

# Délivrez-vous de la cigarette

Comprendre les liens cognitifs qui  
vous unissent au tabac



**HYPNOTHERAPEUTE SPECIALISE DANS L'ARRET TABAC**

06 60 58 54 47  
108 RUE DE LA GARENNE  
77160 CHALAUTRE LA PETITE  
[WWW.HYPNOBIEN.COM](http://WWW.HYPNOBIEN.COM)

## Contents

---

Chapitre I : Les mâchoires du piège .....	2
Métaphore de la plante carnivore .....	5
Chapitre II Le conflit intérieur .....	6
L'habitude .....	6
Les émotions .....	7
La volonté : un mot magique .....	7
Chapitre III La grande illusion.....	9
Chapitre IV Inverser la tendance.....	12
Pourquoi l'hypnose est-elle si efficace ?.....	12
Les composants de votre Conscient : .....	12
Les composants de votre Inconscient :.....	13
Le paradoxe du fumeur.....	15

## Chapitre I : Les mâchoires du piège

---

Bien, vous n'êtes pas drogué, mais êtes-vous dépendant ? La réponse est oui. La subtilité réside dans le fait que cette dépendance est PSYCHOLOGIQUE et non pas physique comme on tente de vous le faire croire.

Quoi de plus effrayant que la peur d'un cancer ou d'une amputation ? Tout fumeur a vu mourir un de ses proches, suivi l'enterrement d'un ami derrière sa veuve et ses enfants. Il lit tous les jours sur son paquet, cerné de deuil, que FUMER TUE. Ces messages lui sont inutiles puisqu'il connaît les risques liés au tabagisme, mais ils entretiennent sagement sa peur et son stress.

Comme vous l'avez compris, ces messages et photos sur les paquets ont pour seul but de protéger l'industrie du tabac des procédures judiciaires dont elle a parfois été l'objet. Inutile de l'attaquer puisque vous êtes prévenus des risques. Malin, non ?

Et notre fumeur dans tout ça ? Il a peur des risques qu'il prend, mais se rassure en fumant une cigarette. Pourquoi un tel comportement ?

La peur est la représentation d'un danger. Peu importe qu'il soit réel ou imaginaire, c'est une anticipation psychique. Lorsque le danger devient réalité, la peur disparaît : on agit pour y faire face. Comment gère-t-il la peur du cancer ? Il lui suffit d'estimer le danger lointain et de se rassurer ainsi :

- la médecine fait des progrès tous les jours. D'ici là...
- le risque est aléatoire : tous les fumeurs ne développent pas de cancer.
- je peux passer au travers des mailles du filet, j'ai toujours eu de la chance.
- je connais un vieillard de plus de 80 ans qui fume encore et est vaillant.
- il faut bien mourir de quelque chose et on meurt tous un jour.

La meilleure défense psychique est donc de NIER le danger. On se déclare invulnérable et HOP !

On devient instantanément « CANCERPROOF » et on développe un raisonnement qui nous piège : Je peux fumer sans crainte puisque je ne risque rien.

Donc, si je ne prends pas de cigarette, c'est que je ne suis pas vraiment sûr de ne rien risquer. Donc, j'en allume une. Et je me prouve ainsi à moi-même que je me considère réellement « cancerproof » et cette cigarette lève mon angoisse. » Au passage, en se focalisant ainsi sur la peur du cancer, le fumeur s'aveugle aussi sur les autres risques. Cependant, nier l'évidence et refuser la maladie est une réaction normale.

Pourtant, le risque est présent puisqu'UN FUMEUR SUR DEUX MEURT DU TABAC.  
La seule façon d'y échapper, est d'arrêter de fumer.

Petit paradoxe intéressant : on vient de voir qu'exacerber la peur incite à la nier et à continuer. Ne serait-il pas plus utile de relâcher la pression et de cesser de cultiver les angoisses du fumeur pour le pousser à arrêter le tabac puisque celui-ci dit fumer pour calmer ses angoisses ?

