

Arrêt du tabac par hypnose

Article de Jean Touati, Hypnothérapeute

Janvier 2008



Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

On entend parfois que l'hypnose aide à arrêter de fumer en suggérant le dégoût de la cigarette. L'approche éricksonienne, dans une vision humaniste, vise bien davantage à retrouver le plaisir de se sentir libre.

Vous trouverez, tout d'abord, le témoignage audio d'un patient interviewé sur la Radio Vivre FM puis les principes de la démarche d'arrêt du tabac suivi de cinq témoignages de « nouveaux non-fumeurs » et, également en lien, trois articles sur l'arrêt du tabac.

Témoignage de Mathias, « ex-fumeur », interviewé sur Radio Vivre FM (93.9 en Île-de-France) le 14 janvier 2009

Mathias raconte comment s'est passée la séance à l'issue de laquelle il a arrêté de fumer et ce qu'il a ressenti. Il parle ensuite des raisons qui l'ont amené à me consulter et explique comment il a vécu les séances d'hypnose tout au long de son travail sur son anxiété ; Mathias était venu initialement consulter parce qu'il souffrait, depuis l'âge de 18 ans, d'anxiété généralisée (cf. témoignage ci-après).

Témoignage de Mathias, « ex-fumeur », interviewé sur Radio Vivre FM (93.9 en Île-de-France) le 14 janvier 2009 [Témoignage sur radio Vivre FM sur l'arrêt du tabac avec l'hypnose](#)

Lien sur YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=uGsuFVWFyQc>

La démarche de sevrage tabagique en hypnose

La démarche que je mets en œuvre planifie l'arrêt de la cigarette sur **deux ou trois séances d'hypnose**.

Première étape : bientôt libre !

Lors de la **première séance d'hypnose** nous échangeons sur vos *habitudes de fumeurs* : Depuis combien de temps ? Combien de cigarettes par jour ? A quels

moments spécifiques ressentiez-vous le plus *le besoin de fumer* ? Ce qui vous motive à arrêter maintenant ? etc. et poursuivons par une discussion sur les raisons pour lesquelles il ne suffit pas, dans la plupart des cas, de simplement le décider pour réussir, par soi-même, à arrêter de fumer.

Ces deux articles peuvent, dès à présent, vous aider à y réfléchir :

☉ Arrêt du tabac : « l'appel à la peur » ou « comment réussir à ne pas arrêter de fumer »

Toutes les communications des pouvoirs publics visant à influencer sur le comportement des fumeurs ont recours à l'appel à la peur via une information rationnelle et / ou émotionnelle sur les risques pour la santé. Or depuis plus de 50 ans nous savons que l'appel à la peur, s'il peut renforcer le désir d'arrêter de fumer, n'a pas d'effet sur l'arrêt effectif.

Lire ☉ Arrêt du tabac : « l'appel à la peur » ou « comment réussir à ne pas arrêter de fumer »

☉ Arrêt du tabac : les fumeurs sont-ils des nicotinomanes ?

La Haute Autorité de la Santé - HAS - affirme dans son avis sur les stratégies thérapeutiques d'aide au sevrage tabagique que « le tabagisme est un comportement renforcé par une dépendance, dont la nicotine est le principal responsable ». Aussi préconise-t-elle la prescription de substituts nicotiques et du Zyban, au passage elle déconseille, sans aucune justification, un certain nombre de thérapies parmi lesquelles l'hypnose.

Dans le même temps l'INSERM nous dit que « La dépendance à la nicotine reste difficile à démontrer, qu'il apparaît clairement que la nicotine ne résume pas la dépendance au tabac. » Quant à l'hypnose, une étude internationale, synthèse de 633 études incluant près de 72000 fumeurs et comparant l'efficacité de toutes les méthodes de sevrage tabagique, conclut qu'il s'agit de l'approche la plus efficace.

Confrontant ces contradictions cet article montre que contrairement à l'avis de la HAS, l'arrêt du tabac relève davantage d'une approche communicationnelle que médicale.

Lire ☉ Arrêt du tabac : les fumeurs ne sont pas des nicotinomanes ! le mensonge sur dépendance à la nicotine

Au cours de cet échange j'appréhende votre personnalité et vos motivations puis nous continuons par un travail en *hypnose*.

Je ne vous propose pas d'arrêter de fumer dès à présent mais je vous invite à simplement changer quelques-unes de vos habitudes et nous planifions « la bonne date » où vous arrêterez de fumer.

Dans certains cas, nous pouvons voir que vous êtes prêt à arrêter dès cette première séance. Egalement, comme dans le cas de Mathias cité ci-avant, lorsque les personnes sont suivies en consultation pour d'autres problématiques et décident qu'il est bon pour elles d'arrêter de fumer, nous planifierons en général une seule séance dédiée à cette étape de leur vie.

Deuxième étape : en route vers votre nouvelle vie !

Nous nous revoyons entre une semaine à quinze jours après pour votre **deuxième séance d'hypnose**. C'est votre jour de *libération du tabac* !

La première séance d'hypnose vous a montré « le chemin de l'hypnose » et vous savez comme ce ressenti en hypnose peut être agréable. Fort de votre première expérience en hypnose vous vous laissez aller plus rapidement et sans appréhension.

