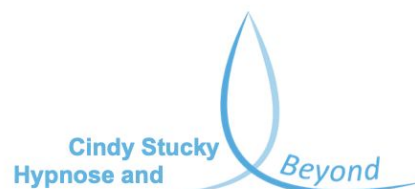


Arrêter de fumer avec l'hypnose

Brochure de soutien à
l'arrêt définitif du tabac



Facilitatrice en Hypnothérapie pluridisciplinaire,
Access Bars® et Coaching mental
+41 (0) 78 762 12 90

Index

Partie 1 - LA CHUTE INFERNALE	2
Chapitre 1.1 - Le génie du système	2
Chapitre 1.2 - Les mâchoires du piège	4
Chapitre 1.3 - Les conflits intérieurs qui vous poussent à fumer	5
Chapitre 1.4 - La grande illusion	7
Chapitre 1.5 - Je regarde la vérité en face...	8
Partie 2 - INVERSER LA TENDANCE	9
Chapitre 2.1 - Pourquoi l'hypnose est-elle si efficace ?	9
Chapitre 2.2 - Faire soi-même son propre programme	11
Chapitre 2.3 - Mettre toutes les chances de son côté	13
Chapitre 2.4 - Et après la séance d'hypnose ?	14

Partie 1 - LA CHUTE INFERNALE

Chapitre 1.1 - Le génie du système

Parce que ça aurait pu se dérouler comme ça, vous pouvez consulter ces vidéos :

1. Campagne DNF ne vous faites pas rouler par la cigarette <https://youtu.be/1DFYJQ3OpPU>
2. Pub anti-tabac interdite par les lobbies de la cigarette <https://youtu.be/LrHyNWFPJAK>

Le génie du système consiste à **vous amener à croire** que vous êtes drogué. Il va donc s'appuyer **sur vos peurs** pour vous empêcher d'arrêter de fumer.

1ère vérité

La nicotine est un poison, parmi les plus violents sur le marché. C'est un produit mortel, utilisé comme désherbant et comme insecticide. La réalité est qu'il faut moins d'un gramme de nicotine en injection pour vous tuer. Le calcul est simple :

- **Un paquet de cigarettes = 0,8 mg de nicotine**
- **Dose létale : entre 30 et 50 mg pour un homme de taille moyenne**

1er mensonge

La nicotine est une drogue qui vous rend dépendant. Donc, si vous arrêtez, vous allez ressentir les affres du manque qui, comme chacun sait, sont insoutenables.

Arrêtons-nous un instant sur ces allégations allègrement diffusées par les médias, les pharmaciens, les médecins, les fabricants de cigarettes et même l'Etat.

Si vous êtes drogué, pourquoi ne fumez-vous pas la nuit ?
Pourquoi l'interdiction de fumer en avion ne provoque-t-elle pas de terribles crises de manque qui mobilisent tout le personnel naviguant ?
Pourquoi beaucoup de femmes ne fument-elles pas pendant leurs grossesses ?
Pourquoi les fumeurs en manque n'agressent-ils pas leurs congénères dans la rue pour avoir leur dose ?
Pourquoi les fumeurs passifs ne sont-ils pas en manque ?

Les symptômes du manque

Si nicotine rime avec cocaïne et héroïne, comparez vos symptômes de manque avec ceux des drogués, car quand le corps réclame ces substances et pas la tête vous avez : sueurs, palpitations, tremblements, nausées, douleurs physiques terribles, suivies d'hallucinations. Avec l'héroïne, ces symptômes sont systématiques. Il n'y a pas d'exception. Les héroïnomanes se réveillent la nuit car leur corps réclame sa dose qui va calmer leurs douleurs. Les seuls qui y échappent sont les héroïnomanes alcooliques qui, pour passer une nuit tranquille, se mettent en état de coma éthylique. Au réveil, bien sûr, ils doivent se « refaire » de la quantité manquante et absorber rapidement les doses correspondant aux huit heures « gagnées » car leur corps réclame la quantité de drogue qui lui manque.

Pourquoi on vous faire croire le contraire ?

1ère raison Le produit financier que vous représentez

Prix du tabac	CHF 500.- / kg,	
Vous dépensez en cigarette	CHF 2'920.- / an	1 paquet / jour à CHF 8.-
Vous dépensez en patch nicotinique	CHF 3'813.- / an	Invisi patch 25mg / 16h* 14 patch CHF 97.50

*Comment peut-on prescrire un patch par jour alors qu'il a une durée de 16h ? Pourquoi n'y a t'il pas d'effet de manque pendant les 8 h restantes de la journée ?

