

SEVRAGE ÉCOLOGIQUE INTÉGRATIF DU TABAGISME ADDICTIF TABAGIQUE

à l'aide de l'Hypnose, par Daniel Blanchet



Arrêter de fumer est souvent un défi majeur. En prenant en compte la personnalité et l'histoire individuelle de la personne, le sevrage tabagique à l'aide de la PNL et de l'hypnose respecte « l'écologie » spécifique de la personne, c'est-à-dire l'ensemble de ses motivations conscientes et inconscientes. Il repose sur les postulats et les outils de la PNL (intention positive, recadrage, stratégie d'objectif, critères, ancrage, etc.) et ceux de l'hypnose Ericksonienne (communication Conscient/Inconscient, transe générative, Milton Model, etc.). le protocole présenté a permis à plusieurs centaines de personnes d'arrêter de fumer, de manière durable et confortable, en une seule séance. Cette note porte sur les limites et les éléments-clés de succès de ce type d'intervention thérapeutique.

Sevrage Écologique Intégratif du Tabagisme Addictif Tabagique

Sevrage : c'est vous débarrasser rapidement et durablement de ce qui vous paraissait peut-être nécessaire à un moment de votre vie – dans le passé - et qui ne l'est plus aujourd'hui, pour vous sevrer vous-même et vous tourner vers un futur sain au niveau physique, mental et émotionnel.

Écologique : ce type de sevrage respecte toutes les « parties » de vous-même, votre système intra-personnel, vos motivations conscientes et inconscientes, votre écologie interne. Il respecte également les éléments de votre système interpersonnel, votre entourage et vos relations avec les autres, votre écologie externe.

Intégratif : le symptôme "fumer" cache des intentions positives profondes, les raisons essentiellement inconscientes qui vous ont fait commencer à fumer, poursuivre, voire reprendre après arrêt ce comportement négatif, devenu aujourd'hui inadapté. Ce protocole hypnotique reconnaît et intègre ces motivations inconscientes afin de les satisfaire autrement, de manière positive, saine et adaptée. Il favorise une collaboration corps-esprit, conscient-inconscient, mobilise vos ressources de créativité inconscientes et vous permet de mettre en œuvre ce changement rapidement et durablement.

Tabagisme : ce protocole est essentiellement destiné au traitement du tabagisme, en raison du caractère souvent ancien, répétitif et fréquent du geste "fumer", devenu au fil des ans une habitude particulièrement tenace. Déclenché le plus souvent à l'adolescence pour « faire comme les autres – les "grands" - , le tabagisme est ensuite « recruté » pour satisfaire d'autres motivations inconscientes, multiples et variables selon les personnes (faire une pause, se calmer, s'occuper, etc.)

Addictif : si certaines personnes peuvent aisément choisir de fumer ou non, d'autres, au contraire, sont « addicts » et pensent ne pas avoir ce choix : le tabagisme semble faire partie intégrante de leur identité : "Je suis fumeur / fumeuse, c'est plus fort que moi".

En agissant essentiellement au niveau inconscient, ce protocole hypnotique apporte à ces personnes une profonde libération intérieure.

Les questions sur la méthode

Combien de séances faut-il pour arrêter de fumer ??

Le plus souvent, une seule séance de 3 H suffit. Néanmoins, chaque personne est unique et une séance complémentaire (plus courte) peut être nécessaire.

Quelle méthode utilisez-vous ?

La base de ce protocole d'intervention est l'Hypnose Ericksonienne, qui favorise une transe générative, une transe qui génère une coopération entre "esprit conscient" et "esprit inconscient", pour établir un accord profond entre ces deux « parties » de votre esprit.

Le protocole intègre aussi les outils voisins de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

Concrètement, comment est organisée la séance ?

Avant la séance, un document de préparation vous est adressé pour vous aider à :

- Identifier vos motivations pour arrêter de fumer.
- Prendre conscience de vos habitudes comportementales et de leurs déclencheurs.
- Imaginer les changements positifs apportés par le sevrage tabagique dans votre vie.

La séance elle-même dure environ trois heures et est divisée en deux parties :

- Un échange conversationnel pour recueillir les informations spécifiques vous concernant : histoire, contexte de vie, habitudes, motivations pour arrêter, ressources

personnelles et relationnelles, etc..

- Une séance formelle d'hypnose personnalisée où les informations recueillies sont utilisées pour adapter le protocole à vos spécificités.

Et si cette séance ne suffit pas ?

