci je ne fume pas », sans explication, implique un choix d'ordre privé dont les motivations ne regardent que vous. Cela vous évitera en outre les tentatives du style : « même pas une petite, de temps en temps ? » qui pourraient vous faire rechuter

## 7. La loi du déconditionnement

Jetez tout ce qui rappelle que vous avez fumé un jour : les cendriers, les briquets... évidemment, Bien évidemment, (dois-je vraiment le dire ?) aucune cigarette à portée ou dans la maison.

Aérez, faites la chasse aux odeurs de tabac froid (désodorisants, huiles essentielles, bougies...). Pensez aussi à votre voiture...

Cassez tous vos rituels, notamment ceux du matin. Changez de pièce pour boire votre café, redécouvrez votre terrasse ou votre balcon et... respirez le bon air pur.

#### 8. La loi de l'autosatisfaction

S'il y a eu un jour un plaisir à fumer, il y a un incontestable plaisir à reprendre le contrôle de sa vie en arrêtant. Vous pouvez être fier de vous et vous récompenser :

Utilisez le temps que vous perdiez à fumer (6mn par cigarette) pour faire du sport ou une activité manuelle qui vous occupera à la fois le corps et l'esprit.

Ouvrez un « compte plaisir » sur lequel vous ferez virer de manière AUTOMATIQUE le montant de votre budget tabac. Réservé à votre usage personnel, vous allez découvrir que vous pouvez vous offrir de nombreux plaisirs dans votre nouvelle vie. Oubliez la tirelire, on n'a jamais assez de monnaie pour la remplir ... Dans votre liste, vous pouvez inclure ce compte et commencer à rêver à ce que vous allez nécessairement pouvoir faire, maintenant que vous êtes riche.

#### 9. La loi du silence

-Évitez de prêcher la bonne parole.

-Évitez de tenir des discours que vous n'avez jamais appréciés d'entendre.

Lorsqu'on est fumeurs, on n'apprécie guère que notre entourage nous rappelle les inconvénients liés à notre consommation de tabac.

Nous estimons que c'est une histoire personnelle, une affaire privée et qu'on est libre de faire ce qu'on a envie. On préfère que les autres s'abstiennent de faire des remarques, même judicieuses. Exemple : Tu es entrain d'abîmer ta santé, c'est pour ton bien que je te parle !

Nous pensons que nous sommes suffisamment adultes pour réfléchir, décider et choisir le jour de l'arrêt définitif.

Souvenons-nous que les discours antitabac n'ont pas été ressentis comme des encouragements à la prise de décision rapide d'arrêt. L'arrêt du tabac est l'image d'un acte suffisamment explicite qui ne demande aucun commentaire ni discours.

C'est aussi montrer l'exemple d'un acte sans paroles. Dans ce cas, le silence est d'or et la discrétion suscite la curiosité.

Si le fumeur souhaite en savoir plus lorsqu'il est demandeur, nous pouvons lui indiquer le chemin.

#### 10. Les ultimes conseils

Réjouissez-vous de ne plus être fumeur.

Ne doutez jamais de votre certitude de ne plus JAMAIS fumer.

Vous avez pris la meilleure décision qui soit pour vous respecter vous-même.

Quand vous serez libre, ne cherchez pas à convaincre vos copains « drogués » qu'ils ne le sont pas vraiment.

Laissez-moi faire cela à ma façon, progressivement et en douceur, comme je l'ai fait avec vous...

Nous avons rendez-vous et c'est le premier jour du reste de votre vie...



Qu'elles sont les comportements que vous pouvez mettre en place, qui peuvent remplacer la cigarette dans certaines situations ou qui pourraient vous apporter les mêmes bénéfices secondaires.....

Je me relaxe 5 minutes en fermant les yeux

Je repense à un endroit ou un souvenir agréable

Je change de pièce ou d'endroit

Je sors dehors    Je vais me promener    Je fais un tour en voiture

Je pratique un hobby

Je planifie mes prochaines vacances (grâce aux économies !)

Je feuillette un magazine ou un journal    Je surfe sur internet

J'appelle un(e) ami(e) pour discuter    Je chatte en ligne avec un(e) ami(e)

J'écris un mail    J'envoie un sms

Je bois une tisane    Je mange un aliment sain (pomme, orange)

Je fais la liste de ce que je vais pouvoir m'acheter avec les économies réalisées

Je fais un jeu électronique    Je regarde un film

Je fais des mots croisés    Je lis un livre

J'écoute de la musique    Je fredonne une chanson

Je regarde une vidéo sur You Tube

Je joue avec une pièce de monnaie ou un petit objet

Je m'étire ou je fais un peu de yoga

Je me lave les dents

Je prends une douche ou un bain

Je bois un quelques gorgées d'eau

Je respire plusieurs fois profondément