Le raisonnement est bien rôdé et vous n'êtes pas de taille à vous défendre, on ne laisse pas filer un aussi bon client. Car, pour cette industrie, un fumeur qui cesse de fumer, c'est énormément d'argent qui part... en fumée ? Ils ont donc tout intérêt à vous garder, même malgré vous.

2ème raison L'industrie pharmaceutique

Comme on vous affirme que la nicotine est un poison qui vous rend dépendant, pour vous déshabituer du produit, on va vous l'injecter directement dans le sang. Si vous réfléchissez un peu... ils soignent la nicotine par la nicotine... Quelle absurdité, n'est-ce pas ?

Et pourtant, cette idée de génie a fait la fortune de milliers d'officines qui regrettent amèrement de ne pas avoir eu l'occasion d'y ajouter celle de l'e-cigarette ! On ne fume plus, on n'injecte plus... on vapote !

Comme ils ne reculent devant rien, ils préparent un vaccin à base de nicotine, à la fois préventif et curatif. Une révolution dont vos enfants vont bénéficier dès le plus jeune âge !

Chapitre 1.2 - Les mâchoires du piège

Bien, vous n'êtes pas drogué, mais êtes-vous **dépendant** ? La réponse est oui.

La subtilité réside dans le fait que cette dépendance est **PSYCHOLOGIQUE** et non pas physique comme on tente de vous le faire croire.

Quoi de plus effrayant que la peur d'un cancer ou d'une amputation ? Tout fumeur a vu mourir un de ses proches, a suivi l'enterrement d'un ami derrière sa veuve et ses enfants. Il lit tous les jours sur son paquet, cerné de deuil, que FUMER TUE. Ces messages lui sont inutiles puisqu'il connaît les risques liés au tabagisme, ils entretiennent sagement sa peur et son stress.

Comme vous l'avez compris, ces messages et photos sur les paquets ont pour seul but de protéger l'industrie du tabac des procédures judiciaires dont elle a parfois été l'objet. Inutile de l'attaquer puisque vous êtes prévenu des risques.

Et notre fumeur dans tout ça ? Il a peur des risques qu'il prend mais se rassure en fumant une cigarette. Pourquoi un tel comportement ?

Comment gère-t-il sa peur ? Il lui suffit d'estimer le **danger lointain** et de se rassurer ainsi :

- la médecine fait des progrès tous les jours. D'ici là...
- le risque est aléatoire : tous les fumeurs ne développent pas de cancer...
- je peux passer au travers des mailles du filet, j'ai toujours eu de la chance...
- je connais un vieillard de plus de 80 ans qui fume encore et est vaillant...
- il faut bien mourir de quelque chose et on meurt tous un jour...

La meilleure défense psychique est donc de **NIER le danger**. On se déclare invulnérable et HOP ! On devient instantanément « **CANCERPROOF** » et on développe un raisonnement qui nous piège : « Je peux fumer sans crainte puisque je ne risque rien. Donc, si je ne prends pas de cigarette, c'est que je ne suis pas vraiment sûr de ne rien risquer. **Donc, j'en allume une. Et je me prouve ainsi à moi-même que je me considère réellement « cancerproof »** et cette cigarette lève mon angoisse. » Au passage, en se focalisant ainsi sur la peur du cancer, le fumeur s'aveugle aussi sur les autres risques. Cependant, nier l'évidence et refuser la maladie est une réaction normale.

Le risque est présent puisque « **UN FUMEUR SUR DEUX MEURT DU TABAC** »

La seule façon d'y échapper, est **d'ARRÊTER DE FUMER !**

Petit paradoxe intéressant : on vient de voir qu'exacerber la peur incite à la nier et à continuer. Ne serait-il pas plus utile de relâcher la pression et de cesser de cultiver les angoisses puisque le fumeur dit fumer pour calmer ses anxiétés ?

Coincé entre deux dangers, on choisit évidemment le moindre. La peur du cancer n'amènera le fumeur à s'arrêter QUE si elle est plus forte que la peur d'arrêter. **C'est donc la peur d'arrêter de fumer qu'il faut combattre car elle est bien plus puissante que la peur de la**

maladie !

