

# Arrêter de fumer grâce à l'hypnose

## Le choix de l'hypnose pour arrêter la cigarette

Source : <http://sante.journaldesfemmes.com/addictions-psychiatrie/arreter-de-fumer-grace-a-l-hypnose/choix-et-motivations.shtml>

Source : Le journal des femmes

### Choix et motivations

J'ai 32 ans. J'ai commencé à fumer au lycée, en seconde, pour faire comme tout le monde, me donner une contenance, me cacher derrière une blonde à griller. Comme j'ai arrêté pendant 3 ans, que j'ai eu aussi ma période "**fumeuse mondaine**" où je ne fumais que lorsque j'étais en soirée, on va dire que j'ai donc côtoyé quotidiennement la cigarette pendant 15 ans.

Wahou. **Ne faisons pas le calcul de ce que j'ai pu dépenser chez le buraliste ni un sermon sur tout le capital santé que j'ai déjà entamé.** Je pense que cela nous donnerait le tournis et ce n'est pas le propos de cet article. En clair, il était temps que je me débarrasse de ma copine nicotine. Je n'avais pas envie de passer par des méthodes comme les substituts nicotiques, je voulais que ce soit rapide et indolore (évidemment cela ne l'a pas été et ne l'est toujours pas). Mais j'étais intriguée par des méthodes "douces" comme l'acupuncture ou l'hypnose. J'avais déjà échangé avec des personnes qui avaient testé les deux, avec plus ou moins de succès, mais qui étaient toutes satisfaites de leur expérience. On m'a recommandé un bon acupuncteur près de chez moi. Dans un premier temps, j'étais partie sur cette option.

Puis, j'ai dîné avec des amies avec lesquelles j'ai discuté de ma nouvelle obsession – arrêter de fumer – et qui avaient les coordonnées d'un médecin pratiquant l'hypnose. Deux de leurs collègues s'étaient faites hypnotiser pour sevrage tabagique : la première avait réussi, la seconde avait replongé dans un contexte assez particulier. Pourquoi pas après tout ? **Bien que l'idée de l'hypnose m'angoissait un peu – est-ce que cela ne va pas révéler des choses bizarres que j'ai enfouies en moi ? vais-je vraiment être inconsciente ? suis-je assez bête pour croire en l'hypnose ? – j'ai décidé de contacter ce médecin.** Après avoir laissé un message sur son répondeur, celui-ci me rappelle deux jours plus tard pour discuter du mode opératoire. Il me dit que c'est efficace, évidemment, qu'une deuxième séance peut être nécessaire, mais qu'en général une seule suffit. Une séance dure une heure et se compose d'un entretien, puis de l'hypnose à proprement parler. Il évoque le tarif. Aïe, c'est cher. Très cher. **Mais je fais rapidement le calcul dans ma tête, si cela fonctionne j'aurai rentabilisé cette méthode en un mois et demi d'arrêt du tabac.** Je peux avoir un rendez-vous la veille de mes congés. J'hésite deux secondes et je dis oui. Je vais bientôt savoir si mes deux cents euros vont être bien investis.

### Les questions du médecin

Ce médecin a une consultation à l'hôpital, mais comme j'ai eu ses coordonnées par des connaissances, que la liste d'attente est longue par le "circuit classique", il me reçoit chez lui. Je m'assois sur un canapé, il s'installe en face de moi. Il fait chaud, **je me demande si la dernière cigarette que j'ai écrasée au pied de son immeuble sera la dernière**, si j'aurai envie de fumer en sortant ou si je vais en être dégoutée. Voilà, j'ai déjà envie de m'en griller une.

**Le médecin me demande de poser sur la table devant moi mon paquet de cigarettes** et tous les briquets, boîtes d'allumettes que je pourrais avoir dans mon sac. Je pose tout et je fixe le "Fumer tue" de mon paquet. Je l'ai acheté le matin même... Le praticien m'explique alors qu'il va me poser des questions, pour mieux me connaître, et **cherche à connaître mes motivations**. Je lui dis et

j'ajoute très rapidement que j'ai très peur de prendre du poids, qu'il s'agit certainement là de la seule raison qui me freine dans l'arrêt du tabac. Je fais très attention à ce que je mange, j'exerce une activité sportive régulière, mais voilà, je grossis très facilement. C'est de famille, c'est injuste mais c'est comme ça. Il comprend et me dit qu'effectivement la prise de poids est souvent inévitable, mais qu'on peut la limiter. Je suis un tout petit peu soulagée.

**La séance commence par un véritable interrogatoire** : d'où je viens, quelle est mon histoire, qu'est-ce que j'aime, est-ce que j'ai des passions... Les questions pleuvent et je me rends compte que j'ai de plus en plus de mal à y répondre. Le médecin me dit que je ne suis pas très bavarde et que je ne me livre pas facilement. Il a totalement raison. Je ne sais pas si c'est la chaleur, mais à un moment je me sens partir... j'essaie de reprendre mes esprits et là il me dit qu'on va pouvoir passer à l'hypnose...

