

# Le sevrage du tabac au Centre Hypnosis

Le traitement s'adresse à des personnes qui ont pris la décision d'arrêter de fumer. L'hypnose vise à défaire les liens physiques et psychologiques. Le sevrage se fait en une séance d'hypnose suivie d'un arrêt immédiat de la cigarette. Toutefois, un suivi de huit semaines est assuré dans notre centre, au cours desquelles le consultant peut :

- recourir à des séances de soutien
- obtenir des conseils par téléphone

À lire, pour vous arrêter seul de fumer : Oubliez le tabac ! par le Dr J-M. Benhaiem, Editions Albin Michel.

L'hypnothérapie s'adresse à tous les fumeurs, peu ou très fortement dépendants, quelle que soit l'ancienneté de leur tabagisme.

## Arrêter le cannabis

Pour rompre avec cette plante qui se révèle plus cancérigène que le tabac, le procédé est calqué sur le sevrage du tabac. Toutefois, il faut avoir présent à l'esprit que le cannabis trouble profondément le comportement des fumeurs ce qui peut fragiliser une décision de sevrage. Un accompagnement très intense est souvent nécessaire.

## Les troubles du comportement alimentaire

L'hypnose est utilisée :

L'activité de soins du centre Hypnosis comporte deux pôles essentiels : le traitement des addictions et les autres indications de l'hypnose en médecine.

Lire la suite

Les thérapeutes d'Hypnosis sont régulièrement sollicités pour présenter l'hypnose médicale à des professionnels de la santé ou au grand public.

Lire la suite

Les thérapeutes d'Hypnosis participent à l'enseignement donné dans le cadre de l'Association Française pour l'Etude de l'Hypnose Médicale (AFEHM).

Lire la suite

Hypnosis est une unité de soins. L'équipe des soignants se réunit régulièrement pour partager l'expérience clinique et trouver d'autres protocoles de traitement.

Lire la suite

- Pour réduire les liens obsessionnels et aider les personnes à se détourner des produits gras et/ou sucrés (confiseries, chocolat, fromage, etc.).
- Pour augmenter l'attrance vers les fruits et les légumes
- Pour réduire le phénomène de boulimie (ex. l'obsession du "remplissage") et provoquer la sensation de satiété.
- Pour aider les personnes anorexiques à réintégrer leur corps pour l'alimenter mieux. À lire, pour modifier votre comportement alimentaire : « Enfin je maigris, le déclic par l'autohypnose en 40 exercices » par le Dr J-M. Benhaiem, Editions Albin Michel, 2008.

## **La désintoxication alcoolique**

L'alcool n'est pas le traitement du stress, ni de l'ennui, ni de la timidité, ni du chagrin. C'est un faux remède qui blesse le corps alors qu'on en attendait un soulagement.

L'hypnose aide à renforcer la décision du sevrage et à faire l'expérience de trouver et appliquer les vrais remèdes dont chaque personne dispose.

## **Hypnose et médecine**

### **Douleurs**

De nombreuses études scientifiques ont mis en évidence l'efficacité de l'hypnose dans le traitement de la douleur aiguë ou chronique. Les migraines, les lombalgies, les algodystrophies, les douleurs fantômes, les douleurs neuropathiques, les douleurs du côlon et de nombreuses autres douleurs chroniques sont abordées par l'hypnose pour réduire les différentes composantes de la douleur. À chaque cas clinique, il faut une approche différente qui prend en compte la personne et sa pathologie.

### **Troubles physiques et psychologiques**

Dépressions, phobies, anxiété chronique sont des motifs fréquents de consultation. La peur de la peur, le manque d'énergie, les attaques de panique, les crises de spasmophilie, l'asthme allergique et les troubles du sommeil témoignent de la difficulté pour la personne de trouver une place confortable dans la vie et dans son corps. Par l'hypnose, la personne se met en relation avec ses propres ressources pour atteindre ses objectifs.

### **Pédiatrie**

De nombreux troubles du comportement comme l'énurésie, les difficultés scolaires, les troubles de la concentration, les tics, les terreurs nocturnes sont traités par l'hypnose ainsi que les migraines.

### **Sexologie**

La perte du désir, l'éjaculation précoce, les troubles de l'érection, le vaginisme, la frigidité. Ces troubles font partie d'un déséquilibre global incluant une perte de confiance, une difficulté à entrer en relation avec son corps et avec l'autre. Tous ces

aspects sont abordés au cours de l'hypnothérapie. Les troubles de la fertilité sont abordés avec l'hypnose, en particulier pour favoriser l'implantation des FIV.

### **Dermatologie**

- Eczéma, urticaire, prurit.
- Psoriasis, pelade, verrues.

### **Victimologie**

Reconstruire sa vie après un traumatisme. La personne qui a été victime d'un accident ou d'une agression reste parfois très longtemps tétanisée, marquée et prostrée physiquement et mentalement par la violence ou la perversité du drame. L'hypnose vise à mobiliser la personne dans sa totalité. Trouver les ressources pour sortir physiquement de l'empreinte subie. Lire : « Traumatismes psychiques : un fléau souvent ignoré » par Corinne Van Loey, ed Satas.

### **Hypnose chez les sportifs**

Les applications de l'hypnose pour les sportifs de tous niveaux, du loisir occasionnel à la compétition, sont nombreuses : reprise d'une pratique, amélioration des performances, préparation d'une compétition, blessures, manque de confiance... L'hypnose entre en jeu dans la préparation du corps, le traitement des douleurs momentanées mais aussi chroniques ou anciennes, mais peut également accompagner le sportif dans l'optimisation de ses potentiels de réparation, de concentration, et de progression.

### **Autres**

- Réussir un examen, un concours.
- S'affirmer, avoir confiance en soi.
- Vaincre le trac, parler en public.

### **Nouveauté 2008:**

Ateliers, stages d'autohypnose pour traiter les difficultés relationnelles:

- Au travail : stress, harcèlement, burn-out.
- Avec ses proches : conflits familiaux, mésententes.
- Avec soi-même : confiance, prise de parole, trac.