



## ARRET DU TABAC

---

L'hypnose est à l'heure actuelle l'une des meilleures méthodes pour arrêter de fumer. Une bonne utilisation de l'hypnose consiste à :

- traiter la dépendance physique pour la rendre plus facile à supporter, notamment en diminuant les symptômes de manque et en renforçant la volonté,
- traiter la dépendance psychologique en retrouvant tous les besoins conscients et inconscients que le tabac servait à satisfaire,
- trouver d'autres moyens pour satisfaire ces besoins sans le tabac et sans grossir plus que normal,
- implanter ces nouveaux comportements de façon durable dans l'esprit.

**L'intérêt principal de l'hypnose est de :**

- Rendre la phase de sevrage physique beaucoup plus supportable,
- Se débarrasser définitivement de la dépendance psychologique,
- Garder un poids normal,
- Et donc d'arrêter de fumer plus facilement, rapidement et de façon définitive.

**Comment réussir à vaincre la dépendance :**

Ce que le fumeur doit réaliser pour arrêter de fumer définitivement, c'est qu'il doit d'abord trouver des moyens de satisfaire tous les besoins anciennement remplis par la cigarette.

Pour un certain nombre d'entre eux, il est facile de trouver seul, ou avec une aide compétente, consciemment d'autres moyens de satisfaire ces besoins, car il s'agit de choses simples, faciles à comprendre et faciles à réaliser.

Mais, il existe aussi certains besoins qui sont inconscients et pour pouvoir les satisfaire, il faut soit les rendre conscients, soit trouver des solutions au niveau inconscient. Dans un cas comme dans l'autre, l'hypnose ou l'autohypnose sont les seules possibilités.

La résolution sous hypnose de ces besoins permet de se débarrasser définitivement de la dépendance psychologique. Il n'y a plus de besoin insatisfait, donc plus de mal-être et donc plus aucune raison de reprendre la cigarette.

Enfin, il existe certains besoins qui nécessitent un travail en profondeur. C'est le cas lorsque le plaisir de fumer sert à masquer une dépression ou des angoisses. Dans ces rares cas, une hypno thérapie complète sera nécessaire avant de pouvoir se débarrasser du tabac.