

L'hypnose pour arrêter de fumer

Le lien hypnose tabac

En formant un lien hypnose tabac, on obtient un taux de succès à long terme de 50%, meilleur qu'avec n'importe quelle autre méthode. Les conditions pour réussir à arrêter de fumer par hypnose sont les mêmes que pour maigrir par hypnose : fumer rend quelques services, notamment réduire le stress dans certaines circonstances. Voulez vous vraiment arrêter ? Si la réponse est oui, votre inconscient vous y aidera, et il vous aidera aussi à supprimer la sensation physiologique de faim qui accompagne le sevrage tabagique, ce qui vous évitera de prendre les quelques kilos habituels.

Le besoin physique de fumer

Le besoin de fumer, quand on y est habitué, est fondé sur une réaction physiologique : la nicotine est un analogue d'un produit sécrété par le cerveau, que l'on appelle une endorphine. Celle-ci est nécessaire au fonctionnement mental. La nicotine la remplace, et les mécanismes régulateurs, trompés par la présence de nicotine dans le sang, arrêtent la sécrétion d'endorphine. Le corps fonctionne alors avec de la nicotine au lieu d'endorphine, moins bien, car la nicotine est un analogue, non un équivalent de l'endorphine. Quand on arrête de fumer, le corps n'a plus ni l'endorphine qu'il a cessé de produire, ni la nicotine qui la remplaçait. Cela produit des désordres, qui constituent les symptômes du manque. Après quelques jours, le corps, comprenant qu'il n'a plus de nicotine, recommence à sécréter des endorphines. Pendant la période de manque, l'inconscient ne peut supprimer le manque physiologique, ni la faim qui l'accompagne, mais il peut empêcher ces sensations d'atteindre la conscience.

Il faut offrir un substitut psychique au tabac

Arrêter de fumer par l'hypnose peut être assez facile au début. La vraie difficulté est de ne pas recommencer un peu plus tard. Le fait de fumer a certes bien des inconvénients, mais il rend aussi quelques services, notamment en réduisant le stress, particulièrement dans des situations conflictuelles. Si l'on se borne à demander à l'inconscient de supprimer la sensation de manque liée au fait de ne plus fumer, il le fera, mais ce ne sera pas durable : le service que rend le tabac est toujours utile, et parfois indispensable. Si ce service n'est plus rendu, le besoin devient de plus en plus insistant, et finit par détruire l'effort de l'inconscient pour l'empêcher d'être perçu par la conscience. Et l'on se retrouve au point de départ. L'hypnose pour arrêter de fumer est efficace sous réserve de demander à l'inconscient de trouver une autre façon acceptable de satisfaire le besoin, et mettre en place les mécanismes de substitution dans l'inconscient. Le lien hypnose tabac ne peut être une simple injonction hypnotique de ne plus fumer. Il faut construire par hypnose un substitut acceptable au service rendu par le tabac.

Une précaution à connaître

Le manque physiologique disparaît après dix à quinze jours sans fumer, mais non le manque psychologique, qui dure des années. Le fait d'avoir mis en place un substitut permet de commencer une nouvelle vie, mais il reste un piège. Les premiers jours, la situation paraît facile, mais il faut savoir que cette facilité est trompeuse : une seule bouffée de cigarette sera interprétée par l'inconscient comme un contre ordre : le conscient a décidé de fumer de nouveau. La sensation de manque et la faim liée à l'arrêt du tabac réapparaîtront. Il faut ne faire aucune exception à l'arrêt du tabac, et ne pas croire que la facilité du sevrage est la marque d'une délivrance définitive, qui permettrait de tirer quelques bouffées sans conséquence. Si l'on perçoit un danger de reprise, même modéré, il est bon de renouveler la demande à l'inconscient, par une séance d'hypnose, avant d'avoir fait une exception, et non pas après. C'est au sujet de déterminer lui-même le rythme des séances qui le maintiendront en sécurité.

Arrêter de fumer par l'hypnose est une méthode qui marche bien, à condition de savoir l'utiliser.