A l'issue de cette deuxième séance d'hypnose la très grande majorité des patients *arrête définitivement de fumer* — certains *arrêteront définitivement à l'issue d'une troisième séance d'hypnose* —. Le taux de réussite : **95% d'arrêt suivi sur 12 mois, mesuré sur 60 patients traités en 2010**, peut paraître étonnant. Une étude (Van Dedenroth, 1968) menée sur 1000 patients avec une démarche d'hypnose assez proche de celle que je propose, démontre également un taux de succès de 94% avec un suivi sur 18 mois. [📖 Protocoles d'arrêt du tabac avec l'hypnose](#)

Si les résultats de la méta-analyse (Chockalingam, 1992) portant sur près de 72000 fumeurs nous montrent que l'hypnose est le traitement le plus efficace pour l'arrêt du tabac avec un score qui reste toutefois modeste de 36% d'arrêt à 12 mois, certaines études montrent des résultats très supérieurs allant jusqu'à 94% d'arrêt du tabac avec un suivi de 18 mois. Cet article synthétise deux protocoles conduisant à ces très bons résultats et présente les principes de la démarche que je mets en œuvre et qui conduit à 95% d'arrêt avec un suivi à 12 mois.

Lire [📖 Protocoles d'arrêt du tabac avec l'hypnose](#)

A l'issue de cette deuxième séance je vous adresse un **guide sur la pratique de l'auto-hypnose** ; les deux séances que vous avez faites vous aurons fait découvrir le ressenti de l'hypnose et cette pratique, en retrouvant par vous-mêmes le ressenti et les bienfaits de l'hypnose, pourra, si vous en ressentez le besoin, vous aider dans cette période de transition vers votre nouvelle liberté mais aussi pour bien d'autres choses dans votre vie.

Dans certains cas, ou si vous-même en ressentez le besoin, je vous conseillerai de planifier une troisième séance.

Dans la plupart des cas, vous êtes assez confiant et je vous invite à un **échange téléphonique** une quinzaine de jours après cette deuxième séance ou plus tôt si vous en ressentez le besoin. Nous regardons comment vous avez vécu votre arrêt du tabac et si vous avez besoin de quelques conseils afin de pérenniser ce changement dans la durée.

La plupart d'entre vous sont assez fiers d'eux et me disent que contrairement à ce qu'ils redoutaient, cela n'a pas été, notamment du point de vue du ressenti physique, difficile pour eux.

Les témoignages ci-après sont sur ce point assez éloquentes, à l'instar de ce patient de 38 ans fumeur 1,5 à 2 paquets par jour depuis 20 ans :

Que dire ?

Merci 100 000 fois (nombre de cigarettes approximatives que j'ai consommées...) !!!

Aucune envie.

Aucune compensation.

Aucun stress.

David,

Libre et heureux sans tabac !

[sms adressé un mois après la séance d'arrêt]

Et si vous « trébuchez » ?

Si, comme dans quelques assez rares cas, à l'issue de cette deuxième séance vous n'avez pas totalement arrêté de fumer, je vous rassurerai, lors de notre entretien téléphonique, en vous rappelant que vous n'avez pas à vous sentir coupable ou penser que vous n'avez pas assez de volonté ou encore que vous n'êtes « pas réceptif à l'hypnose ».

Quand on fume parfois depuis vingt ou quarante années ne peut-on pas avoir besoin d'un peu de temps pour découvrir et vivre pleinement une nouvelle vie sans cette cigarette qui a accompagné tant de moments de votre vie et pour certains s'est presque inscrite dans votre personnalité ? Cette démarche a pu aussi parfois « remuer certaines choses » en vous que nous ne pouvions anticiper ou encore, des événements ont pu altérer votre résolution. (Vous verrez par exemple, ci-après, le témoignage d'Ethan).

Mais rappelez-vous qu'évidemment tout un chacun peut se libérer de cette emprise et si votre désir est toujours là, je vous inviterai à nous revoir pour une troisième séance. Nous analyserons alors quelles ont été vos difficultés et ferons **un travail plus approfondi en hypnose ciblant ces points précis**.

Pour la plupart d'entre vous, c'est à l'issue de cette troisième séance d'hypnose que vous délivrerai définitivement du tabac.



Qu'allez-vous ressentir après la séance d'hypnose pour l'arrêt du tabac ?

Vous pouvez éprouver trois types de sensations après avoir arrêté de fumer par hypnose.

1^{er} cas - Vous ne pensez plus jamais à la cigarette

C'est comme si vous n'aviez jamais fumé de votre vie. Certains patients, et parmi eux de très gros fumeurs depuis plus de vingt ans, vont me dire : « C'est magique, je ne ressens aucun manque » ; « C'est comme si je n'avais jamais fumé, j'ai redécouvert l'odeur de la cigarette comme la première fois auprès de fumeurs mais ça ne me dérangeait pas » ; « C'est tellement surprenant pour moi, c'est comme si vous m'aviez fait une pique, mes amis n'arrivent pas à y croire. », etc.

2^{ème} cas - Vous avez de temps en temps une pensée pour une cigarette

Vous vous dites : « Tiens, je prendrais bien une cigarette... » puis vous vous dites : « Ah, oui c'est vrai, je ne fume plus... ». Cette pensée s'estompe d'elle-même ou vous la faites partir en faisant venir une autre pensée. Au bout de quelques jours ces pensées disparaissent naturellement sans efforts et vous ne ressentez aucun manque physique.

3^{ème} cas - Vous avez un ultime effort à faire pour vous délivrer du tabac

Vous ressentez encore l'envie d'une cigarette, qui peut, parfois, paraître toujours assez forte. Il faut être vigilant car certains peuvent avoir tendance à se décourager en pensant que l'hypnose n'est pas efficace sur eux. En fait, il va falloir faire preuve d'une part de volonté pour ne pas céder. Vous vous rappelez que contrairement à ce qui est souvent affirmé telle une évidence, vous n'avez pas de dépendance physique à la nicotine (c.f. [Arrêt du tabac : les fumeurs ne sont pas des nicotinomanes ! le mensonge sur dépendance à la nicotine](#)). Vous aurez appris en séance quelques techniques pour faire face à cette envie qui est uniquement psychologique. Il faut savoir qu'il s'agit d'une période d'adaptation où vous devrez faire un ultime effort avant que ces envies ne disparaissent définitivement. Cette période peut aller de deux à cinq jours. Pour certains, la troisième séance leur permettra de se délivrer définitivement.

