

HYPNOSE ET SEVRAGE DU TABAC

Le traitement est très efficace car il travaille toutes les difficultés des fumeurs : il permet la perte des dépendances physiques et psychologiques conscientes et inconscientes ainsi que la disparition des habitudes. Il est axé à la fois sur l'aide à se libérer plus facilement du tabac et sur la prévention de la rechute.

Pourquoi l'Hypnose ?

Pour utiliser d'autres ressources que la volonté !

En effet, on utilise l'hypnose depuis très longtemps pour le sevrage tabagique car la majorité des fumeurs ont compris que la volonté aussi forte soit-elle ne suffit que très rarement ! Seuls 2 à 5 % des ex-fumeurs durables le sont devenus sans aide professionnelle. Les autres **rechutent** régulièrement. En effet, la dépendance à la nicotine est très forte puisque classée par l'O.M.S. comme deuxième **drogue dure** (après les opiacés : héroïne, morphine, opium et devant l'alcool et la cocaïne).

De la volonté ? Ce qui marche le moins bien

Depuis que l'hypnose s'est modernisée, elle n'a plus besoin d'utiliser l'autorité ou la fascination mais bien de véritables techniques de mobilisation des potentialités psychophysiologiques du patient. La nouvelle hypnose est aussi devenue, beaucoup plus efficace que l'ancienne et les résultats sont enfin **durables. Non seulement on garde sa volonté en hypnose mais on y rajoute la volonté subconsciente, bien plus efficace pour se libérer d'une dépendance !**

Après quelques jours suivant l'arrêt définitif, l'ex-fumeur:

- se sent **plus calme** que lorsqu'il était fumeur !
- **garde un poids** corporel proche de celui de départ. En effet l'hypnose permet de se libérer des envies et donc il ne cherche pas à compenser
- **se sent mieux** physiquement et mentalement car l'hypnose renforce les capacités à gérer les émotions et augmente la confiance en soi et le bien-être.

Plan de traitement

Un entretien individuel (30 à 45 min.) est requis avant l'inscription au groupe, cet échange permet de répondre aux aspects personnels du fumeur.

N'oubliez pas de **ne pas faire d'effort de volonté pour diminuer le nombre de cigarettes**, jusqu'à la 5ème séance.

1ère séance en groupe : information sur le traitement, sur l'hypnose, sur la dépendance tabagique, sur la nicotine. Motivations : discussion, « traduction » des motivations négatives en motivations positives. « Que vais-je gagner ? »

2ème séance (1ère hypnose collective): Familiarisation avec l'hypnose en tant que processus d'auto-hypnose, initiation des processus de changement, mobilisation des ressources non-conscientes, utilisation de la force de l'imagination.

3ème séance : 2ème hypnose thérapeutique de groupe. Préparation consciente et inconsciente au sevrage (continuation des processus de changement).

4ème séance : Arrêt total le matin de cette 4ème séance de groupe avec - pour certains - pose de patches au début de la journée (la substitution nicotinique est pour ceux dont les cellules nerveuses sont très sensibles à la nicotine). 3ème hypnose qui permet d'en finir avec la cigarette pour toujours.

5ème séance : Après la libération de la dépendance tabagique. Apprentissage de techniques auto-hypnotiques pour la gestion des émotions, de l'irritabilité, des réactions aux contrariétés et se protéger de la rechute.

Le suivi : En général l'ex-fumeur n'a pas besoin de séances supplémentaires. Cependant, s'il le souhaite, il peut:

soit prendre des rendez-vous individuels chez l'un des tabacologues du C.T.B (Mme Lizin, M Gilmant, Dr Mairlot)

soit suivre un ou plusieurs ateliers d'auto-hypnose pour gérer le stress et les émotions

soit suivre le cycle suivant à moitié prix (en cas de rechute la probabilité de réussite passe alors à plus de 95!)

Étude sur l'hypnose et l'arrêt du tabac

Une des études les plus récentes concerne des fumeurs hospitalisés pour des problèmes cardio-pulmonaires et volontaires pour essayer d'arrêter leur intoxication tabagique. Ses résultats viennent d'être présentés au congrès de l'American College of Chest Physicians, à Chicago. A leur sortie de l'hôpital, ces patients ont eu le choix entre des séances d'hypnose, des traitements de substitution nicotinique, les deux, ou un sevrage brutal, sans aide particulière, hormis les traditionnelles brochures de conseils données à tous. Plus de 6 mois après leur sortie de l'hôpital, la moitié des patients ayant suivi l'hypnothérapie, seule ou associée aux substituts nicotiniques, étaient devenus non fumeurs, contre un quart de ceux n'ayant bénéficié d'aucune aide et seulement 15,8 % de ceux prenant uniquement les substituts nicotiniques. Les auteurs de ce travail concluent donc que l'hypnose devrait être incluse dans les programmes d'arrêt du tabac.

Mieux comprendre l'hypnose

L'hypnose proprement dite est née dans l'histoire de la médecine il y a plus de deux siècles. Ce n'est qu'après sa découverte que les phénomènes spectaculaires d'apparence mystérieuse furent pitoyablement utilisés sur les scènes du music-hall.

Fort heureusement, les potentialités surprenantes de l'hypnose dans le champ de la guérison physique, psychique et psychosomatique réveillèrent l'intérêt des scientifiques

dès 1930. L'hypnose est considérée comme la **mère des thérapies**, et depuis les années 1950 elle est **reconnue par les grandes sociétés médicales** de la plupart des pays dits « civilisés » comme une pratique à la fois diagnostique et thérapeutique.

L'état hypnotique est un état de conscience modifié, une forme de concentration en partie consciente, réceptive et intégrée que chacun est capable d'atteindre de manière naturelle. Cet état de « **conscience parallèle** » permet au sujet, tout en étant en relation avec autrui, de s'impliquer dans une autre facette de sa propre expérience de vie.

On doit à **Milton H. Erickson**, psychiatre américain génial, d'avoir modernisé l'hypnose et d'en avoir développé les techniques la rendant accessible à tout le monde et pour presque tous les problèmes psychosomatiques, psychologiques et même souvent psychiatriques.

L'hypnotiseur n'est pas un « magicien », mais un thérapeute, formé aux pratiques communicationnelles et adoptant une attitude **non** autoritaire.

Thérapie de la solution

La nouvelle hypnose est une **technique nouvelle**, moderne, pointue et, en comparaison des techniques traditionnelles, assez révolutionnaire.

Thérapie du changement

L'hypnose thérapeutique propose une approche très différente des thérapies classiques : le patient découvre comment utiliser ses propres **ressources de changement**, et par la suite, résoudre d'autres problèmes par lui-même. Il s'agit d'exploiter ses capacités **d'auto-guérison**. L'originalité de la démarche suscite chez le patient un a priori positif (surtout s'il a essayé plusieurs techniques au préalable, sans succès).