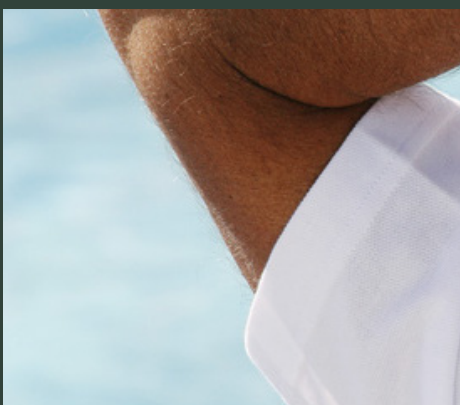
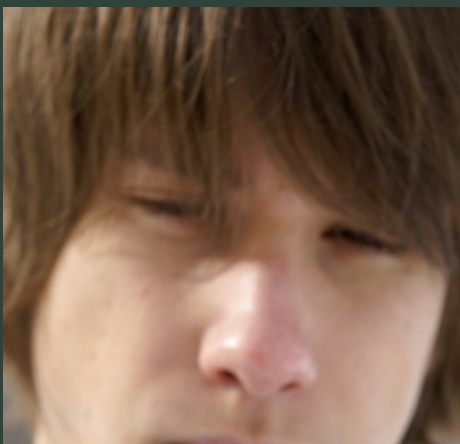


Notre méthode d'auto-hypnose pour en finir avec le tabac.

Docteur Pascale Faure-Vincent



Méthode pour se libérer du tabac Facilement et Définitivement Grâce à l'hypnose

Livret + enregistrement audio

Le tabac, une drogue dure.

Mon objectif n'est pas d'avoir d'emblée un discours moralisateur, mais de vous faire prendre conscience de la réalité. En effet le tabac est une drogue dure qui n'apporte rien de positif. Il devrait donc être purement et simplement interdit.

Imaginez un bonbon, légèrement agréable au goût, mais qui conduirait à plus de 66 000 décès par an en France et à 100 000 personnes handicapées par un trouble cardiovasculaire ? On espère qu'il serait interdit rapidement. Un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des suites de son tabagisme et la moitié avant l'âge de 65 ans. Cinq millions de personnes dans le monde meurent chaque année à cause du tabac, n'est-ce pas là un vrai fléau ?

Et bien non ! On continue le commerce du tabac. Les augmentations de prix ont plus que prouvé leur inefficacité dissuasive (cf. les dernières études) et l'état continue à augmenter le prix, remplissant ainsi les caisses en utilisant la dépendance des gens ! On ne peut pas dire que ce soit une attitude responsable, d'autant que cet argent sera en partie dépensé pour soigner ces mêmes personnes.

Pourquoi j'affirme que ça n'a absolument rien de positif ? Parce que d'autres drogues ont des effets très agréables, de détente ou de mieux-être, d'ouverture d'esprit, de stimulation de la créativité, **la première fois** qu'on les essaie. Mais qu'en est-il pour le tabac ?

Revenez en arrière, à la toute première cigarette que vous avez fumée dans votre vie. Remettez-vous dans le contexte, votre âge, les circonstances... Peut-être le moment était-il agréable ou excitant (se cacher, jouer à l'interdit, soirée, convivialité, faire partie du clan...) mais, l'expérience du produit en elle-même ? En avez-vous un souvenir d'extase inoubliable ?

Pour la plupart des gens, c'est une expérience désagréable : on tousse, ce n'est pas bon. Avoir de la fumée dans les poumons - contrairement à ce que veulent me faire croire certains fumeurs - n'est pas agréable (autour d'un feu de bois, n'évite-t-on de se mettre du côté où va la fumée !!). Il peut également y avoir sensation de vertige, mal-être... Bref ça n'a rien d'une expérience extatique, ni positive, c'est plutôt « bof » !