Coincé entre deux dangers, on choisit évidemment le moindre. La peur du cancer n'amènera le fumeur à s'arrêter QUE si elle est plus forte que la peur d'arrêter.

On peut la dramatiser à coups d'images atroces mais si elle devient trop forte, la réaction sera le déni et la fuite. C'est donc la peur d'arrêter de fumer qu'il faut combattre car elle est bien plus puissante que celle de la maladie.

Pourquoi la peur d'arrêter de fumer est-elle si forte ?

Tout simplement, parce que l'on peut imaginer échapper au cancer en reculant l'échéance alors que les conséquences de l'arrêt du tabac sont immédiates et inévitables.

Inconsciemment, bien sûr, vous avez fait le choix le plus confortable : vous avez choisi d'affronter la peur la plus éloignée plutôt que de vous confronter tout de suite à tous les autres malheurs.

La peur la plus forte, celle qui engendre automatiquement toutes les autres, est la peur du manque. Elle est légitime si vous pensez être drogué à la nicotine, celle qui « se fixe sur vos neurones plus vite que l'héroïne » avez-vous peut être lu quelque part...

De là, découlent toutes les autres peurs, et pas des moindres :

- peur de devenir très nerveux
- peur de devenir irritable, voire insupportable pour vos proches
- peur de détruire votre entourage par des sautes d'humeur
- peur de compenser le manque en devenant dépendant à une autre drogue (alcool, cannabis...pire encore peut-être...)
- peur de compenser le manque en vous jetant sur la nourriture et peur de grossir
- peur de ne plus réussir à gérer le stress
- peur de perdre un formidable outil de relaxation
- peur de devenir anxieux
- peur d'être triste et de ne plus avoir de plaisir dans la vie
- peur de perdre une « amie » peut-être même la peur de perdre votre « doudou-tabac »
- peur de ne plus appartenir à un groupe identifié

*POURTANT, IL EXISTE DES FUMEURS QUI ARRÊTENT FACILEMENT DE FUMER, ET MÊME AVEC PLAISIR, CAR LE PLUS GRAND BÉNÉFICE, QUAND ON ARRÊTE DE FUMER, EST LA DISPARITION DE TOUTES CES PEURS.*

Quand vous aurez lu ce manuel et fait votre séance, vous verrez les choses sous un angle complètement différent.

Vous comprendrez mieux ce que vous avez vécu en tant que fumeur et vous ressentirez un sentiment de soulagement. Vous serez :

- soulagés de savoir que vous ne devrez pas lutter pendant des mois pour réussir à arrêter de fumer.
- soulagés de savoir que vous n'êtes pas faibles et qu'il ne s'agit pas d'un manque de volonté.
- soulagés de ne plus avoir à culpabiliser parce que vous n'avez pas réussi à arrêter.
- soulagés de savoir que c'est possible de devenir un non-fumeur heureux, et ce, sans manque et sans grossir
- soulagés de savoir que vous n'êtes pas condamnés à rester ex-fumeur toute votre vie avec des envies qui ne vous quitteront jamais, mais NON FUMEUR, comme si vous n'aviez jamais fumé.

*IL EST FACILE DE S'ARRÊTER DE FUMER À CONDITION DE BIEN COMPRENDRE LES MÉCANISMES QUI VOUS POUSSENT A LE FAIRE.*

*UN PRISONNIER N'A PAS BESOIN DE DISCOURS, MAIS DE LA CLÉ DE SA PRISON.*

*LES FUMEURS AUSSI ET NOUS ALLONS TROUVER ENSEMBLE LA CLÉ.*

## Métaphore de la plante carnivore

Le piège fonctionne comme une plante carnivore qui se nourrit d'insectes : la plante émet un parfum que l'insecte trouve irrésistible. L'insecte s'approche de la plante, et comme l'intérieur de celle-ci est recouvert d'un nectar délicieux, il se pose dessus et commence à consommer ce nectar.

