

# AUTOHYPNOSE ET ARRÊT DU TABAC - EXERCICE

*Le 05 juin 2014 à 09h00 - par Emilie Cailleau*

Arrêter de fumer vous apparaît un défi aussi infranchissable que d'escalader l'Annapurna. En assurant à votre inconscient que le changement est surmontable, l'autohypnose vous aide à gravir des sommets. Et à résister sans effort à l'appel de la cigarette. Chiche !

Les fumeurs de longue date qui prennent la décision d'**arrêter la cigarette** sont parfois livrés à une lutte intérieure. Un bras de fer mental entre une voix qui les pousse à rompre avec cette addiction au tabac et une voix qui redoute les conséquences du changement. "Je fume depuis 20 ans, comment va être ma vie de non fumeur ? Vais-je réussir à gérer ?" ... Ces (mauvaises) questions lancinantes peuvent saper le sevrage tabagique. Dans ce cas de figure, **l'autohypnose** s'avère être intéressante pour stopper ce bavardage mental contre-productif. Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute à Genève, conseille au préalable de pratiquer quelques séances d'**hypnose** pour mettre en route le processus. L'autohypnose peut intervenir en complément pour consolider le changement. Et faire partir en fumée l'envie de s'en griller une.

Démonstration avec cet exercice d'autohypnose.

## **Fermez les yeux...**

Imaginez un paysan qui fauche un champ de blé. Il tient dans ses mains une faux, qu'il a au préalable aiguisée, et à chaque fois qu'il abat sa faux dans ce geste ancestral, il coupe les tiges de blé.

Ce paysan pense que de tout temps les hommes ont fait ce geste et qu'ils continueront à le faire jusqu'à la fin des temps. Et pourtant... Le fils de ce paysan n'utilisera plus cette faux, mais une faucheuse mécanique qu'il conduira d'une main experte. Il traversera le champ de part en part et coupera le blé en beaucoup moins de temps que ne le faisait son père. Les choses changent. Rien ni personne n'est totalement figé. Et je suis sûr que votre inconscient, qui a appris tant de choses, peut lui aussi changer. Vous avez décidé d'arrêter de fumer et de changer des habitudes bien ancrées dans votre inconscient, vous êtes tout à fait capable de le faire. Vous en avez la force, vous en avez la volonté, vous en avez le désir.

Imaginez un instant ce que sera votre vie sans la cigarette lorsque le 8 juin [ou une autre date], vous arrêterez de fumer. Imaginez la montagne, l'air pur qu'on y respire, les odeurs de sapin, de résine, de champignon que l'on peut y sentir. Respirez à pleins poumons cet air qui vous fait tant de bien. Et vous sentez sûrement déjà cette force vitale que procure l'air pur. Le plaisir de respirer ces odeurs parfumées. Sentez cet air qui se diffuse dans chacune de vos cellules leur apportant de l'oxygène, leur apportant la vie. Vous vous sentez en bonne santé, en pleine forme. Votre corps vous semble totalement régénéré et propre.

Imaginez encore un instant ces montagnes à l'air pur, le ciel bleu, les odeurs de la forêt. Vous vous sentez léger et libre.