

ARRÊTER DE FUMER, COMMENT, POURQUOI ?

- **Est-ce possible d'arrêter de fumer tout seul ?**

Même si cela est possible, arrêter de fumer sans aide n'est pas simple car cette dépendance addictive a deux dimensions : dépendance à la nicotine et dépendance liée aux habitudes. Plus la dépendance est ancienne, plus le sevrage sans accompagnement pourrait devenir complexe.

- **Qu'est-ce que l'hypnose Ericksonienne peut apporter ?**

L'hypnose Ericksonienne est un outil adapté pour accompagner la personne dans sa décision d'arrêter de fumer, car elle permet d'aller à l'essentiel en tenant compte de la relation entre le tabac et l'individu. Elle calme les symptômes de manque liées aux composants du tabac et aux gestes et comportements addictifs.

- **Qu'est-ce que la sophrologie peut apporter ?**

La sophrologie peut éventuellement prendre le relais pour l'apprentissage de certaines techniques de respiration et de détente, afin de faire face à l'envie de fumer et de mieux profiter de ce nouveau départ. Il peut être utile de savoir se relaxer rapidement et en toute circonstance, lors de l'arrêt de la cigarette.

- **Combien de séances faut-il suivre ?**

Le plus souvent 2 rendez-vous suffisent pour arrêter de fumer.

- **Y a-t-il besoin d'un suivi ?**

Ce n'est pas systématique. Cela dépend de l'expérience personnelle liée au sevrage de chacun.

Quelles sources de motivation ?

La santé :

Dès les premières heures passées sans tabac, la pression artérielle et l'oxygénation des cellules commencent à redevenir normales. Au bout de quelques jours, la perception de l'odorat et des saveurs s'améliorent. En quelques mois, la capacité respiratoire augmente progressivement et, après quelques années, les risques de maladies graves (accident cardio-vasculaire, cancers...) diminuent considérablement, pour se rapprocher de la normale.

La beauté et l'hygiène de vie :

Le teint s'éclaircit, les rides sont moins marquées, les dents sont plus blanches, l'haleine devient plus agréable. Arrêter de fumer permet également de préserver son habitat et, la qualité de vie de ceux qui le partagent.

Des économies :

L'arrêt du tabac permet de faire des économies qui peuvent donner l'opportunité de réaliser ses projets : se faire plaisir au quotidien, voyager, s'investir dans des activités...

Le retour du calme intérieur et de la confiance en soi :

Arrêter de fumer permet de retrouver le calme intérieur car la nicotine augmente le ressenti physique du stress. Lorsqu'une personne fume, les battements de son cœur sont plus rapides et sa pression artérielle augmente. C'est pour cela que la nicotine est classée parmi les substances excitantes et non calmantes.

Nombreux sont ceux qui déclarent être très fiers d'avoir arrêté de fumer et d'avoir retrouvé la confiance en eux pour réaliser d'autres choses dont ils ne se croyaient pas capables auparavant.

© 2010 G. Ripoché Sophrologue & Hypnothérapeute 2015 Rennes - Ille-et-Vilaine
www.gamzeripoche-sophrologie-hypnose.com