Il y a-t-il des effets indésirables à long terme ?

Contrairement aux autres méthodes, que ce soit la volonté seule, les patchs ou la médication, etc., à long terme, vous ne ressentez, suite à ces séances d'hypnose, **aucun manque, ni envie de cigarettes et vous n'avez pas besoin de compenser avec quoi que ce soit**. Ceux qui craindraient une prise de poids pourront être rassurés en lisant les témoignages, ci-après, et notamment celui de Pénélope.

Enfin, angoissée par la prise de poids, j'ai été rassurée par la dernière séance, au cours de laquelle j'étais bien décidée à faire part de cet aspect, j'ai été rassurée... [...] l'aiguille a même reculé d'un cran sur la balance après presque un mois, alors la prise de poids que je craignais ne semble pas en chemin.

Et si ce n'est pas le bon moment pour arrêter de fumer ?

Pour les très rares personnes qui n'arrêteraient pas de fumer en suivant ce protocole d'hypnose, l'on voit, lors de notre premier entretien, qu'elles ont souvent des difficultés qu'il semble préférable de traiter préalablement à l'arrêt du tabac ; je vois en particulier des personnes souffrant de troubles anxieux ou de dépression (je rappelle ci-après que le tabac contribue à renforcer les troubles anxieux). Je leur proposerai de les aider à faire face à leur trouble en leur expliquant que l'arrêt du tabac peut attendre quelque peu et qu'elles pourront se libérer du tabac assez facilement au cours des quelques étapes que nous pouvons faire en hypnothérapie pour les aider à aller mieux.

Ces personnes sont en général rassurées car au fond d'elles, malgré qu'elles aient pris ce rendez-vous, la cigarette leur donne encore le sentiment de les apaiser.

D'autres ont une dépendance plus complexe avec, en plus du tabac, une consommation importante d'autres produits, principalement, alcool, cannabis ou cocaïne ; l'approche en hypnothérapie sera adaptée à chacune de ces personnes.



Les troubles anxieux et le tabac

Pour les fumeurs qui, comme Mathias, souffre de troubles anxieux (cf. témoignage audio et ci-après) et aussi pour ceux recherchant l'effet relaxant de la cigarette il est intéressant de se pencher sur le lien entre anxiété et tabac.

En effet, dans ma consultation je constatais très fréquemment que les personnes souffrant d'anxiété fumaient et qu'une très large majorité des fumeurs consultant pour arrêter de fumer se disaient anxieux ; aussi je fus curieux de voir s'il y avait des recherches démontrant les liens entre tabagisme et anxiété ce qui est effectivement le cas.

De nombreuses recherches (Regier et coll., 1990 ; Amering et coll., 1999 ; Breslau et Klein, 1999 ; Johnson et coll., 2000 ; Kandel et coll., 2001) montrent que les fumeurs ont un risque accru de développer une agoraphobie, un trouble anxieux généralisé, un trouble panique et une anxiété sociale.

Egalement, la recherche de Johnson et coll. (2000) montre qu'un tabagisme important lors de l'adolescence semble être un facteur de risque de développer des troubles anxieux comme l'agoraphobie, le trouble anxieux généralisé et le trouble panique. Inversement, d'après la recherche de Sonntag et coll. (2000) l'anxiété sociale semble être un facteur de risque de développement d'une dépendance tabagique.

De plus, la recherche de West et Hajek (1997) montre que quatre semaines après le sevrage la dimension anxieuse est réduite par rapport au niveau d'anxiété préexistant à l'arrêt du tabac.

Ainsi de nombreux fumeurs se disant anxieux ou stressés, et paradoxalement fumant pour apaiser leur anxiété ou leur stress, vont se découvrir beaucoup plus sereins et apaisés quelque temps après l'arrêt du tabac. J'ajouterai, que contrairement à ce qui est fréquemment affirmé et que de nombreux fumeurs craignent, l'arrêt du tabac au travers de l'approche en hypnothérapie, que je mets en œuvre, ne provoque pas de syndrome d'anxiété.



Témoignages de « nouveaux non-fumeurs. »

Pénélope, jeune femme de trente ans, fume depuis ses vingt ans. Elle a essayé plusieurs fois d'arrêter ; d'abord avec la méthode Allen Carr puis avec le Ziban. Elle a tenu trois mois où après une phase anxieuse elle s'est sentie sombrer progressivement dans la dépression. Ingénieur en informatique, elle

a repris des études en psychologie clinique ce qui l'amène à porter un regard très détaillé sur son arrêt du tabac grâce à l'hypnose.

Bonjour Jean,

Me voici comme promis pour un petit retour sur mes impressions concernant ces séances d'hypnose m'ayant libérée de l'emprise du tabac.

La fumeuse que j'étais : une consommation croissante depuis dix ans. Rendue à un paquet par jour quasiment. Avec l'impression que la cigarette répondait à chacun de mes besoins, qu'il s'agisse d'un effet stimulant, relaxant, d'un geste de convivialité, etc...

Le sentiment qui prédomine aujourd'hui : c'est la joie d'une liberté retrouvée.