Mais à partir de ce moment-là, un premier contact est établi avec les récepteurs nicotiques de votre cerveau et les cigarettes suivantes vont stimuler la multiplication de ces récepteurs qui sont en éveil jusqu'à un certain seuil. Il va correspondre à la dose quotidienne nécessaire pour saturer les récepteurs. Le nombre de cigarettes dont on a besoin ne préjuge pas de l'état de dépendance. Certaines personnes ayant besoin de leur cinq cigarettes journalières sont autant piégées que celles qui ont besoin de leurs trois paquets, mais par chance elles s'abîment moins la santé. La plupart des gens vont être dépendants du tabac, même s'ils sont bien dans leur tête. Un très faible pourcentage de personnes, moins de 5%, vont résister mais non grâce à leur « volonté », mais plutôt parce qu'ils ont la chance de ne pas avoir de récepteurs à la nicotine. C'est donc une drogue très dure, par rapport à l'alcool ou même au cannabis qui sont des drogues plus « light ».

On peut boire en effet un verre de vin de temps en temps ou consommer du cannabis occasionnellement sans en avoir « besoin » tous les jours. Les personnes qui vont en devenir dépendantes, le deviennent souvent dans un moment difficile de leur vie parce qu'ils s'en servent d'anxiolytique ou de somnifère pour calmer un mal-être profond de base, ou par accoutumance progressive due à une consommation trop régulière. On en arrive alors au même phénomène, le produit n'est même plus vraiment bon mais il sert à corriger le manque, c'est un leurre de mieux-être. Et c'est tout le drame des dépendances.

Le tabac est une véritable addiction. Parfois on a du mal à l'accepter et l'on se dit : « Non, moi je m'arrête quand je veux, quand je le décide ». Mais pourquoi continue-t-on alors qu'on sait que c'est si mauvais ? Et pourquoi en fume-t-on toujours à peu près le même nombre sans réussir à diminuer facilement ? Parce que si l'on diminue, on est mal, en état de manque, c'est désagréable, voir insupportable. Et la volonté n'a rien à voir là-dedans.

Et ce **syndrome de manque** de nicotine est très psychologique, contrairement à d'autres drogues où il y a des douleurs physiques par exemple. Pour la cigarette, l'état de manque c'est le mal-être, l'état d'urgence, la nervosité, le stress, l'irritabilité, la tension intérieure, parfois les tremblements intérieurs... Ce sont les mêmes symptômes que les états de stress. C'est pourquoi, quand on est stressé, on a tendance à fumer pour régler ce problème. Sauf que la nicotine n'agira pas sur le stress parce que celle-ci n'est efficace que sur le manque qu'elle crée. En plus, elle ne possède aucune action directe positive ou bénéfique. Elle pourra même aggraver ou entretenir cet état en sa qualité d'excitant.

Le manque est créé par des récepteurs au niveau cérébral. La nicotine imite l'action de l'acétylcholine et se fixe sur un type particulier de ses récepteurs appelé récepteur nicotinique. Après une brève période d'abstinence (une nuit de sommeil par exemple), la concentration basale de nicotine redescend et permet à une partie des récepteurs de retrouver leur sensibilité. Le retour de tous ces récepteurs à un état fonctionnel hausse la neurotransmission cholinergique à un niveau anormal affectant l'ensemble des voies cholinergiques du cerveau. Le fumeur éprouve alors de l'agitation et de l'inconfort qui le conduit à fumer une nouvelle cigarette.

Une autre substance encore mal identifiée de la fumée du tabac inhibe la monoamine oxydase B (MAO B), une enzyme chargée de dégrader la dopamine recapturée. D'où une concentration plus élevée de dopamine dans le circuit de la **récompense** qui contribue aussi à la dépendance du fumeur qui perçoit la cigarette comme une récompense.