Pourquoi la peur d'arrêter de fumer est-elle si forte ?

Tout simplement, parce que l'on peut imaginer échapper au cancer en reculant l'échéance alors que les conséquences de l'arrêt du tabac sont immédiates et inévitables. Inconsciemment, bien sûr, vous avez fait le choix le plus confortable : vous avez choisi d'affronter la peur la plus éloignée plutôt que de vous confronter tout de suite à toutes les autres. La peur la plus forte, c'est bien la peur du manque. Elle est légitime, vous pensez être drogué à la nicotine, celle qui « se fixe sur vos neurones plus vite que l'héroïne », avez-vous lu quelque part. De là découlent toutes les autres peurs, et pas des moindres :

- peur de devenir très nerveux
- peur de devenir irritable, voire insupportable pour vos proches
- peur de détruire votre entourage par des sautes d'humeur
- peur de compenser le manque en devenant dépendant d'une autre drogue telle que : alcool, cannabis, pire encore peut-être
- peur de compenser le manque en vous jetant sur la nourriture et donc peur de grossir
- peur de ne plus réussir à gérer le stress
- peur de perdre un formidable outil de relaxation
- peur d'être triste et de ne plus avoir de plaisir dans la vie
- peur de perdre une « amie » peut-être même la peur de perdre votre
- « doudou-tabac »
- peur de ne plus appartenir à un groupe identifié

Pourtant, il existe des fumeurs qui arrêtent facilement de fumer, et même avec plaisir car le plus grand bénéfice, quand on arrête de fumer, est la disparition de toutes ces peurs.

Quand vous aurez lu ce manuel et déjà fait votre première séance, vous verrez les choses sous un angle complètement différent. Vous comprendrez mieux ce que vous avez vécu en tant que fumeur et vous ressentirez un sentiment de soulagement.

- Soulagé que vous ne devrez pas lutter pendant des mois pour **réussir** à arrêter de fumer
- Soulagé que vous n'êtes pas faible et qu'il ne s'agit pas d'un manque de volonté
- Soulagé de ne plus avoir à culpabiliser parce que vous n'avez pas réussi à arrêter
- Soulagé de vous savoir devenir un non-fumeur **heureux** et ce, sans manque, ni grossir
- Soulagé de savoir que vous n'êtes pas condamné à rester ex-fumeur, mais un non fumeur, comme si vous n'aviez jamais fumé

Il est facile de s'arrêter de fumer à condition de bien comprendre les mécanismes qui vous poussent à le faire.

Un prisonnier n'a pas besoin de porte pour s'évader, mais de la clé de sa prison.

Un fumeur aussi et nous allons trouver ensemble votre clé.

Métaphore de la plante carnivore

*Le piège fonctionne comme une plante carnivore qui se nourrit d'insectes : la plante émet un parfum que l'insecte trouve irrésistible. L'insecte s'approche de la plante et, comme l'intérieur de celle-ci est recouvert d'un nectar délicieux, il se pose dessus et commence à consommer ce nectar. Une combinaison de gravité et d'orientation des poils sur la surface de la plante fait que l'insecte voyage uniquement vers le bas en direction d'un jus qui semble très appétissant. Ceci ne dérange pas l'insecte, après tout il a des ailes et peut s'envoler quand il veut... Cependant le nectar colle aux pattes et aux ailes et une fois repu, l'insecte est deux fois plus lourd qu'au départ. Plus il se débat, plus il est pris au piège. Le résultat est inévitable. Il tombe dans le jus et meurt comme les autres insectes qui l'ont précédé. On pourrait discuter du fait que l'insecte a choisi de manger le nectar, personne ne l'a forcé, mais a-t-il choisit d'être pris au piège ? bien sûr que **NON**. A quel moment l'insecte a-t-il été piégé ? Quand il a réalisé qu'il ne pouvait pas s'échapper? Non, ce n'était pas à ce moment précis qu'il s'est rendu compte qu'il était piégé : il était piégé dès le moment où il a senti le nectar. A partir de ce moment, c'est la plante qui le contrôlait et l'insecte ne pouvait que répondre à ses instincts.*

-> Lorsque vous aurez compris ces mécanismes savamment orchestrés par l'industrie du tabac, redevenir non-fumeur est plus facile car vous sortez des pièges du conditionnement. En fait, vous êtes coincé, depuis que vous êtes fumeur, entre deux peurs tout aussi terribles : celle de contracter une maladie grave si vous n'arrêtez pas la cigarette et celle d'arrêter au prix de souffrances intolérables qui vous feraient rechuter.