En effet je ne me sentais plus libre. Mes différentes tentatives d'arrêt du tabac m'avaient soumise au même effet yoyo dont on parle pour les régimes. Un peu comme si chaque fois que je voulais en sortir, le piège resserrait son étreinte. Quand j'en parle autour de moi, je dois dire que j'évoque surtout cette dualité entre un effet profond, et une démarche légère. En effet, je craignais que nous allions trop loin dans l'hypnose. Il n'en est rien, je conserve des séances le souvenir d'une exploration bucolique de l'étendue des libertés, et des forces du cerveau.

Mon rapport au tabac désormais : Je me suis confrontée dès le lendemain de l'arrêt à l'épreuve de la bière du vendredi soir entre amis... je n'avais pas envie de m'enfermer dans la crainte de céder, alors j'ai foncé.

Consommer la bière sans cigarette ne m'a pas posé de problème, alors qu'avant l'arrêt, c'était quasiment un crève-cœur de songer à ces moments-là sans cigarette. Quand certains sont sortis fumer, j'ai voulu les suivre. J'ai cédé... enfin presque. J'ai insisté pour me faire offrir une cigarette, je l'ai eue en bouche, le briquet à la main... mais à ce stade : non, j'en n'avais pas envie. Et j'ai rendu, bien fière de moi, briquet et cigarette !

Je ne sais pas expliquer le phénomène qui m'a conduite à cela, n'ayant fait l'objet d'aucune injonction à proprement parler... c'est un mystère, un aimable mystère !

Je suis allée plus loin, en raclant les fonds de boîtes à tabac pour rouler une cigarette à la maison... mais je n'ai pu faire mieux que « crapoter » comme une idiote, à ma fenêtre. Ce qui n'a pas duré plus de deux bouffées, ni ne m'a soulagée... car il n'y avait rien à soulager, si ce n'est, peut-être, un genre de « curiosité défaitiste »... qui fut rapidement renvoyée dans les cordes !

Pas d'angoisse liée au manque. Pas de manque.

Face à l'odeur des cigarettes des autres, pas de gêne majeure. Je n'aurais pas apprécié devenir la pénible non-fumeuse intolérante et donneuse de leçon. Cependant un peu de caprice quant au désir de ne plus sentir la fumée sur mes vêtements. Cette odeur persistante et envahissante était devenue un vrai déplaisir (chaque objet sentait le tabac dès que je le respirais dans un environnement qui n'était pas envahi de cette odeur comme chez moi !!).

A la vue des fumeurs dans la rue, je ressens un genre de compassion bienveillante et l'envie de leur dire : « Mais vous savez c'est possible sans souffrance de s'en libérer ! » ; oui, car aux échecs-à-yoyo précédents était liée une grande souffrance (morale, nerveuse et physique) que j'attribuais à un manque. Je n'ai rien ressenti de

cela avec l'hypnose. Consciente de l'espèce de misère qui nous emprisonne (de confiance en soi, en ses forces, misère de courage) quand *on est fumeur*, je n'insiste pas auprès des *fumeurs* pour les motiver à se lancer à arrêter, toutefois **je fais part de mon état léger et de mon expérience à tous ceux que j'entends souhaiter arrêter !**

Contrairement à ce que je pensais, les réactions ne sont pas trop sceptiques. Peut-être que me constater zen et non-fumeuse nous crédibilise mon expérience de l'hypnose et moi. Je dois dire que zen n'est pas forcément l'image que je renvoie ni de prime abord, ni quand on me connaît, et surtout ce ne fut pas le cas durant mes tentatives d'arrêt antérieures : larmes et agressivité au bureau et en privé, désarroi global, et jusqu'à des envies d'en finir qui sonnaient la fin de l'énième essai... La meilleure façon de convaincre mon entourage, c'est l'image de ma réussite tranquille dans cette démarche.

Enfin, angoissée par la prise de poids, j'ai été rassurée par la dernière séance, au cours de laquelle j'étais bien décidée à faire part de cet aspect, j'ai été rassurée... en effet, n'étant pas dans la privation (je l'ai écrit : même en tentant de fumer, je n'ai réussi qu'à « crapoter !!... », c'est pour fumer qu'il faut que je me force), je n'ai pas l'impression d'avoir à compenser. J'avoue quand même m'être fait pas mal de cadeaux..., non pas pour compenser, mais sans aucun doute pour me récompenser ! Par ailleurs l'aiguille a même reculé d'un cran sur la balance après presque un mois, alors la prise de poids que je craignais ne semble pas en chemin.

Donc merci à vous pour votre accompagnement Jean, et un joyeux « **youpi !!** » pour l'hypnose éricksonienne.

Pénélope

Rebecca, avenante jeune femme de trente ans pleine de vie, fumait une quinzaine de cigarettes par jour depuis ses quatorze ans. Nous nous retrouvons pour sa troisième séance d'hypnose. Elle raconte en détail ce qu'elle ressent depuis sa deuxième séance d'hypnose où elle a arrêté de fumer.

« Je croyais que ça allait me dégoûter, mais pas du tout ! Ce qui est drôle, je trouve même, c'est que ça me fait du bien lorsque mon copain fume à côté de moi ; j'aime bien sentir l'odeur. A la limite, quand *j'ai envie de fumer*, le peu de fois où j'ai envie, eh bien, je me rapproche de *fumeurs*, je me mets à côté et puis après ça passe. C'est vous qui avait fait un truc là-dessus, non ? (en riant)

Quand je suis sortie d'ici, ce qui m'a fait bizarre, c'est que c'était la première fois, entre guillemet, où j'étais toute seule dans la rue à marcher un quart d'heure sans m'occuper à fumer. Je me disais : "Qu'est-ce que je vais faire ?" Alors bon, je me suis dit : "Je vais rien faire, je vais marcher on verra bien." Et puis bon, voilà je suis retournée travailler.

