

# Arrêter de fumer par Hypnose

## *Trois séances pour arrêter définitivement de fumer\**

### **Pourquoi trois séances et pas une, ou plus ?**

Parmi les nombreuses méthodes d'arrêt du tabac, de nombreuses enquêtes montrent que l'hypnose est reconnue comme la plus efficace avec un taux de réussite de 36% après une seule séance, 80% après trois séances et plus de 90% après 7 séances. L'expérience montre que le meilleur rapport qualité/prix est donc atteint sur trois séances.

La méthode que je vous propose est une synthèse des meilleurs procédés hypnotiques pour l'arrêt du tabac. Le processus proposé est entièrement personnalisé pour s'adapter à votre cas particulier. Il évite donc les écueils des méthodes généralistes s'adressant à tout public et qui peuvent être la source de fausses croyances et de déceptions. Cet accompagnement personnalisé inclut la fourniture de trois CD et d'un cahier d'accompagnement de vos 21 premiers jours de liberté.

\*avec soutien quotidien par sms pendant 21 jours

### **Plan des séances :**

- 1) *Préparation* : Gestion du stress lié à l'arrêt du tabac
- 2) *Arrêt du tabac* le jour de la deuxième séance
- 3) *Renforcement et Intégration* des bénéfices dans la vie de tous les jours

**Durée des séances : 1h30' (Une heure et demi)**

### **Prix des séances :**

Sur la base d'une consommation d'un *paquet de cigarettes par jour* et d'un *prix de 6 € par paquet de cigarettes*, vous aurez remboursé vos séances un mois après l'arrêt du tabac programmé à la deuxième séance. Pour une telle consommation, avant que vous ne deveniez non-fumeur à vie, votre budget « cigarettes » était de plus de 2000 €/an !

**Arrêter de Fumer  
en trois séances**

***Avec Pierre LASSALLE***  
***Hypnothérapeute***

56, rue de la Porte – 29200 Brest – 02 98 05 25 50  
Email : [lassalle@ressources-formation.com](mailto:lassalle@ressources-formation.com)



## **Pierre LASSALLE**

Tout au long de ce programme spécial « **Arrêt du Tabac par l'hypnose en trois séances** », je mets à votre service une expérience d'une trentaine d'années en séances individuelles et en animation de stages et groupes hebdomadaires.

En séances individuelles, une expérience multi-forme me permet de choisir en fonction de votre histoire et de votre personnalité les moyens les plus adaptés à votre demande. Selon vos besoins, j'utilise l'**hypnose ericksonienne**, la PNL, la Biosynergie®, les méthodes psycho-corporelles, le dessin guérisseur. S'y ajoutent une pratique de plus de trente années de massage et une solide formation d'*enseignant en biosynergie* pour vous accompagner vers la résolution de vos difficultés et la réalisation de vos objectifs.

-----

P. LASSALLE a été président du Synerme, syndicat national de la relaxation et du mieux-être, de 1993 à 1994.

**Psychothérapeute** (N° ADELI : 290000426) et formateur, directeur de Ressources-Formation, dépositaire de l'appellation « **Biosynergie®** » depuis avril 2003, P. LASSALLE est certifié **Maître Praticien en PNL et Hypnose Ericksonienne**.

Ses formations prennent place dans une recherche personnelle continue s'étalant sur plus de 30 ans incluant une démarche psychanalytique, une démarche de connaissance du corps par l'ostéopathie profonde, la formation complète d'entraînement à l'amour et à l'extase "skydancing tantra" proposée par Margot Anand et une solide formation en massage.

La **biosynergie** par son approche structurée et pédagogique ordonne l'ensemble de ces expériences et des apports de ces formations et lui permet une approche multidimensionnelle de l'être et une compréhension profonde de l'humain et de ses difficultés.

**Site web : <http://pierrelassalle-psy-hypnose-brest.fr>**