Chapitre 1.3 - Les conflits intérieurs qui vous poussent à fumer

Pour **réussir** à devenir **non-fumeur**, il vous faut comprendre ce qui vous pousse réellement à fumer. C'est le **secret** d'un sevrage tabagique efficace.

Le tabagisme est avant tout une histoire de comportements. Si je vous interroge, vous ne me direz pas que vous fumez pour avoir un cancer, mourir à petit feu, perdre votre voix ou vieillir plus vite que vos congénères. Non, bien sûr. Vous fumez pour vous libérer de vos tensions, vous évader, vous sentir bien dans votre peau. Quelqu'un qui agit pour ces raisons prend soin de lui et de son corps. En tant que fumeur, la réponse que vous apportez est juste le contraire. Le choix du tabagisme est une erreur... fatale. Et pourtant, vous êtes intimement persuadé de fumer pour vous faire du bien. En réalité, vous fumez principalement pour deux raisons : Par **habitude** et pour gérer vos **émotions**.

L'habitude

C'est l'un des conditionnements les plus puissants qui existent.

Lorsque vous fumez, vous tirez environ une dizaine de bouffées par cigarette. Donc, si vous fumez 20 cigarettes par jour, vous portez 200 fois la main à votre bouche pour prendre 200 bouffées... tous les jours... depuis tant d'années !

73'000 bouffées par an. C'est énorme.

Vous ne faites pas le calcul de cette façon d'habitude, mais en le faisant, vous pouvez voir qu'à part cligner des yeux et respirer, il n'y a pas grand-chose d'autre que vous fassiez 200 fois par jour, tous les jours.

Donc quelque part, si vous fumez c'est parce que vous fumez !

C'est une habitude qui s'auto-perpétue.

Si vous avez pris l'habitude de fumer le matin avec une tasse de café, vous fumez le matin avec une tasse de café. Si vous avez pris l'habitude de fumer après le repas, vous fumez après le repas. Si vous avez pris l'habitude de fumer en faisant une pause au travail, vous fumez en faisant une pause au travail. Et en plus, à chaque fois que vous pratiquez cette habitude, vous continuez de la renforcer.

Même une habitude peut provoquer des phénomènes de manque et de malaise si on ne la pratique pas, sans que pour autant ces phénomènes soient liés à une quelconque dépendance physique.

C'est quelque chose de psychologique que vous ressentez au niveau physique.

Les émotions

Ce qui se passe dans votre tête affecte votre corps.

Si l'on vous annonçait une mauvaise nouvelle par téléphone, par exemple qu'un de vos proches (conjoint, enfant, parent) a eu un très grave accident de voiture, vous vous sentiriez certainement mal physiquement.

Si deux minutes plus tard, on vous rappelait pour vous dire qu'il y a eu une erreur et que cette personne va bien, vous sentiriez certainement un mieux-être physique. En l'espace de deux minutes, vous auriez eu tous ces effets physiques sans que ce soit lié à mettre une quelconque substance chimique dans votre corps.

Et la volonté dans tout ça ?

C'est votre **inconscient** qui gère vos habitudes et vos émotions. Fumer est une habitude extrêmement puissante et conditionnée, et vos habitudes font partie de votre inconscient.

L'aspect de la cigarette lié à la gestion des émotions fait aussi partie de l'inconscient. Sachez que **l'hypnose** s'adresse directement à votre inconscient. C'est ce qui permet de changer et de reprogrammer des habitudes rapidement. Un petit peu comme si l'on **changeait les données sur votre disque dur** pour mettre en route de nouveaux programmes.

Le fumeur dit souvent que, pour arrêter de fumer, il faut de la volonté. Le fumeur dit toute sa vie : « je ne peux pas m'arrêter car je suis dépendant à ce produit et donc même avec la meilleure volonté, je ne peux pas m'en passer. »

En fait, en tant que fumeur, vous vivez un conflit, un duel intérieur entre votre conscient qui vous hurle d'arrêter et votre inconscient qui a **mis en place une croyance**, comme quoi vous êtes mieux dans votre peau quand vous fumez. Et cela, dès les premières cigarettes !!!