De temps en temps, je prends un tic tac mais ce n'est même pas un besoin, je n'sais pas trop comment l'expliquer, j'ai l'impression que *je n'ai plus du tout envie des cigarettes* qui étaient importantes pour moi. Par exemple, quand je faisais douze heures d'avion, *j'avais vraiment envie de fumer*. Pour le coup ça, ça ne m'arrive plus jamais, mais par contre j'ai des petites envies comme ça ; on boit un apéritif sur une

terrasse, je me dis : "Pourquoi pas ? je fumerais bien une clope", mais c'est plus pour le côté sympa. En fait, ça passe, je me dis : "Je ne fume plus alors ça ne sert à rien d'y penser" ou d'autres fois j'ai comme l'impression de regarder passer cette pensée. Mais je n'ai plus envie comme avant je pouvais avoir envie d'une cigarette, vraiment une cigarette !

Au début on y pense souvent, je n'ai pas arrêté de me dire : "J'ai arrêté de fumer, tient c'est marrant, ça fait un jour que j'ai arrêté, tient ça fait deux jours." Et petit à petit j'ai un peu oublié, j'ai repris ma vie normale sans trop faire attention et sans plus y penser. A un moment je m'en suis rendue compte en sortant du travail, forcément c'est là où je fumais d'habitude. Je me suis dit : "Tient je n'y ai pas pensé de la journée et oui, là, avant je fumais eh bien là, je ne fume plus."

Pourtant c'est quelque chose que j'aime bien. En sortant en soirée je savais que j'allais prendre un apéro mais je n'avais aucun souci à me dire que je n'allais pas fumer ; je sais que c'est vraiment la crainte des fumeurs. Eh bien, j'ai bu l'apéro sans problème, c'est le truc qui m'a d'ailleurs le plus étonné, et qui a même davantage étonné mes amis que moi. J'ai une collègue de travaille qui a arrêté seule, elle doit faire attention, elle ne peut pas trop boire ni côtoyer les fumeurs. Moi, ça ne me fait rien du tout. J'allais même dehors, comme avant, avec les amies qui sortaient fumer. C'est quand même étonnant ! »

Lors de cette dernière séance d'hypnose Rébecca a appris l'autohypnose qu'elle pourra pratiquer par la suite si elle en ressent le besoin. Je lui ai également envoyé un petit guide sur l'auto-hypnose. Elle m'a joliment et sympathiquement répondu :

Bonjour, Merci beaucoup pour ce guide ! Et surtout merci pour m'avoir si facilement libérée d'une très mauvaise habitude !

Le cerveau a donc ses raisons que la raison n'explique pas !

Bonne journée,

Rébecca

PS : Je pense que certains de mes amis vous contacteront prochainement ;-)

Deux ans après Rébecca m'adresse ses vœux de nouvel an et ajoute...

Je n'ai pas repris la cigarette et chaque fois que j'ai une pensée pour ça j'en ai une pour vous. Je n'en reviens toujours pas de la force de l'esprit et de comment vous avez réussi à faire que cette force s'exprime... C'est quelque chose qui restera toujours obscur, épatant et source de curiosité !

Mon ami Benjamin qui était également venu vous voir a parfaitement tenu et ne fume plus non plus !

Merci encore pour tout ça !

Je vous souhaite le meilleur,

Rébecca

Mathias, trente ans, me consulte depuis quelques séances pour des troubles anxieux. J'apprends qu'il fume un paquet de cigarettes par jour, aussi je lui

propose de faire également un travail sur l'arrêt du tabac (cf. Interview sur Radio Vivre FM).

Mathias souffre d'anxiété généralisée depuis ses dix-huit ans, il a des crises de panique et évite tous déplacements hors de son quartier. Il a toujours sur lui ses cachets de Lexomil (anxiolytique) et sa bouteille d'eau. Il a déjà un long parcours thérapeutique. J'apprends au bout de quelques séances qu'il fume *un paquet de cigarette par jour*. Il pense, comme beaucoup, que la cigarette soulage ses angoisses. Je lui propose de consacrer une séance d'hypnose à l'arrêt du tabac. Il est d'accord mais sans enthousiasme. Nous planifions dans un mois cette séance d'hypnose : « Mathias vous arrêterez de fumer le 12 mars 2008 à 18h00, vous verrez ce que l'hypnose vous permet de faire très facilement ». L'objectif est également de lui montrer qu'il est capable de réussir très facilement ce que certains considèrent comme difficile afin de lui donner confiance dans sa capacité à contrôler ce qui se passe en lui. Nous continuons, entre temps, à travailler sur son angoisse. Le 12 mars, Mathias se présente pour la première fois avec *une forte odeur de cigarette*. Il me dit : « Comme c'était la dernière fois, je n'ai rien fait aujourd'hui, j'ai fumé toute la journée en restant dans mon studio. »

Après l'avoir interrogé de manière détaillée sur ses habitudes de fumeur tout en l'amenant en transe légère par une hypnose conversationnelle, j'approfondis la transe sans plus lui parler, paradoxalement, de cigarette !

Après cette séance d'hypnose Mathias, me dira : « Là, je suis sensé arrêter de fumer ? J'ai toujours envie... ». Je lui répondrai : « Vous êtes libre, Mathias, de faire ce que vous voulez... ».

Une semaine plus tard, nous continuons notre travail sur ses crises d'angoisses :

« Mathias, au fait la cigarette ?