Reconnaître que l'on est drogué, un « accro » à la cigarette et que l'on a besoin de sa dose quotidienne pour être bien - même si ce bien-être finalement n'est que mon niveau de base sans tabac - est le premier pas vers la libération. Parce que l'acceptation des choses est toujours le premier pas vers un changement. J'ai le sentiment qu'en avoir marre d'être accro à un produit malsain et onéreux, qui vous oblige à faire parfois des kms en pleine nuit pour acheter un paquet ou sortir par moins 10°C pour avoir sa dose... est la meilleure des motivations pour stopper le tabac. Alors que la motivation santé reste un peu floue, on a toujours le sentiment que c'est pour les autres et pas pour soi ou... pour plus tard. Or, on vit dans l'instant présent.

La motivation de le faire pour les autres (pour satisfaire l'entourage) est souvent insuffisante, sauf parfois pour les femmes enceintes qui arrêtent même très facilement dans ce cas mais, ce n'est pas toujours vrai. En effet, quand on fait les choses pour les autres, que ça ne vient pas de soi, on risque de flancher à la première tentation... « allez, juste une, en cachette... ». Sauf que les drogues dures, c'est « **tout ou rien** ». Elle sera toujours plus forte, les récepteurs sont là, à l'affût, prêts à être réactivés pour recréer du manque après quelques bouffées... Le but est donc de se préparer à « jamais plus une seule cigarette », d'autant que la première - quand nous ne sommes pas en manque - n'est même pas bonne !

Le rôle que prend pour vous la cigarette.

Il est essentiel de déterminer le rôle qu'a pris la cigarette dans votre vie. En voici quelques exemples :

- rôle de compagnie,
- rôle de doudou (buccal, geste, moment de vide...) ou rôle affectif,
- rôle antistress,
- rôle anti-déprime,
- remplace quelqu'un de disparu,
- fidélité à une personne chère qui fumait,
- rôle de modèle (social...),
- rôle de contenance, prestance, s'occuper les mains,
- rôle de liberté (par exemple la cigarette peut être un symbole de libération de la femme ou montrer que je peux faire ce que je veux, même si c'est au contraire un emprisonnement et un empoisonnement),
- rôle d'être grand, être adulte (ex. de l'armée ou il n'y a pas si longtemps on donner aux soldats des paquets de cigarette),
- rôle d'opposition/ rébellion (contre l'autorité parentale, professionnelle, conjoint...)
- rôle occupationnel (quand je n'ai rien à faire),
- rôle de récompense (quasi systématique du fait de l'action sur les récepteurs de la récompense au niveau cérébral, ex. après avoir bien travaillé ou fait un brin de ménage « je mérite bien une petite clope»),
- rôle d'excuse pour ne rien faire et faire une pause : on ne fait pas rien, on fume...

Les connexions qui se sont faites au fil de l'addiction

Ces cigarettes deviennent en effet comme automatiques, réflexes le plus couramment avec un café, un verre d'alcool, pendant une pause, par habitude, rituel, gestuelle automatique, convivialité, en voiture, au téléphone, moment de partage en couple, pause pub à la TV, après les repas, moment de détente, après l'amour, devant l'ordinateur, entre deux actions, en sortant du boulot, au lever, au coucher, pendant moment de liberté pour le faire... Veuillez noter les vôtres, afin de les déconnecter pendant la séance d'hypnose pour pouvoir vivre ces moments ou ces actions sans même plus penser au tabac.

Travailler le positif

- Oublier le négatif qui entretient la dépendance (ça va être dur, je vais être mal...),
- Qu'ai-je à gagner à stopper ma dépendance ?
- Liberté, respiration, odeur agréable, fier de moi, meilleures performances physiques,
- Ne plus polluer mon entourage,
- Montrer que je suis capable, fort,
- Me préoccuper de ma santé et aller vers une hygiène de vie correcte,
- Gagner du temps sur sa journée,
- Comprendre sa motivation et augmenter sa motivation personnelle, surtout celle d'en avoir marre d'être dépendant d'un produit qui détruit, d'être un drogué,
- Esthétique (couleur de peau, teint terne, dents jaunies),
- Voix rauque,
- Mettre de l'argent ailleurs pour des plaisirs plus vrais qui ne partent pas en fumée.