Votre conscient, c'est celui qui, justement, est conscient des dangers et des méfaits de la cigarette. C'est celui qui vous pousse à vouloir arrêter de fumer.

Mais votre inconscient a ses propres raisons, et des outils extrêmement puissants (comme l'habitude, mais aussi les croyances, les blessures émotionnelles et les peurs) qui vous poussent à vouloir continuer de fumer.

Chaque partie de votre esprit vous pousse dans une direction différente et opposée.

Entre **l'imaginaire** (inconscient) et le **réel** (conscient) c'est l'imaginaire qui gagne.

C'est cette lutte intérieure qui provoque des sentiments de culpabilité, des frustrations et qui vous empêche de réussir à arrêter de fumer.

Maintenant, la volonté est nécessaire pour arrêter de fumer, et elle peut même marcher sur le court terme. Le problème, c'est que si vous n'utilisez que la volonté, sur le long terme, c'est une lutte sans fin.

Chapitre 1.4 - La grande illusion

Il faut donc trouver une solution qui **fonctionne sur le long terme** et réussir à résoudre une bonne fois pour toutes, votre conflit intérieur. Si votre conscient et votre inconscient veulent tous les deux la même chose, le pari est presque gagné. Consciemment, il vous faut avoir envie d'arrêter et être motivé. Pour y parvenir, vous utiliserez votre volonté sur une courte période (avec l'hypnose, dans le pire des cas, il s'agira de 21 jours)

En fait, plus votre motivation sera grande, plus vous aurez de volonté.

Mais, est-ce que l'arrêt du tabac est-il uniquement une question de motivation et de volonté ?

Il faut apprendre à décortiquer, à se poser les bonnes questions. Le fumeur n'aime pas se poser des questions. Les fumeurs disent : « je sais ce n'est pas bon pour ma santé, mais je suis dépendant, je suis drogué, je suis complètement pris dans mon accoutumance et comment voulez-vous que je m'en débarrasse puisque j'en ai besoin ! » En fait, il suffit que le fumeur comprenne qu'il y a **une nuance entre avoir besoin de porter ses lunettes de vue et avoir besoin de porter sa cravate**. La cravate on la porte juste pour le paraître, pour le look. On peut être moins à l'aise sans sa cravate parce que on est dans un **conditionnement** avec la cravate et non **pas un besoin**. Le fumeur confond un besoin avec le paraître !



L'affectif est le produit ! Le fumeur est tellement dans l'affectif qu'il a besoin de prendre le recul nécessaire pour distinguer ces deux choses. Dès que vous arrêtez de fumer, vous ne pourrez plus négocier avec le tabac. Si dans votre frigo, il y a un aliment complètement **pourri**, vous n'allez pas en manger 5% ou 10 %. Une pourriture n'est pas négociable.

En réalité, le fumeur ne se rend pas compte qu'il achète chaque matin une pourriture à CHF 500.-/kg. Il a une relation extrêmement sympathique, une relation douce, gentille, pleine de caresses, et de tendresse avec ce produit qui lui fait du bien et on va lui dire que c'est une pourriture ? Ça ne colle pas avec sa vision des choses. Le fumeur se sent mal à l'aise, lorsqu'on lui explique que le tabac est une pourriture pour lui.

Comme il n'y a aucune dépendance physique ou chimique, le fumeur croit que son corps a besoin de la cigarette alors qu'il s'agit uniquement d'un lien affectif avec la cigarette. Il ne peut pas y avoir de dépendance physique, chimique ou biologique à une substance qui est une pourriture !

Sur le marché, l'industrie de la nicotine met en vente des produits très lucratifs pour soi-disant aider les fumeurs qui, d'après les dernières études américaines ont 93 % d'échec. Ce sont des produits pires que des placebos, car les placebos ne sont pas nocifs alors que la nicotine est un produit toxique agressif et anxiogène.

On a mis dans la tête du fumeur qu'il était dépendant du tabac, alors quand il essaye d'arrêter de fumer il y a des conséquences physiques et psychologiques, les tremblements, des frissons, de la mauvaise humeur.

En fait, tous ces symptômes sont les mêmes que ceux que vous ressentez lorsque vous attendez votre enfant qui est en retard, qui devait rentrer à une certaine heure et qui n'est pas encore là. Vous êtes dans le même état. Vous tournez en rond. Vous ne pouvez pas dormir. Vous êtes mal à l'aise. Vous avez toutes ces réactions physiologiques de l'absence de l'autre.