— On ne fume plus mais ça va », me répond-il tranquillement.

Dix ans plus tard Mathias n'a plus touché à une cigarette, n'en a plus eu envie. Il avait pris, un peu de poids — seul lui le voyait — ce qui l'avait incité à reprendre une activité sportive. Sa capacité à arrêter de fumer lui a donné une certaine confiance mais il nous aura fallu plus de temps pour venir à bout de ses crises d'angoisses...

Ethan, trente-trois ans, fume depuis l'âge de dix-sept ans. A la fois informaticien « accro » à son travail mais aussi ancien étudiant en philosophie, Ethan nous livre un témoignage particulièrement représentatif sur sa vie de fumeur et sur ses multiples tentatives pour arrêter.

Ethan, trente-trois ans, fume depuis l'âge de dix-sept ans. Il fume *un paquet par jour*. Il est dirigeant associé d'une société d'informatique. Il n'arrive pas « à décrocher du travail » même en vacances. Les délais, l'urgence, les contrats lui génèrent beaucoup de stress, un stress qu'il ressent comme utile. « Tout le monde fume en permanence dans ma boîte, me dit-il, je suis entouré de fumeurs, tous mes partenaires, tous mes clients sont fumeurs, c'est l'image du geek informatique : plein d'écrans, du café partout, des cendriers pleins. » Il passe beaucoup de temps dans sa voiture, dans les bouchons, pour se rendre chez ses clients. C'est dans ses trajets qu'il fume le plus. Il a eu une infection pulmonaire assez forte, il a pu arrêter deux

mois mais au premier gros stress il a repris. « Si je vous dis que j'ai essayé soixante fois d'arrêter, c'est pas loin de la vérité », ajoute-t-il, un peu désabusé.

Ethan n'a cependant pas le profil type de l'informaticien toujours rivé à son écran. Avant d'être informaticien, Ethan a étudié la philosophie, il a toujours étudié, c'est son passe-temps. Il me dit que l'hypnose l'a toujours intrigué et intéressé, cette notion de conscient et d'inconscient, aussi son témoignage de fumeur est particulièrement intéressant.

Écoutons-le : « Je sais que j'ai très envie d'arrêter de fumer mais j'ai l'impression de vraiment aimer la cigarette. Si je ne fume pas, je dors mal, je n'arrive pas à m'endormir, je deviens très nerveux et je peux avoir des comportements que je n'aime pas ; j'avais mis les plus gros patchs, j'avais arrêté un mois. Un jour en voiture avec ma femme qui était enceinte un automobiliste m'a fait une queue de poisson, j'étais hors de moi, je l'ai poursuivi, j'avais envie de l'agresser, je ne me contrôlais plus, alors que je ne suis pas violent d'habitude. Ma femme était paniquée, je n'avais jamais eu ce genre de comportement. Lors de ma dernière tentative j'ai dit à mon médecin : "J'ai vraiment envie d'arrêter mais j'n'y arrive pas, je ne dors pas. Il m'a donné du magnésium plus une mixture avec de la valériane." Avec le patch je tiens plus longtemps mais j'ai vraiment l'impression que c'est un leurre, dès que j'arrête c'est retour à la case départ.

Aujourd'hui j'en ai marre de la cigarette, j'ai une bronchite quasi permanente, j'en ai marre d'avoir mal à la gorge, d'avoir mauvaise haleine. Je fais du sport, de la boxe, j'aimerais me sentir mieux. J'associe la cigarette au stress mais je ne sais pas si ça a un rapport, je gère plutôt bien le stress. Le poids ne m'inquiète pas, j'ai eu des problèmes d'estomac et je fais très attention à ce que je mange. Je mange peu gras, essentiellement du poisson, je n'ai pas tendance à grignoter, je ne bois pas d'alcool. Je bois quand même deux litres de café par jour ; du café très dilué, j'aime vraiment le goût du café, les arabicas lyophilisés. Je sais que c'est ridicule, je sais que je me pourris la santé, je sais que j'ai l'âge où je pourrais récupérer, ça me gêne d'avoir « ce boulet. » J'arrête deux - trois jours mais j'ai une érosion très rapide de la volonté, je me retrouve au bureau de tabac et je ne pense plus à rien. J'ai vraiment envie de ne plus être fumeur, faire plus de sport, je sens que ma voix est éraillée. Mes enfants répètent ce que dit ma femme : "Papa c'est pas bien, faut pas fumer !", mais ça ne me touche pas. Pour moi, mon désir d'arrêter est très personnel. Je me sens extrêmement contraint, je pense que je serai libéré. Tous mes amis arrêtent de fumer. Je ne pense pas qu'il y ait une dépendance physique. Je pense qu'il y a quelque chose en moi auquel je n'ai pas accès. Il y a un côté en moi qui est très motivé et un autre côté en moi avec qui je n'arrive pas à communiquer, qui me trouve des excuses en permanence, qui me fait acheter des cigarettes. Quand j'arriverai à parler avec cette partie de moi-même, je pense que j'aurai gagné. Très sincèrement, je n'ai qu'une envie c'est de ne plus être fumeur, d'être très en forme, d'être encore plus sportif, de récupérer. Je sais que je n'arriverai pas tout seul parce que j'ai à peu près tout essayé, j'ai essayé de méditer, j'ai réfléchi une semaine à l'hôpital lorsque j'étais malade, j'ai essayé les patchs... et puis, j'ai revu un ancien associé et c'est reparti. Si j'arrive à raisonner cette partie de moi qui n'est pas accessible, qui est plus forte que ma volonté alors je pense que je pourrai réussir. »

Vu sa détermination et sa personnalité, nous avons convenu avec Ethan qu'il était prêt à arrêter dès cette première séance d'hypnose. Après la séance il a senti que quelque chose avait changé, il n'a plus fumé jusqu'à son coucher. Malheureusement, le lendemain un évènement traumatique s'est produit (le décès accidentel d'un proche parent). Avec toute la famille endeuillée, il s'est remis à fumer. Il est revenu quinze jours plus tard. Nous avons parlé de cet épisode difficile et aussi... finalisé le travail en hypnose sur la cigarette.