Finalement si l'on fait la balance des bénéfices (plaisir illusoire) et des inconvénients, il n'y a pas photo !! J'arrête ! A partir de ces exemples, je vous conseille de remplir le début de la fiche « Annexe » pour bien cerner ce qui vous concerne au niveau motivation positive, rôles et connexions.

Concernant la prise de poids du sevrage tabagique.

Il existe trois raisons possibles à cette prise de poids :

- **compulsions alimentaires** : parfois on remplace le manque de nicotine par du grignotage, mais grâce à l'hypnose nous allons supprimer cet état de manque. Ce phénomène n'arrivera pas sauf, si votre dépendance est plus globale ou plus affective. Si la cigarette représentait par exemple un « doudou » que vous aviez besoin de sucer et mettre à la bouche. Ceci est surtout valable pour les personnes qui ont un besoin affectif qui passe par le toucher, peut-être le bâton de réglisse pourrait-il pallier cela ? Même si un travail sur le manque ou les carences affectives serait intéressant dans ce cas.

- le **métabolisme de base** d'un fumeur est un peu plus élevé que chez le non-fumeur car la saturation de l'hémoglobine par le monoxyde de carbone, induit une tachycardie compensatoire qui, sur la journée, crée une dépense d'énergie supplémentaire de 50 à maximum 100 cal (équivalent d'un yaourt sucré). Il faudrait donc manger un peu moins quand on arrête le tabac ou... bouger plus.
- La 3^e raison est que le tabac est **anorexigène**, c'est à dire qu'il coupe un peu l'appétit. On va donc plus ressentir la faim en arrêtant le tabac. Il faut donc savoir apprivoiser la faim, réguler son alimentation, et si besoin de plus en quantité, privilégier des légumes...
- Veiller à avoir un bon équilibre alimentaire et faire un peu d'exercice physique permet en général de maintenir son poids. Plusieurs de mes patients ont même minci en stoppant le tabac en étant souvent dans une démarche plus globale de prendre soin de soi.

Qu'est-ce que l'hypnose et comment va-t-elle m'aider ?

L'hypnose est un état naturel, que tout le monde a régulièrement dans la journée. Mais la plupart du temps, on lutte contre cet état. Il s'agit des moments où l'on « décroche », où l'on est comme dans la lune. C'est un état entre deux qui n'est pas tout-à-fait du sommeil. Dans cet état-là, notre inconscient est très actif et va pouvoir régler des choses en profondeur. Notre inconscient est toute cette partie de nous qui dispose de nombreuses ressources. Il peut faire des choses incroyables pour nous. Il suffit de lui dire consciemment ce que l'on veut obtenir et il va faire le travail. Notre mission durant la séance est de **laisser faire** et de **lâcher prise**.

Tout le monde est-il sensible à cette technique ?

Oui, du moment que l'on veuille bien participer, que l'on y croit ou non, car c'est un état naturel.

L'hypnose est-elle risquée ?

Pas vraiment puisque c'est un état naturel et que l'on entre même parfois dans des états de transe profonde en écoutant de la musique ou en regardant la TV par exemple. Cependant, elle est déconseillée dans les états psychotiques (délires, hallucinations, schizophrénie, autisme) et parfois plus difficile en cas de traitement neuroleptique.

Pourquoi écouter le CD plusieurs fois ?

Il est essentiel d'atteindre un bon état hypnotique. En consultation, le thérapeute s'en assure par des signaux extérieurs. En écoutant le CD plusieurs fois, vous allez finir par atteindre un bon état hypnotique indispensable à la réussite, même si la suggestion en elle-même peut être efficace, et d'ailleurs elle-même amplifiée par la répétition. Cependant si vous avez réussi dès la première écoute c'est parfait!