Une combinaison de gravité et d'orientation des poils sur la surface de la plante fait que l'insecte voyage uniquement vers le bas en direction d'un jus qui semble très appétissant. Ceci ne dérange pas l'insecte, après tout, il a des ailes et peut s'envoler quand il veut...

Cependant, le nectar colle aux pattes et aux ailes et une fois repu, celui-ci est deux fois plus lourd qu'au départ. Plus l'insecte se débat, plus il est pris au piège.

Le résultat est inévitable. Il tombe dans le jus et meurt comme les autres insectes qui l'ont précédé. On pourrait discuter du fait que l'insecte a choisi de manger le nectar, personne ne l'a forcé, mais a-t-il choisi d'être pris au piège ? Bien sûr que non.

À quel moment l'insecte a-t-il été piégé ? Quand il a réalisé qu'il ne pouvait pas s'échapper ? Non, ce n'était pas à ce moment précis qu'il s'est rendu compte qu'il était piégé : il était piégé dès le moment où il a senti le nectar.

A partir de ce moment, c'est la plante qui le contrôlait et l'insecte ne pouvait que répondre à ses instincts.

Lorsque vous aurez compris ces mécanismes savamment orchestrés, redevenir non-fumeur sera beaucoup plus facile car il vous suffira de sortir des pièges du conditionnement. Pour sortir de ces pièges, il faut en connaître le fonctionnement. Or, le conditionnement entraîne la perte du discernement qui entraîne, chez tout fumeur, la mise en place d'un système de croyances qui vous maintiennent dans vos peurs.

En fait, vous êtes coincé, depuis que vous êtes fumeur, entre deux peurs tout aussi terribles : celle de contracter une maladie grave si vous n'arrêtez pas la cigarette et celle d'arrêter au prix de souffrances intolérables qui vous feraient rechuter.

## Chapitre II Le conflit intérieur

---

Pour réussir à devenir non-fumeur, il vous faut comprendre ce qui vous pousse réellement à fumer.

C'est le secret d'un sevrage tabagique efficace.

Le tabagisme est avant tout une histoire de comportements. Si je vous interroge, vous ne me direz pas que vous fumez pour avoir un cancer, mourir à petit feu, perdre votre voix ou vieillir plus vite que vos congénères. Non, bien sûr. Vous fumez pour vous libérer de vos tensions, vous évader, vous sentir bien dans votre peau. ... Quelqu'un qui agit pour ces raisons prend soin de lui et de son corps. En tant que fumeur, la réponse que vous apportez n'est juste pas efficace. Le choix du tabagisme est une erreur... fatale. Et pourtant, vous êtes intimement persuadé de fumer pour vous faire du bien.

En fait, vous fumez principalement pour 2 raisons : par habitude et pour gérer vos émotions.

### L'habitude

C'est l'un des conditionnements les plus puissants qui existent.

Lorsque vous fumez, vous tirez environ une dizaine de bouffées par cigarette. Donc, si vous fumez 20 cigarettes par jour, vous portez 200 fois la main à votre bouche pour prendre 200 bouffées... tous les jours... depuis tant d'années ! C'est énorme.

Vous ne faites pas le calcul de cette façon d'habitude, mais en le faisant, vous pouvez voir qu'à part cligner des yeux et respirer, il n'y a pas grand-chose d'autre que vous fassiez 200 fois par jour, tous les jours. Donc, quelque part, si vous fumez, c'est parce que vous fumez.

C'est une habitude qui s'auto-perpétue.

Si vous avez pris l'habitude de fumer le matin avec une tasse de café, vous fumez le matin avec une tasse de café. Si vous avez pris l'habitude de fumer après le repas, vous fumez après le repas. Si vous avez pris l'habitude de fumer en faisant une pause au travail, vous fumez en faisant une pause au travail. Si vous avez pris l'habitude de fumer avec un verre d'alcool ou un 'apéro', vous fumez avec un verre d'alcool ou un apéro, etc.