J'ai eu des nouvelles d'Ethan par l'intermédiaire des dizaines de personnes qui sont venues de sa part et de la part de ses relations. Il a arrêté de fumer maintenant depuis plus de dix ans, ce qui avait, à l'époque, vraiment impressionné tout son entourage d'autant plus qu'il leur disait que cela n'avait pas du tout été difficile et qu'il avait très rapidement « l'impression de n'avoir jamais fumé de sa vie ! ».

Anastasia, trente ans, m'adresse un an après sa dernière séance d'hypnose ce message à l'occasion des vœux de nouvel an.

Objet : Plus d'un an sans cigarette - Merci !

Cher Monsieur,

Je ne sais pas si vous vous souvenez de moi mais j'étais venue vous voir durant plusieurs séances pour *arrêter de fumer* l'année dernière. Pour rappel, *je fumais un paquet par jour (sans compter les sorties)* et même si j'avais envie de sortir de cette dépendance face à la cigarette, cela me semblait quasi-impossible.

Or depuis notre deuxième séance d'hypnose du 10 décembre 2013, je n'ai jamais plus refumé ni touché à aucune cigarette. Certes, cela n'a pas toujours été des moments faciles, notamment au tout début, mais après avoir été fumeuse pendant neuf ans, je pouvais bien accepter quelques jours un peu difficiles pour compléter mon sevrage. Notamment qu'après avoir passé ces quelques jours, *j'ai eu très vite cette impression de n'avoir jamais fumé de ma vie* (impression que j'ai encore aujourd'hui d'ailleurs).

Quoi qu'il en soit, je souhaitais vous remercier du fond de mon cœur pour m'avoir sortie de cette mauvaise dépendance. Je ne peux compter le nombre d'avantages que j'ai gagné en arrêtant de fumer et c'est un plaisir de vous recommander à des amis et connaissances qui souhaiteraient arrêter eux aussi.

Sur ce, je vous envoie mes meilleurs vœux pour cette année 2015 et encore une fois un immense merci !

Cordialement,

Anastasia

Matéo, trente-huit ans, fume depuis ses dix-sept ans. Il en est aujourd'hui à un paquet par jour. Il souhaite arrêter de fumer mais il ne ressent pas une motivation suffisante. Il a entendu parler de l'hypnose sans trop y croire.

Extrait des deux premières séances d'hypnose.

« Bon alors comme ça vous voulez arrêter de fumer ?

—Je veux arrêter, je fume depuis que j'ai 17, 18 ans. Je fume un paquet de cigarette par jour actuellement. J'ai arrêté de fumer il y a neuf ans. C'est une promesse que

j'avais faite à une fille. Là, je n'ai pas réussi à retrouver la même motivation. Il me faudrait retrouver, si ce n'est pas la même fille, la même motivation. Je ne la trouve pas en moi. Je ne savais pas trop quoi faire et j'ai entendu parler de vous par des gens. Et voilà, *je n'ai jamais fait de l'hypnose* que je considère comme une branche un peu Vaudou. Peu m'importe je cherche un remède...

— [...]

— Est-ce qu'on a dit qu'on *arrêtait de fumer* aujourd'hui ?

Nous sommes en période de vacances et ne pouvons planifier que deux séances d'hypnose, aussi je propose à Matéo, en le surprenant volontairement, d'arrêter de fumer dès à présent. Je ressens aussi que cela est possible pour lui.

— Je ne sais pas, moi je cherche un truc magique où je passe une fois ou deux fois ou trois fois avec vous et j'arrête ; évidemment où je sors d'ici après une séance d'hypnose *et je ne fume plus*. Si c'était si simple ça se saurait mais voilà donc j'imagine que je dois *trouver aussi des motivations en moi* une fois que je sors d'ici. J'avoue que je suis paresseux, j'avais fait un gros truc, *j'avais arrêté de fumer* mais là...je n'y arrive plus.

— [...]

— Pour vous en arrivant ici c'était pour *arrêter de fumer* aujourd'hui ?

— Si *je n'arrête pas de fumer* aujourd'hui je ne serai pas déçu. Cela dis j'aimerais sortir d'ici et *fumer moins* et la deuxième fois *fumer encore moins*... voilà.

— On va se dire qu'on arrête aujourd'hui et ... votre *derrière cigarette* c'était quand ?

— [surpris, en riant] Eh bien, c'était il y a dix minutes.

— Vous ne saviez pas que c'était la dernière ?

— [hésitant] Euh, non... , je ne savais pas.

— Vous êtes ok là-dessus ?

— Essayons... on ne va pas se priver.

— On ne va pas essayer, on va le faire.

— [...]

Deuxième séance d'hypnose une semaine après :

« *Je ne fume pas depuis une semaine*... donc ça commence bien.

— Ça va, ça a été ?

— Ça va, ça va.

— Ça c'est bien passé ?

— Les moments les plus difficiles c'est entre le dîner et le coucher, parce que on n'est distrait par rien, on n'est pas au travail, ma femme dort, ma fille aussi, je suis à la maison, je n'ai pas de coup de fil à passer à 11h00 11h30, je suis tout seul avec mon problème.