Dans cet état hypnotique on va utiliser des rituels, des symboles et des métaphores que l'inconscient comprend bien, c'est son langage. C'est un langage direct qui n'utilise pas les

négligences. L'inconscient ne comprend pas la négation. Si vous dites « je ne veux plus fumer » il ne va comprendre et retenir que je veux fumer!!

Ce qui fonctionne : l'état hypnotique lui-même qui est guérisseur du moment que l'on a bien fixé l'**objectif de départ**. Ce que je veux en revenant de la séance, **me libérer facilement et définitivement du tabac**.

Pour schématiser, si l'on compare l'être humain à un ordinateur :

- l'inconscient est représenté par le disque dur de l'ordinateur (qui contient des tas de logiciels dont on ignore même l'existence et ce à quoi ils servent).
- le conscient (et les comportements) est ce qui est affiché à l'écran et en cours de fonctionnement.

Et aujourd'hui le programme fumeur, dépendance au tabac est affiché.

L'état hypnotique est là pour nous donner accès à la souris. On va pouvoir changer des choses. Aujourd'hui, on veut cliquer sur le programme « fumeur, dépendance au tabac » et le mettre à la corbeille, puis vider la corbeille. Pour que ce soit facile, nous allons aller dans le disque dur, dans les archives, dans les fichiers souvenirs (comme pour nos photos et vidéos). Nous allons retrouver un état de grand bien-être, insouciance et liberté, et surtout cet état d'indifférence totale au tabac que l'on a connu.

Notre inconscient va s'en servir de modèle pour reproduire cela. Puis, nous lancerons un programme anti-virus « anti-tabac » pour éliminer toutes les niches dans lesquelles il s'est fixé : les rôles, les liens (café...) afin de déprogrammer ces liens et aussi les rôles joués par le tabac dans notre vie. Trouver s'il le faut des programmes pour gérer différemment, pour que ce soit facile....

Les métaphores : intérêt et impact.

Le message et les suggestions indirectes de l'hypnose ericksonienne passent par l'utilisation de métaphores ou de rituels que l'inconscient comprend bien, même si elles paraissent parfois simplistes. Cela fonctionne depuis des millénaires... les chamanes de tous horizons utilisent des rituels et des symboles...

Nous allons donc sortir du piège ou de la prison que constitue le tabac. Il vous enchaîne, vous retient prisonnier, vous avez terriblement besoin de lui quotidiennement, vous y êtes piégés, enfermés.

Puis, nous mettrons en place des solutions pour ne pas y retourner (pour nous permettre de lutter contre les pulsions ou tentations). Le tabac est notre pire ennemi, il s'est déguisé en notre meilleur ami et essaie de nous faire croire qu'on a besoin de lui alors qu'il crée son propre manque sans rien nous apporter de plus... comme s'il nous poignardait dans le dos, puis nous faisait un pansement qui calme.

Nous allons jeter toutes ces cigarettes, tous les liens et tous les rôles créés autour du tabac. Se nettoyer intérieurement, avec une eau de la source purifiante et régénérante. L'utilisation d'un souvenir ressource est à mon sens essentiel et parfois suffisant. Il convient de bien le choisir. Notre inconscient va copier ce modèle, cet état de bien-être et d'indifférence au tabac que l'on a connu, il va le recopier dans notre corps, comme on fait un « restaure système » en informatique pour revenir à un moment où l'on sait que l'ordinateur fonctionnait bien. Typiquement, un souvenir d'insouciance de l'enfance, de jeu, de fêtes (Noël...) de sport, de compétition.... (côté vainqueur et gagnant).

Et si vous n'y arrivez pas ?

Il y a peut-être trop de résistance consciente : prenez un rendez-vous pour une séance au cabinet. Peut-être aussi n'êtes-vous pas prêt ou n'est-ce pas vraiment le bon moment (même s'il n'y a pas vraiment de bon moment). Peut-être l'état hypnotique n'est-il pas très bon, réécoutez l'enregistrement plusieurs fois.

