

HYPNOSE ET TABAC

Pierric OUDART et Gérard VASSELLE

ACTHE

On nous demande souvent s'il est possible d'arrêter de fumer avec l'hypnose, et pourquoi cela est aussi rapide.

Pour beaucoup d'habitudes compulsives ou comportementales telles que celles liées à l'alimentation, aux dépenses, au tabac, au chocolat, à l'alcool, voire les tics, l'hypnose propose un ensemble d'outils simples et efficaces permettant de changer. Même si l'arrêt du tabac par hypnose est à la mode, des questions subsistent quant à son efficacité notamment sur sa pérennité.

Le principal atout de cette méthode est de ne pas aller contre le symptôme en considérant sa présence comme ayant une bonne raison d'exister. C'est en effet assez rarement par hasard que l'on se met à fumer. C'est souvent pour faire comme les grands, être fort face aux copains, se sentir intégré, faciliter le rapport aux autres et au sexe « opposé », se détendre, gérer le stress etc... que l'on fume ses premières cigarettes. Par la suite, l'habitude et les produits chimiques accentuent le lien créé entre l'état émotionnel et la cigarette.

Or les habitudes et les automatismes sont gérés par l'inconscient. En créant un mode de communication avec l'inconscient, l'état d'hypnose facilite donc le travail sur les automatismes et les habitudes et permet la création de solutions qui respectent l'individu. Ce travail de changement s'inscrit dans la durée.

Inversement, sans accompagnement extérieur, la méthode commune pour arrêter de fumer passe par un effort de volonté. Comme ce procédé ne prend pas en compte les diverses frustrations, envies, habitudes, celles-ci conduisent fréquemment à la reprise du vieux comportement.

Imaginons que l'on représente le comportement par un poteau planté à un endroit particulier et que le fumeur est relié à ce poteau par un élastique. Lorsque l'on souhaite arrêter de fumer avec la seule volonté, le travail est principalement conscient. C'est comme tirer sur la corde et... si la volonté est suffisante, alors l'élastique casse et l'on est débarrassé de la cigarette. Par contre, si la volonté est insuffisante, on est projeté au point de départ et l'élastique devient plus solide.

Le travail hypnotique va jouer à un autre niveau. Il utilise l'inconscient pour déplacer l'énergie du comportement. Au lieu de dépenser beaucoup de volonté à s'écarter de la cigarette, il est plus simple de déplacer le poteau (créer un nouveau comportement) et lui trouver un emplacement utile qui pourra répondre plus efficacement à la bonne raison (se détendre, s'intégrer, faire une pause...). Le comportement du fumeur est ainsi canalisé, avec le minimum d'efforts, dans un but positif.

Découvrons maintenant quelques méthodes pour arrêter de fumer et les éléments hypnotiques qui viennent appuyer ces démarches :

- Choisir

Fait librement, le choix ne laisse pas de place au doute (lié à la réussite) et l'engagement suffit à écarter les obstacles (envies de prendre une cigarette). L'hypnose, en renforçant la motivation, permet de s'approprier l'objectif et de s'engager sur la voie du changement.

- Réduire sa consommation

La réduction progressive de cigarettes est un changement qui permet d'atteindre l'objectif fixé avec peu de résistances. L'hypnose, en permettant d'oublier de fumer une cigarette par jour, conduit à réduire la consommation sans y penser. Le processus se poursuit jusqu'à extinction de la dernière cigarette.

- Se libérer de l'habitude

Les fumeurs mettent en place des processus automatiques (allumer une cigarette) qui répondent à des stimulations engendrées par l'environnement : soirée, amis, nourriture, café... L'hypnose intervient à ce niveau pour effacer ou atténuer ces comportements automatiques et les remplacer par des actions ou réactions plus appropriées. Un autre aspect complémentaire est de transformer la perception de la cigarette : goût, odeur, contact... pour être à l'aise dans un environnement fumeur sans en ressentir les anciens besoins.

- Utiliser la Santé en ciblant les effets nocifs du tabac

Les fumeurs sont inondés par les messages et images sur le danger de la cigarette et pourtant, ce n'est pas une réelle source de motivation pour arrêter. L'hypnose utilise les mêmes informations à l'attention de l'inconscient qui gère notre survie. Il est important de comprendre ici que l'inconscient n'a pas de notion de temps et qu'il considère chaque

cigarette prise indépendamment. Une cigarette seule ne représentant pas de danger ; l'objectif est de lui montrer les effets au niveau respiratoire, pulmonaire... de centaines de cigarettes consommées sur la durée. Cela a pour effet de le pousser à réagir et à protéger l'organisme en stoppant la consommation de cigarettes.

- Utiliser les valeurs de la personne

Lorsque le fumeur respecte naturellement et sans gêne les espaces non fumeurs, le travail hypnotique permet d'élargir cet espace pour rendre le monde entier non fumeur. En généralisant un comportement connu, le changement s'installe naturellement dans la durée.

- Construire sa propre solution

Chacun des axes présentés précédemment est une voie possible pour l'arrêt de la cigarette. Cependant, la personne la mieux placée pour savoir ce dont elle a besoin pour arrêter de fumer est encore elle-même. Le travail hypnotique va permettre de comparer les méthodes qui sont déjà connues, inventer de nouvelles ou les combiner pour créer la solution la plus adaptée pour atteindre l'objectif fixé : répondre autrement au besoin qui se trouve derrière le comportement de fumer (la bonne raison).

Ces exemples sont une partie du travail réalisé. Il est important de garder à l'esprit que l'on prend toujours en compte les apports du symptôme, ainsi que les conséquences possibles liées à l'arrêt du tabac (poids, énervement).

Pour l'arrêt du tabac, et par extension pour toute habitude comportementale ou compulsive, l'hypnose utilise les ressources de la personne : celles qu'elle connaît, ainsi que celles qu'elle ne connaît pas encore consciemment.

Elle vise à autonomiser la personne et lui permettre de retrouver sa liberté face à la compulsion, en faisant appel à ce qui gère les automatismes : son inconscient.

www.paris-hypnose.com

01 42 22 44 20