Vous avez créé une série d'associations (café-cigarette, repas-cigarette, pause-cigarette, apéro-cigarette...) qui se répètent.

Et en plus, à chaque fois que vous pratiquez cette habitude, vous continuez de la renforcer. Même une habitude peut provoquer des phénomènes de manque et de malaise si on ne la pratique pas, sans que pour autant ces phénomènes soient liés à une quelconque dépendance physique.

C'est quelque chose de psychologique que vous ressentez au niveau physique.

## Les émotions

*CE QUI SE PASSE DANS VOTRE TÊTE AFFECTE VOTRE CORPS.*

Si l'on vous annonçait une mauvaise nouvelle par téléphone, par exemple qu'un de vos proches (conjoint, enfant, parent) a eu un très grave accident de voiture, vous vous sentiriez certainement, mal, physiquement.

Si deux minutes plus tard, on vous rappelait pour vous dire qu'il y a eu une erreur et que cette personne va bien, vous sentiriez certainement un mieux-être physique.

En l'espace de deux minutes, vous auriez eu tous ces effets physiques sans que ce soit lié à mettre une quelconque substance chimique dans votre corps.

Et la volonté dans tout ça ?

*VOTRE INCONSCIENT GÈRE VOS HABITUDES ET VOS ÉMOTIONS*

Fumer est une habitude extrêmement puissante et conditionnée, et vos habitudes font partie de votre Inconscient.

L'aspect de la cigarette lié à la gestion des émotions fait aussi partie de l'Inconscient. L'hypnose s'adresse directement à votre Inconscient. C'est ce qui permet de changer et de reprogrammer des habitudes rapidement. Un petit peu comme si l'on changeait les données sur votre disque dur pour mettre en route de nouveaux programmes.

Le fumeur dit souvent que, pour arrêter de fumer, il faut de la volonté.

*La volonté : un mot magique.*

Le fumeur dit toute sa vie : « Je ne peux pas m'arrêter, car je suis dépendant à ce produit et donc même avec la meilleure volonté, je ne peux pas m'en passer. »

*EN TANT QUE FUMEUR, VOUS VIVEZ UN CONFLIT, UN DUEL INTÉRIEUR ENTRE VOTRE CONSCIENT QUI VOUS HURLE D'ARRÊTER ET VOTRE INCONSCIENT, QUI A MIS EN PLACE UNE CROYANCE, COMME QUOI VOUS ÊTES MIEUX DANS VOTRE PEAU QUAND VOUS FUMEZ (ET CELA, DÈS LES PREMIÈRES CIGARETTES)*

Votre Conscient, c'est celui qui, justement, est conscient des dangers et des méfaits de la cigarette.

C'est celui qui vous pousse à vouloir arrêter de fumer.

Mais votre Inconscient a ses propres raisons, et des outils extrêmement puissants (comme l'habitude, mais aussi les croyances et les peurs) qui vous poussent à vouloir continuer.

*CHAQUE PARTIE DE VOTRE ESPRIT VOUS POUSSE DANS UNE DIRECTION DIFFÉRENTE ET OPPOSÉE.*

C'est cette lutte intérieure qui provoque des sentiments de culpabilité, des frustrations et qui vous empêche de réussir à arrêter de fumer.

Maintenant, la volonté est nécessaire pour arrêter de fumer, et elle peut même marcher sur le court terme.

Le problème, c'est que si vous n'utilisez que la volonté, sur le long terme, c'est une lutte sans fin.

## Chapitre III La grande illusion

---

Il faut donc trouver une solution qui fonctionne sur le long terme et réussir à résoudre une bonne fois pour toutes, votre conflit intérieur.

Si votre conscient et votre inconscient veulent tous les deux la même chose, le pari est presque gagné.

Consciemment, il vous faut avoir envie d'arrêter et être motivé. Pour y parvenir, vous utiliserez votre volonté sur une courte période. (Avec l'hypnose, dans le pire des cas, il s'agira de 3 semaines.)