## La séance d'hypnose

Je m'allonge, je ferme les yeux et suis les indications de mon hypnotiseur. Il parle lentement, évoque de nombreuses choses que je viens de lui raconter. Il me dit que je vais me sentir dans un état proche de l'endormissement et c'est vrai : **mes sens sont en éveil mais mon corps est comme un poids mort**. Je ne veux plus bouger mais je suis consciente de tout. Le médecin évoque des images liées au tabac que je dois enfermer dans une boîte. "**Cela ne vous intéresse plus**", dit-il. Puis, il me dit de **me concentrer sur un moment heureux de ma vie, un état de grâce, même tout petit, qui n'a peut-être duré que quelques secondes**. Il me parle de beaucoup d'autres choses, mais je ne me souviens plus de tout. Il finit par insister sur un point : dans les quinze jours à venir, je ne dois pas prendre un seul kilo et faire très attention à ce que je mange. Au revoir les apéros interminables au bord de la piscine pendant les vacances. Et puis il est l'heure de revenir, de sortir de cet état qui n'est autre que de la relaxation profonde.

Je me rassois lentement. Je suis vidée. Le médecin me dit que pendant 15 jours **je dois éliminer fromage et charcuterie de mon alimentation**. Il ne faut pas que je me décourage en montant sur la balance et pour cela, il m'interdit de prendre un kilo. Il m'indique quelques lectures pour m'aider, du François Roustang et du Boris Cyrulnik, insiste sur l'activité physique à développer, d'aller plus souvent faire des longueurs à la piscine... Et puis voilà, c'est fini. Je me lève, remets mon paquet de cigarettes dans mon sac. Il me regarde, puis je comprends que je dois le laisser ici. Il me demande si cela m'angoisse et je lui réponds "oui". Il me dit alors quelque chose qui ressemble à "la bataille ne fait que commencer". Moi qui croyais que cette séance allait s'apparenter à de la magie, qu'en sortant je vomirai la cigarette... Résultat : j'ai très envie de fumer et je suis léthargique. Le docteur me dit de le tenir au courant. Je suis restée chez lui une heure et quart.

Je rejoins une amie pour prendre un verre. Je commande un Perrier – moi, l'adepte du vin blanc frais – je lui raconte ce qu'il vient de se passer. Elle me demande si j'ai envie de rentrer parce qu'elle me sent très fatiguée. Je lui dis non au début, j'ai juste besoin d'un peu de temps pour sortir de cet état bizarre. **Et je finis par céder : je n'ai plus d'énergie, j'ai envie de dormir. Et de fumer**. Mais c'est comme si je n'avais même pas à résister. L'envie me vient, puis s'évapore. Je rentre et je dors en me demandant comment vont se passer les jours suivants.

## Les jours suivant la séance d'hypnose : la léthargie

**Je comprends pourquoi on dit que la cigarette est un excitant**. Dès le lendemain de ma séance d'hypnose, je me traîne comme jamais. C'est comme si je n'avais pas bu mon café du matin. **Je baille, j'ai envie de dormir, je n'ai plus d'énergie**. Cela dure comme ça pendant 4 ou 5 jours. J'ai l'impression d'être dans un état second, de manquer de concentration... Heureusement, je suis en congé, je n'ose même pas imaginer ce que cela aurait pu donner au bureau.

**J'ai toujours des envies de fumer**. Au bout de 48 heures, elles s'espacent fortement, mais elles se

sont accrues en puissance. J'ai téléchargé une application sur mon smartphone qui me permet de suivre en temps réel le nombre de cigarettes que je n'ai pas fumé, ce que j'ai économisé, les bénéfices santé et bien-être que je récupère au fur et à mesure. Je découvre qu'au bout de deux jours je n'ai plus de nicotine dans le sang. Alors pourquoi, j'ai encore envie de fumer ?

A chaque fois que je cherche quelque chose dans mon sac, je pense à mon paquet de cigarettes qui n'y est plus. Je trouve les gens qui fument cools, sympas, j'ai envie de leur ressembler. J'ai à nouveau 15 ans et je suis en train de faire un choix : **fumer et leur ressembler, ou pas et devenir une autre. Je surmonte.** De toute façon, j'ai envie de dormir.

Mais la véritable épreuve approche : le mariage d'une amie. Si je ne fume pas une cigarette pendant le week-end, je pense que je serai sur la bonne voie. Evidemment, j'ai l'impression que 95 % des personnes présentes aux festivités fument. Je dois louper des discussions passionnantes dehors autour du cendrier. Mais tout se passe bien, j'ai des envies que je laisse passer de façon détachée. Il faut dire que je repense souvent aux paroles du médecin pendant l'hypnose "**cela ne m'intéresse plus**". Je résiste, et je suis très fière de moi. J'ai une amie qui prend de mes nouvelles et m'encourage. Elle a arrêté de fumer il y a presque 3 ans. "**Tu vas te sentir libre**", me dit-elle.

## Après la fatigue, la surexcitation

J'ai relevé le défi du week-end de mariage sans trop de difficulté. Il faut reconnaître que la cérémonie était réussie et que je n'ai pas eu le temps de m'ennuyer.

