

L'hypnose pour arrêter de fumer en 5 questions

Par Medoucine

Jeter son paquet de cigarettes une fois pour toutes grâce à l'hypnose, c'est possible ? Quel que soit le nombre de cigarettes journalier ? Pourquoi et comment ça marche ? Découvrez les réponses d'une experte aux questions les plus souvent posées sur le sujet.

Faut-il être un bon sujet d'hypnose pour que ça marche ?

Il n'y a pas de bon ou de mauvais sujet pour l'hypnose thérapeutique. Il faut juste accepter de se détendre, de faire confiance au thérapeute et de le laisser accéder à notre subconscient. "Ça n'a rien à voir avec l'hypnose spectaculaire que vous avez pu voir à la télé", explique Olivia Arosio hypno-thérapeute spécialiste de l'arrêt de tabac à Boulogne (92). "On ne vous fait pas faire sous hypnose ce que vous ne voulez pas faire. Il faut juste accepter de vous dévoiler et de bien vouloir donner les vraies conditions de votre dépendance, les liens et le comportement que vous entretenez avec la cigarette."

Comme pour toutes les méthodes, et encore plus pour l'hypnose, la première condition, et quasiment la seule, est de vouloir vraiment arrêter et surtout que ce soit une démarche personnelle, et sûrement pas pour faire plaisir à quelqu'un d'autre. "J'ai eu une patiente qui voulait arrêter parce que sa fille, à bout d'arguments, lui a dit : 'Si tu n'arrêtes pas, tu ne verras plus tes petits enfants'. Je lui ai tout de suite dit que ce n'était pas possible de la traiter dans ce cas. Elle est revenue plus tard, avec pour seule motivation sa volonté propre... et ça a fonctionné." Que vous soyez un gros fumeur ou non, l'important est que vous vouliez arrêter.

Comment ça se passe ?

L'hypno-thérapeute commence par discuter avec vous de votre histoire personnelle et de votre relation avec la cigarette, depuis la première jusqu'à la dernière. "Ce questionnement est indispensable, il me permet de construire une histoire et de guider ensuite le cerveau de la personne dans une vision thérapeutique au cours de la séance d'hypnose proprement dite", précise Olivia Arosio. Ensuite, le thérapeute vous met dans un état de conscience dissocié et dialogue avec votre inconscient par la visualisation pour vous aider à trouver en

vous les ressources qui vont vous amener à faire ce qui est bon pour vous.

Pourquoi ça marche ?

"Pendant la séance, la personne est volontaire et consciente, elle est simplement dans un état de conscience modifié, comme quand on est prêt à s'endormir, les ondes cérébrales sont ralenties, et on peut mieux atteindre le subconscient", explique la thérapeute. L'hypnose ericksonienne sollicite la participation active du sujet. Il s'agit d'un état de profonde relaxation, pendant lequel l'inconscient va pouvoir s'exprimer librement. La thérapeute utilise des métaphores, c'est-à-dire un langage symbolique, et la visualisation positive, pour guider l'inconscient du sujet et l'amener à trouver lui-même les solutions à ses problèmes.

Ça se termine comment ?

La plupart du temps, le fumeur décide de lui-même dès la fin de la séance qu'il n'est plus fumeur et se débarrasse aussitôt de son paquet de cigarettes. "Je donne quelques techniques avec un enregistrement en MP3 au cas où ce serait difficile durant les premiers jours mais pour la plupart de ceux qui sont venus me voir, il n'y a aucun manque, aucun stress. Moi-même, j'ai arrêté comme ça il y a 10 ans sans aucune sensation de manque. Pour certains ça peut tout de même être dur pendant 3 ou 4 jours, ils m'appellent, utilisent le MP3 puis... oublient de l'écouter et de m'appeler. C'est gagné !", conclut Olivia Arosio.

Combien de séances faut-il ?

La plupart du temps, une seule séance suffit. Certains auront besoin d'une ou deux séances supplémentaires, mais ce n'est le cas que pour une petite minorité de ceux qui consultent selon la thérapeute.

Sylvie Mahenc

[Olivia Arosio](#), coach de vie et praticienne en hypnose ericksonienne fait partie des praticiens sélectionnés et validés du site [Médoucine.com](#), la [médecine douce en toute confiance](#).