*LA MOTIVATION, C'EST CE QUI VOUS FAIT CHOISIR UN OBJECTIF, LA VOLONTÉ, C'EST CE QUE VOUS FAITES POUR L'ATTEINDRE.*

En fait plus votre motivation sera grande, plus vous aurez de volonté.

Mais l'arrêt du tabac est-il uniquement une question de motivation et de volonté ?

Il faut apprendre à décortiquer, à se poser les bonnes questions. Le fumeur n'aime pas se poser des questions. Le fumeur croit tout savoir.

Les fumeurs disent : « Je sais ce n'est pas bon pour ma santé, mais je suis dépendant, je suis drogué, je suis complètement pris dans mon accoutumance et comment voulez-vous que je m'en débarrasse puisque j'en ai besoin ! » En fait, il suffit que le fumeur comprenne qu'il y a une nuance entre avoir besoin de porter ses lunettes de vue et avoir besoin de porter sa cravate.

On a besoin de porter des lunettes oui bien sûr, mais la cravate, on n'en a pas besoin. On la porte juste pour le paraître, pour le look. On peut se sentir moins à l'aise sans sa cravate, mais c'est tout ! On peut être moins à l'aise sans sa cravate parce qu'on est dans un conditionnement avec la cravate et non pas un besoin.

Le fumeur confond un besoin avec le paraître !

L'affectif est le produit ! Le fumeur est tellement dans l'affectif qu'il a besoin de prendre le recul nécessaire pour distinguer ces deux choses. Si vous vous arrêtez, vous ne pouvez pas négocier avec le tabac, vous ne pouvez pas négocier avec un aliment pourri.

Si dans votre frigo, il y a un aliment complètement pourri, vous n'avez pas en manger 5% ou 10%. Une pourriture n'est pas négociable.

En réalité, le fumeur ne se rend pas compte qu'il achète chaque matin une pourriture à 300 euros le kilo.

Il a une relation extrêmement sympathique, une relation douce, gentille, pleine de caresses, et de tendresse avec ce produit qui lui fait du bien et on va lui dire que c'est une pourriture ? Ça ne colle pas avec sa vision des choses.

Le fumeur se sent mal à l'aise, lorsqu'on lui explique que le tabac est une pourriture pour lui. Dans son idée, il n'achète pas une pourriture parce qu'il a une relation affective avec sa fumée, une relation douce, pleine de caresses et de tendresse avec sa fumée qui lui fait du bien.

Cela ne colle pas avec ce qu'on lui dit.

Lorsqu'on lui dit que le tabac n'est pas bon pour lui.

Le fumeur est tout à fait capable et a également une volonté de s'aimer tout simplement et d'aimer son corps, au lieu de rester la victime de ce business de l'industrie du tabac et de l'industrie pharmaceutique...

Il n'y a pas de dépendance physique ou chimique ! Le fumeur croit que son corps a besoin de la cigarette alors qu'il s'agit uniquement d'un lien affectif avec la cigarette.

Sur le marché, l'industrie de la nicotine met en vente des produits très lucratifs pour soi-disant aider le fumeur qui, d'après les dernières études américaines ont 93 % d'échec.

Comment peut-on encore mettre sur le marché de tels produits toxiques qui n'ont aucun effet d'apaisement sur le fumeur ?

Ce sont des produits pires que des placebos, car les placebos ne sont pas nocifs alors que la nicotine est un produit toxique agressif et anxiogène !

On a mis dans la tête du fumeur qu'il était dépendant du tabac, alors quand il essaye d'arrêter de fumer il y a des conséquences physiques et psychologiques, les tremblements, des frissons, de la mauvaise humeur.

En fait, tous ces symptômes sont les mêmes que ceux que vous ressentez lorsque vous attendez votre enfant qui est en retard, qui devait rentrer à une certaine heure et qui n'est pas encore là. Vous êtes dans le même état. Vous tournez en rond. Vous ne pouvez pas dormir. Vous êtes mal à l'aise. Vous avez toutes ces réactions physiologiques de l'absence de l'autre.