**Dans trois jours je pars en vacances, il va falloir que je m'occupe.** Je me sens plus réveillée, la léthargie me quitte. Je vais courir un petit quart d'heure le matin et je vais à la piscine l'après-midi pour me dépenser et faire attention à ma ligne. En fait, je bascule petit à petit dans une phase de suractivité ! Je n'arrive pas à rester assise plus de 5 minutes, je parle à tort et à travers, je suis confuse, mon esprit n'arrête pas... Et surtout, j'ai de plus en plus de mal à m'endormir. **Je n'ai pas fumé une cigarette depuis une semaine.**

Je pars en vacances en famille en Espagne. Au programme, farniente, farniente et farniente. Je prends mes baskets pour courir, mes palmes pour nager dans la mer. Je me sens bien, encore un peu confuse, mais ça s'estompe.

En revanche, le sommeil ne vient plus et il ne dure pas non plus. Je m'endors vers 4 heures du matin et ouvre l'œil vers 8h30. Impossible de faire une sieste, je sursaute au moindre assoupissement.

**L'insomnie fait partie des symptômes de sevrage et comme je suis plutôt une mauvaise dormeuse en temps normal...** Je réalise en même temps que je suis d'une humeur impeccable contrairement aux autres tentatives d'arrêt de la cigarette. J'ai quelques coups de blues, mais cela ne dure pas et surtout je ne suis pas irritable. Je n'en reviens pas moi-même !

**Je ne fume plus depuis 10 jours,** je décide d'aller dans une pharmacie me peser : youpi, je n'ai pas pris de poids. Je suis vraiment contente, il faut que je continue comme ça. Les vacances passent, j'ai de moins en moins envie de fumer et pourtant je suis entourée de fumeurs... L'hypnotiseur avait raison, cela ne m'intéresse plus. Je commence à penser au retour au bureau : est-ce que je vais gérer les pauses-café ? Les cigarettes au travail étaient très ritualisées (deux le midi, une l'après-midi et une en sortant le soir), **il va falloir que je casse ce rythme.**

## Reprise du travail sans cigarette

**Trois semaines que je ne fume plus.** Pas une cigarette. Je dors très mal, mais j'ai économisé près de 100 euros. Je m'achète une jolie paire de chaussures pour me récompenser. Il me reste quelques jours avant la reprise du boulot et je décide de voir mon généraliste pour cette histoire d'**insomnie**. Il me félicite et me dit que la méthode choisie pour le [sevrage tabagique](#) importe peu à partir du

moment où elle atteint son objectif. Il me prescrit du Benzepam à très petite dose pour m'aider à m'endormir avant de reprendre le travail.

Je me pèse à nouveau, **la balance indique deux kilos de moins**. Le docteur me prévient : elle n'est peut-être plus très juste, mais je n'ai certainement pas trop grossi. Comme je suis toujours en congé, j'en profite pour aller tous les jours à la piscine et je commence même à vraiment aimer ça. J'ai envie de cuisiner, de préparer des petits plats savoureux et ça ne sent plus le tabac chez moi. Je n'arrive plus à m'imaginer avec une cigarette à la main. C'est fou ce qu'on oublie vite.

Finalement je ne prends du Benzepam que la veille de ma reprise au travail, par sûreté. J'ai carrément du mal à me lever le lendemain et je me dis que je n'en prendrai que dans les cas extrêmes. En effet, mes nuits se passent mieux et j'ai l'impression de dormir profondément sans aucune aide chimique. **J'arrive au bureau avec mes nouveaux habits d'ex-fumeuse**. Car oui, j'en suis persuadée, même si j'ai encore de rares envies, je vais résister. Je dois me prouver que je suis capable de le faire et je le ferai.

## **Arrêter de fumer grâce à l'hypnose : le bilan**

Au moment où j'écris cet article, je n'ai pas fumé depuis 28 jours, 22 heures et 11 minutes.

Avant ma séance d'hypnose je m'étais convaincue que cette méthode allait me permettre d'arrêter de fumer sans trop de difficulté. Je me souviens encore dire la veille de mon rendez-vous "demain soir, je ne fumerai plus". **L'auto-suggestion est très importante dans cette démarche**.

Je me suis trompée sur un point : l'envie de fumer. **La séance ne m'a pas retirée cette envie mais m'a donné les clés pour la relativiser**. Pourquoi ai-je envie de fumer ? A quoi ça sert ? Est-ce que je me sens mal ? Non, je me sens plutôt bien. Je suis satisfaite de m'être vraiment remise au sport, d'être de meilleure humeur.

**On m'a fait déjà des remarques sur mon teint, mon visage**. Mais ma crainte de prendre du poids est toujours là. Je veille à ne m'a pas m'affamer non plus et à ne pas tomber dans une autre addiction. L'hypnose m'a permis de faire un point sur ma vie, mes envies du moment, et de tenter de lâcher prise, ce que j'ai vraiment du mal à faire. Je rapprocherais cette séance à une thérapie ultra-courte. Et je ne vais pas le nier, le prix de cette consultation est aussi une motivation pour ne pas reprendre ! **En tout cas, j'espère tenir bon encore longtemps et peut être, qui sait, ne plus jamais fumer une cigarette de ma vie**.