Une deuxième séance différente est proposée, pour lever une difficulté qui n'était pas apparue à la première séance, modifier une stratégie inconsciente « d'auto-sabotage », recadrer une « fonction » complémentaire du tabagisme, etc.

Quid de la dépendance physique à la nicotine ?

Scientifiquement, la « dépendance » à la nicotine est controversée et serait surtout due à l'ajout de substances diverses qui potentialiseraient son action. En fait, il s'agit essentiellement d'une dépendance psychologique au tabagisme, au geste de fumer.

Sur quoi porte votre intervention thérapeutique ?

Elle porte précisément sur cette dépendance psychologique et sur les deux mécanismes inconscients qui l'ont construite :

- Le besoin initial d'éviter une difficulté émotionnelle, le plus souvent à l'adolescence.
- La mise en place progressive d'habitudes gestuelles basées elles-mêmes sur des associations mentales entre le geste de fumer et des déclencheurs spécifiques (réveil, pause, repas, solitude, convivialité, changement, stress, etc.).

Ces deux mécanismes sont en grande partie inconscients et expliquent l'efficacité du protocole hypnotique.

Quelle est votre propre expérience du tabagisme ?

J'ai commencé à fumer à 12 ans, arrêté 3 mois à 17 ans, repris et arrêté de nouveau 2,5 ans à 28 ans (je fumais alors 30 « Gitanes » par jour). Ayant alors arrêté très facilement en une seule séance et croyant avoir le « contrôle », j'ai repris à nouveau et arrêté seul, quelques mois plus tard. C'était il y a plus de 30 ans.

Quelle est votre expérience du sevrage tabagique ?

Après avoir exercé pendant 18 mois dans un centre d'hypnothérapie spécialisé dans le sevrage tabagique, je reçois maintenant 3 à 4 personnes par semaine. À ce jour, j'ai effectué plus de 600 séances de sevrage tabagique.

Quelles sont les statistiques de votre pratique du sevrage tabagique ?

- 60% de femmes, 40% d'hommes
- Âge moyen de sevrage : 42 ans, de 16 à 78 ans.
- Consommation journalière moyenne : 21 cigarettes, de 5 à plus de 100 cigarettes
- Âge moyen de début du tabagisme : 17 ans, de 8 à 39 ans.
- Durée moyenne de tabagisme : 25 ans, de 1 an à 63 ans.

- Les motivations principales pour arrêter sont : 1) la dépendance, 2) les dangers pour la santé, 3) les contraintes sociales, 4) le coût.

Quelles sont les preuves de l'efficacité de ce sevrage ?

En France, plusieurs milliers de personnes ont arrêté de fumer grâce à ce protocole, et, dans la plupart des cas, dès la première séance. Elles en témoignent en s'en faisant le relais auprès d'autres personnes. Ce protocole hypnotique n'est qu'un outil entre vos mains – plus exactement entre vos oreilles - et son efficacité dépend bien sûr de sa pertinence... et de l'usage que vous en faites !

Daniel Blanchet, Praticien en Psychothérapie

Depuis 1992, il se consacre au développement des potentiels humains dans un contexte personnel (psychothérapie) et professionnel (coaching et formation). Auparavant, il a occupé différents postes opérationnels à l'export pendant 17 ans, dans un environnement européen, américain, africain et oriental, une influence multiculturelle qui a été pour lui une école quotidienne d'observation et d'adaptation. Il explore et développe les complémentarités entre plusieurs modèles : PNL, Hypnose Ericksonienne, Approche Narrative, Ennéagramme, et propose des approches concrètes de changement et d'évolution. Enseignant certifié en PNL (Programmation Neuro-Linguistique) (CAPNL). Enseignement en équipe à l'Institut REPERE à Paris - Maître-Praticien certifié en Hypnose Ericksonienne (NYTI & BHR)- Formé à l'Approche Narrative par le Dr Julien. Betbèze. Enseignement avec France Doutriaux à Caen- Licencié ès Sciences, Ingénieur en Biologie ENSBANA, Membre certifié de PsY en mouvement, Membre du réseau Santé globale (Paris 15ème), Membre d'honneur de NLPNL Ile de France, Membre de NLPNL Atlantique (Nantes)

Organisation des séances du sevrage tabagique

- 1 - Une auto-observation personnalisée avant la séance (courrier ou fichier .pdf)
- 2 - Une séance unique de 3 heures et parfois une séance de confirmation d'environ 1H00 peut être nécessaire