

# L'HYPNOSE EST-ELLE EFFICACE POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr  
rédigé le 22 novembre 2012, mis à jour le 22 novembre 2012

## Les réponses avec le Dr Jean-Marc Benhaiem, hypnothérapeute à l'hôpital Ambroise Paré :

- L'hypnose est une bonne indication pour arrêter de fumer. Grâce à l'hypnose, le patient peut ressentir l'empoisonnement, la **toxicité du tabac**. On fait l'hypothèse que si on fume, c'est parce que l'on n'est pas dans son corps. Et si on est présent dans son corps, le tabac est tellement désagréable qu'une réaction allergique apparaît, et la personne peut "se défendre" au lieu de subir.

Grâce à l'hypnose, on fait pratiquement un **déconditionnement**. La personne voyait le tabac comme un remède, une récompense, un plaisir alors que maintenant, elle voit le tabac comme quelque chose qui la blesse, quelque chose de toxique.

Une seule séance d'hypnose peut suffire pour l'arrêt du tabac mais il ne faut pas chercher la compétition. Si une seule séance suffit, il faut arrêter pour ne pas défaire ce qui a été fait. Et si la personne n'a pas fait le "saut", il faut continuer les séances."

©<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-l-hypnose-est-elle-efficace-pour-arreter-de-fumer--8834.asp?1=1>