Trucs et astuces pour mettre toutes les chances de son côté.

- Fixer une date à l'avance pour la première écoute de la séance enregistrée. Choisir une date logique : début de vacances, 1er janvier, jour de votre anniversaire, vendredi soir avant un WE tranquille, juste après une grosse fête où vous savez que ce sera difficile.
- Prévoir de faire du sport ou une activité physique régulière, marche...
- Trouver d'autres façons de gérer le stress.
- Se répéter : je suis un non-fumeur. S'entraîner à dire : « non, je ne fume plus » avec un sentiment de fierté.
- Ne plus avoir de cigarette sous la main afin d'éviter de craquer dans un moment de faiblesse.
- Prévenir son entourage. On résistera plus facilement devant le regard des autres. Ils peuvent aussi nous aider dans notre démarche en évitant de fumer devant nous. **Attention** : on a tous autour de soi des « saboteurs ». Vous savez ceux qui vont tout faire pour vous faire craquer et replonger. « Tu n'y arriveras pas », « allez juste une... », « tu es pénible depuis que tu as stoppé le tabac », etc...). Ces personnes, souvent, dénigrent ou dévalorisent. Elles sont en compétition avec vous et trouvent leur valeur en vous rabaissant. **Ne vous laissez pas avoir !** Il n'est pas forcément utile d'en parler à ces personnes ou alors préparez des réponses (ex. tu n'as jamais réussi à arrêter le tabac, alors tu aimerais bien que j'échoue. Ça te rassurerait de ne pas être seul devant ton impuissance ?).
- Trouvez d'autres solutions pour gérer le stress : se récompenser.
- S'occuper différemment, trouver d'autres excuses pour faire une pause... et ce pour tous les rôles occupés par le tabac.
- Pensez aux compléments alimentaires, homéopathie, plantes, fleurs de Bach, huiles essentielles... Ils peuvent parfois aider.

- Se préparer comme un sportif pour gagner une compétition. « Je vais réussir », « A telle date j'arrête », « Je serai non-fumeur et fier de l'être ».
- Se projeter libre, heureux, en bonne santé, appréciant ce cadeau que vous vous êtes fait en stoppant le tabac...
- Et surtout, écoutez les enregistrements audio que je vous ai préparés : « renforcement de la motivation » et « antistress » selon vos besoins.

Préparation de la séance.

Remplissez la fiche « annexe » afin d'être clair avec votre motivation. Le rôle du tabac et ses connexions. Préparez un souvenir agréable et insouciant de votre enfance ou adolescence avant d'avoir commencé à fumer afin de retrouver un état d'indifférence au tabac. Si vraiment, c'est « trop loin », choisissez un moment de bien-être plus récent ou vous êtes bien sans fumer (marche, vélo, ...). Écoutez l'enregistrement « préambule - stop tabac » de 18 minutes qui reprend le texte ci-dessus.

Pour la séance

Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Coupez la sonnerie du téléphone. Installez-vous de préférence dans un fauteuil ou sur une chaise pour éviter de vous endormir (par rapport à une position allongée). Vous devez vous sentir confortable (ne pas avoir froid ou chaud...). Lancez la plage « séance stop-tabac » qui va durer 47 minutes.

Ensuite

Refaites la séance complète si ce n'est pas efficace. N'hésitez à la faire plusieurs jours de suite. Faites la séance « renforcement-motivation » d'une durée 6 minutes régulièrement si besoin et ce, dans les mêmes conditions d'installation. Si vous vous sentez sur les nerfs, ou dans une période de fort stress, écoutez la séance antistress d'une durée de 16 minutes. Ecoutez-la régulièrement, toujours dans les mêmes conditions, c'est important.

En aucun cas, vous ne devez écouter les séances dans votre voiture ou en ayant une autre activité, vous ne seriez pas dans un bon état hypnotique.