Ce n'est pas votre corps qui chimiquement réclame quelque chose. Si, à ce moment-là, on vous injecte une forte dose de nicotine, vous ne verrez pas les symptômes physiologiques disparaître.

Si vous vous rongez les ongles, vous êtes dans un état de conditionnement...

Quand vous êtes angoissé, vous vous rongez automatiquement les ongles, au bout de quelques années, vous n'avez pas vous dire que vous êtes dépendant à la kératine contenue dans vos ongles et pour arrêter de vous ronger les ongles, il faudrait que vous mettiez des patchs à la kératine...

Vous voyez bien que le raisonnement ne tient pas la route.

Une fois que vous accepterez de déshumaniser votre « doudou tabac », vous pourrez effectivement accepter de vous débarrasser de tous ces poisons.

Vous déciderez de ne plus vous faire violence, il faut juste que vous considériez que la nicotine et tous les autres poisons sont des produits toxiques qui vous font vraiment violence et qui vous mettent dans un état de malaise et de mal-être.

Vous considérerez alors que CE N'EST PLUS VOTRE AMI, NI VOTRE « DOUDOU », c'est la première étape.

Deuxièmement, il faut que vous acceptiez de FAIRE LE CHOIX DE VOUS DÉBARRASSER D'UN PRODUIT QUI VOUS A TOUJOURS APPORTÉ UNE VIOLENCE et non pas une caresse et que, SE DÉBARRASSER DE CE PRODUIT N'ENGENDRE AUCUNE PRIVATION NI AUCUNE FRUSTRATION NI AUCUN MAL PUISQUE QUAND VOUS ARRÊTEZ, VOTRE CORPS RETROUVE DU BIEN-ÊTRE AINSI QUE VOTRE TÊTE.

Le fumeur oublie que quand il s'arrête de fumer, il est bien mieux, aussi bien physiquement que psychiquement. Vous savez bien que quand vous posez la dernière cigarette, 48 heures après, il n'y a plus de trace de nicotine, ni de monoxyde de carbone dans le corps.

Cela veut dire que le corps se débarrasse très rapidement de ces produits nocifs très facilement, les autres mettront quelques semaines pour disparaître complètement.

La régénéscence est très rapide. C'est comme une fracture : si l'os est cassé, 45 jours après, il se reconstitue. Il y a une capacité extraordinaire de l'être humain à récupérer et à repartir...

La nature n'est pas rancunière, bien au contraire !

## Chapitre IV Inverser la tendance

---

# Je redeviens non-fumeur

Pourquoi l'hypnose est-elle si efficace ?

De façon schématique, on peut dire que votre esprit est composé de deux parties :

### **Conscient ET Inconscient**

Les composants de votre Conscient :

La logique

La logique vous permet de résoudre des problèmes, de prendre des décisions, de vous fixer des objectifs.

C'est très utile, mais insuffisant pour arrêter de fumer.

Logiquement, vous connaissez tous les méfaits et les dangers de cigarette, vous savez que ce n'est pas bon pour votre santé, pour votre entourage et pour votre portefeuille.

Pourtant, cela ne vous a pas permis d'arrêter.

Votre volonté

Votre volonté appartient aussi à votre Conscient ; elle est nécessaire, mais pas suffisante.

Le problème est que si vous n'utilisez que votre logique et votre volonté pour arrêter de fumer, sur le long terme ce n'est pas soutenable.

Tant que vous n'avez pas résolu le conflit intérieur avec votre Inconscient, c'est comme une bataille sans fin que vous ne pouvez jamais arrêter de livrer.

Il faut donc aller voir ce qui se trouve dans votre Inconscient pour comprendre et résoudre ce conflit intérieur et pouvoir ainsi arrêter de fumer une fois pour toutes.