— Ah oui, vous y pensez à ce moment-là ?

— Oui, oui, j'y pense plusieurs fois pendant la journée, je ne peux pas dire que je n'y pense pas du tout. C'est pas super dur, c'est pas physique. J'ai entendu des gens dire que physiquement c'est difficile, j'ai un collègue, il a *arrêté de fumer*, il a voulu à tous prix me donner des pastilles.

- Donc, non je ne ressens pas un truc physique, parfois on a l'envie et ça passe, c'est surtout le soir où je suis seul avec mon problème que c'est plus dur.
- Oui bien sûr, qu'est-ce que vous pourriez faire le soir ?
- [...]
- Bon, vous en avez parlé à vos collègues ?
- Oui, oui, je le dis à mes collègues, donc, ça passe plus ou moins bien.
- Qu'est-ce qui passe plus ou moins bien ?
- Dans le sens où ça fait toujours un peu sourire les gens ou...
- Ah, l'hypnose ?
- L'hypnose, oui, oui...
- On en parle quand même beaucoup.
- On y blague beaucoup aussi, moi aussi j'y blague beaucoup.
- Vous pouvez dire ce que c'est maintenant... »



Autres articles

Arrêt du tabac : les fumeurs ne sont pas des nicotinomanes ! le mensonge sur dépendance à la nicotine

La Haute Autorité de la Santé - HAS - affirme dans son avis sur les stratégies thérapeutiques d'aide au sevrage tabagique que «le tabagisme est un comportement renforcé par une dépendance, dont la nicotine est le principal responsable». Aussi préconise-t-elle la prescription de substituts nicotiques et du Zyban, au passage elle déconseille, sans aucune justification, un certain nombre de thérapies parmi lesquelles l'hypnose.

Dans le même temps l'INSERM nous dit que «La dépendance à la nicotine reste difficile à démontrer, qu'il apparaît clairement que la nicotine ne résume pas la dépendance au tabac.» Quant à l'hypnose, une étude internationale, synthèse de 633 études incluant près de 72000 fumeurs et comparant l'efficacité de toutes les méthodes de sevrage tabagique, conclut qu'il s'agit de l'approche la plus efficace.

Confrontant ces contradictions cet article montre que contrairement à l'avis de la HAS, l'arrêt du tabac relève davantage d'une approche communicationnelle que médicale.

Lire  [Arrêt du tabac : les fumeurs ne sont pas des nicotinomanes ! le mensonge sur dépendance à la nicotine](#)

Arrêt du tabac : protocoles d'arrêt du tabac avec l'hypnose

Si les résultats de la méta-analyse (Chockalingam, 1992) nous montrent que l'hypnose est le traitement le plus efficace pour l'arrêt du tabac avec un score qui reste toutefois modeste de 36% d'arrêt à 12 mois, certaines études montrent des résultats très supérieurs allant jusqu'à 94% d'arrêt du tabac avec un suivi de 18 mois.

Cet article synthétise deux protocoles conduisant à ces très bons résultats et présente les principes de la démarche que je mets en œuvre et qui conduit à 95% d'arrêt avec un suivi à 12 mois.

Lire [🔊 Arrêt du tabac : protocoles d'arrêt du tabac avec l'hypnose](#)

Arrêt du tabac : « l'appel à la peur » ou « comment réussir à ne pas arrêter de fumer »

Toutes les communications des pouvoirs publics visant à influencer sur le comportement des fumeurs ont recours à l'appel à la peur via une information rationnelle et / ou émotionnelle sur les risques pour la santé.

Or depuis plus de 50 ans nous savons que l'appel à la peur, s'il peut renforcer le désir d'arrêter de fumer, n'a pas d'effet sur l'arrêt effectif.

Lire [🔊 Arrêt du tabac : « l'appel à la peur » ou « comment réussir à ne pas arrêter de fumer »](#)

Bibliographie

AMERING M, BANKIER B, BERGER P, GRIENGL H, WINDHABER J, KATSCHNIG H. *Panic disorder and cigarette smoking behavior*. Compr Psychiatry 1999, 40: 35-38

BRESLAU N, KLEIN DF. *Smoking and panic attacks: an epidemiologic investigation*. Arch Gen Psychiatry 1999, 56: 1141-1147

JOHNSON JG, COHEN P, PINE DS, KLEIN DF, KASEN S, BROOK JS. *Association between cigarette smoking and anxiety disorders during adolescence and early adulthood*. JAMA 2000, 284: 2348-2351

KANDEL DB, HUANG FY, DAVIES M. *Comorbidity between patterns of substance use dependence and psychiatric syndromes*. Drug Alcohol Depend 2001, 64: 233-241

REGIER DA, FARMER ME, RAE DS, LOCKE BZ, KEITH SJ. *Comorbidity of mental disorders with alcohol and other drug abuse. Results from Epidemiologic Catchment Area (ECA) Study*. JAMA 1990, 264: 2511-2518

SONNTAG H, WITTCHEM HU, HOFLE M, KESSLER RC, STEIN MB. *Are social fears and DSM-IV social anxiety disorder associated with smoking and nicotine dependence in adolescents and young adults ?* Eur Psychiatry 2000, 15: 67-74

VON DEDENROTH, T. E. (1968). *The use of hypnosis in 1000 cases of "tobaccomaniacs"*. American Journal Of Clinical Hypnosis Volume: 10 Issue: 3 p. 194-197

WEST R, HAJEK P. *What happens to anxiety levels on giving up smoking ?* Am J Psychiatry 1997, 154: 1589-1592

Jean Touati
Hypnothérapeute