## Les composants de votre Inconscient :

### Vos souvenirs

Tout ce que vous avez vécu dans votre vie est stocké dans votre Inconscient.

Par exemple, si vous écoutez la radio et que la chanson qui passe date de votre adolescence, tous les souvenirs associés à cette chanson vous reviennent en mémoire.

Les personnes avec lesquelles vous étiez, ce que vous faisiez à cette époque-là, etc.

Un élément de votre environnement a stimulé votre Inconscient et ce souvenir est remonté à la surface.

### Vos émotions

Comme nous venons de le constater, précédemment, une deuxième chose qui fait partie de votre Inconscient, ce sont vos émotions.

Parce que vous ne choisissez pas vos émotions consciemment.

Vous ne choisissez pas d'être angoissé quand on vous annonce une mauvaise nouvelle au sujet d'un de vos proches...

Ça ne marche pas comme ça, vous ne choisissez pas vos émotions. En général, vous les subissez.

### Vos habitudes

Les habitudes (et donc le fait de fumer) font aussi, bien sûr, partie de votre Inconscient.

Rappelez-vous, vous n'êtes pas devenu fumeur en un instant. Fumer le nombre de cigarettes d'aujourd'hui, ça vous a pris un petit peu de temps.

Vous avez d'abord pris cette première cigarette qui fait tousser, pique les yeux, qui n'est pas bonne, et provoque des vertiges désagréables, mais vous vous êtes forcé à continuer ce geste.

Vous avez demandé une cigarette à vos amis, vous avez pris une cigarette à droite à gauche, vous avez continué à répéter ce geste consciemment jusqu'au moment où vous êtes devenu un « bon » fumeur.

C'est-à-dire que vous n'aviez plus besoin de penser à comment ça s'allume, comment ça s'inspire.

Vous avez tellement répété ce geste consciemment qu'ensuite, il est devenu une habitude inconsciente, automatique.

Par la suite, votre habitude de fumer a été tellement de fois répétée au cours du temps qu'il y a toute une série d'associations qui ont été créées. Par exemple café-cigarette, pause-cigarette, fin de repas-cigarette, soirée entre amis-cigarette, etc.

C'est même devenu, un réflexe conditionné, une association automatique à force de regarder d'autres personnes fumer ou bien vos héros préférés dans des films que l'on paye pour fumer dans certaines scènes bien choisies, afin d'envoyer des messages subliminaux très puissants qui se sont gravés dans votre inconscient...

Une fois programmé dans une certaine direction, votre Inconscient est une machine très puissante, qui n'a plus besoin de votre intervention consciente pour avancer, et qui va continuer toute seule.

C'est une des raisons du conflit intérieur que vous vivez.

L'hypnose permet de briser, de déconnecter toutes les associations entre la cigarette et toutes les circonstances et les situations de votre vie.

Elle permet de reprogrammer la machine et de la faire avancer dans une nouvelle direction.

Ce qui fait qu'une fois que vous devenez non-fumeur, vous pouvez continuer à boire du café, à faire une pause, à sortir avec vos amis, bref, à vivre votre vie comme avant, mais sans cigarettes.

## Votre imagination

Sachez que votre corps et votre cerveau ne savent pas faire la différence entre l'imagination et la réalité. Je m'explique :

Imaginez que vous faites un cauchemar où un tueur vous poursuit. Vous courez pour échapper à ce danger et tout d'un coup cela devient tellement effrayant que vous vous réveillez.

Là, vous vous retrouvez en plein milieu de la nuit, vous êtes en sueur, votre cœur bat la chamade, vous respirez plus rapidement. Pourtant, vous n'étiez pas en train de courir. Vous étiez en train de dormir, allongé dans votre lit. Que s'est-il passé ?

Vous avez imaginé ce cauchemar de façon tellement intense que votre corps a réagi comme si c'était vrai !

L'hypnose va faire appel à votre imagination et en fait va multiplier le pouvoir de votre imagination.

Dans le passé, vous avez certainement essayé d'arrêter de fumer en vous répétant consciemment :

Il faut que j'arrête de fumer...Cela va être dur. Il faut que j'arrête de fumer... Cela va être dur...

Sans grand résultat.

Ce n'est pas votre Conscient qui contrôle votre habitude de fumer, sinon vous auriez déjà arrêté. C'est votre Inconscient.

L'hypnose s'adresse à votre Inconscient et elle utilise l'imagination pour lui parler.

Elle va en fait multiplier le pouvoir de votre imagination, mais dans le bon sens contrairement à certains qui vous font croire que vous êtes prisonnier dans l'enfer de la drogue et qu'il est impossible ou presque d'en sortir !

C'est ce qui explique qu'avec l'hypnose, vous pouvez obtenir des changements bénéfiques aussi bien au niveau de votre corps que de votre esprit, juste en une ou deux séances.

Et c'est pourquoi elle est si efficace pour vous aider à retrouver votre liberté.

Vous allez maintenant comprendre la deuxième raison (en plus de l'habitude) qui vous fait continuer de fumer même si vous savez que ce n'est pas bon pour votre santé.

Pour la majeure partie des fumeurs, c'est une vraie révélation !

## Le paradoxe du fumeur

L'étonnant paradoxe qui vous fait continuer de fumer :

La première mission de votre inconscient est de vous protéger, aussi bien physiquement que psychiquement. C'est ce que l'on appelle l'instinct de survie.

Psychiquement, les personnes qui ont subi un énorme traumatisme ont souvent tout oublié parce que la réalité leur serait insoutenable. Physiquement, c'est le même inconscient qui vous permet d'éviter un bus qui vous fonce dessus en faisant agir votre corps avant que votre conscient se soit rendu compte de ce qu'il fallait faire.

L'inconscient vous protège toujours et en toute circonstance, il choisit ce qu'il y a de mieux, de plus écologique, pour vous.

Comment 90 % des fumeurs commencent-ils à fumer ?

Généralement, ils débutent entre 12 et 21 ans, durant cette période difficile qu'est l'adolescence.

Pour se construire, l'être humain a besoin de modèles qu'il va soit imiter, soit contrer.

Or, à cet âge, ceux qui fument sont des rebelles assez courageux pour braver les interdits. Et ils ont l'air si cool et si sûr d'eux... Pour être accepté, le ticket d'entrée, c'est la cigarette. Elle pique les yeux, fait tousser, a un goût âcre, mais qu'importe ! Elle donne l'illusion de faire partie du groupe. C'est un rite initiatique qui permet à l'adolescent de se sentir mieux dans sa peau.

L'inconscient, lui, tire une conclusion de cette expérience : il assimile le mieux-être à la cigarette et décide que chaque fois que le malaise reviendra, il sera dissipé par cette cigarette et vous vous sentirez mieux. C'était vrai à l'époque, mais vous avez grandi...

Mais votre inconscient, lui, dont le rôle principal est de vous protéger, a bien retenu la leçon : et le paradoxe d'aujourd'hui, c'est que votre inconscient vous pousse à fumer pour votre bien, pour éviter le mal-être et les malaises d'ordre émotionnel. Votre inconscient va donc s'opposer fermement à toutes vos tentatives pour arrêter de fumer car il ne veut pas perdre ce moyen de protection psychologique !

L'intention est positive, mais le moyen est inefficace et dangereux. L'hypnose, en s'adressant directement à la partie de l'inconscient responsable de cet automatisme, va, en usant du bon langage, lui permettre de résoudre ce malentendu. Quand il comprend que la cigarette va à l'encontre de sa mission, il va automatiquement mettre en place les moyens de vous aider à arrêter.

Maintenant que vous comprenez mieux les liens psychologiques fait avec le tabac, vous êtes prêt à arrêter de fumer.

Lorsque vous aurez pris la décision, je vous invite à prendre rendez-vous en ligne sur Doctolib ou bien en me contactant par téléphone.