Si vous vous rongez les ongles, vous êtes dans un état de conditionnement. Quand vous êtes angoissé, vous vous rongez automatiquement les ongles. Au bout de quelques années, vous n'allez pas vous dire que vous êtes dépendant à la kératine contenue dans vos ongles et que pour arrêter de vous ronger les ongles, il faudrait que vous mettiez des patches à la kératine. Vous comprenez bien que le raisonnement ne tient pas la route.

Une fois que vous accepterez de déshumaniser votre « doudou tabac », vous pourrez effectivement accepter de vous débarrasser de tous ces poisons.

Vous déciderez de ne plus vous faire violence, il faut juste que vous considériez que la nicotine et tous les autres poisons sont des produits toxiques qui vous font vraiment violence et qui vous mettent dans un état de malaise et de mal-être.

Vous considérerez alors que **CE N'EST PLUS VOTRE AMI, NI VOTRE « DOUDOU »** c'est la première étape.

Deuxièmement, il faut que vous acceptiez de **FAIRE LE CHOIX DE VOUS DÉBARRASSER D'UN PRODUIT QUI VOUS A TOUJOURS APPORTÉ UNE VIOLENCE et non pas une caresse et que, SE DÉBARRASSER DE CE PRODUIT N'ENGENDRE AUCUNE PRIVATION NI AUCUNE FRUSTRATION NI AUCUN MAL PUISQUE QUAND VOUS ARRÊTEZ, VOTRE CORPS RETROUVE DU BIEN-ÊTRE, VOTRE TÊTE ÉGALEMENT.**

Le fumeur oublie que quand il s'arrête de fumer, il est bien mieux, aussi bien physiquement que psychiquement. Vous savez bien que, quand vous posez la dernière cigarette, 48 heures après, il n'y a plus de trace de nicotine, ni de monoxyde de carbone dans le corps.

Cela veut dire que le corps se débarrasse très rapidement de ces produits nocifs très facilement, les autres mettront quelques semaines pour disparaître complètement. La régénérescence est très rapide. C'est comme une fracture : si l'os est cassé, 45 jours après il se reconsolide. Ce sont les facultés extraordinaires de l'être humain qui récupère et s'autogénère tout seul... La nature n'est pas rancunière, bien au contraire !



Chapitre 1.5 - Je regarde la vérité en face...

FUMER TUE !

Dans le monde, 5 millions de fumeurs meurent chaque année.

C'est l'équivalent de trente Boeing 747 qui s'écrasent TOUS LES JOURS.

Au XXème siècle, 100 millions de fumeurs sont morts à cause de la cigarette.

Si rien ne change, au XXIème siècle, ils seront 1 MILLIARD de morts volontaires.

SEREZ-VOUS L'UN D'EUX ?

Lentement ... douloureusement....mais SÛREMENT !

Pendant, le tabac vous laisse le choix, Pour commencer, quelques dommages collatéraux tels que:

- Asthme, bronchites, pneumonies
- Cécité, gangrène
- Hémorragies
- Paralysies diverses
- Pour finir,
- Crise cardiaque (AVC)
- Artérite (vaisseaux bouchés)
- Cancers (plusieurs modèles en stock : poumon, larynx, amygdales, œsophage, estomac...)

Quelle est votre préférence ? Demandez le programme !

Bien entendu, toutes ces maladies sont assorties d'une douloureuse agonie, certifiée lente et mortelle pour un fumeur sur deux pour ceux qui n'auraient pas la chance de décrocher l'une de ses maladies, sachez qu'un paquet de cigarettes vous retire 3h40 de vie, et en moyenne 14 ans de longévité en moins.

Bénéfices de santé de l'arrêt du tabac

Voici des données publiées par l'université américaine Johns Hopkins, décrivant les bienfaits dans le temps de l'arrêt du tabac.

- **20 mn** La pression sanguine et le pouls redeviennent normaux
- **8 heures** Le niveau de nicotine dans votre sang diminue. Le niveau d'oxygène est normal
- **1 jour** Le monoxyde de carbone s'élimine du corps. Vos poumons se libèrent des débris
- **2 jours** La nicotine est éliminée de votre corps. Le goût et l'odorat s'améliorent
- **3 jours** La respiration est plus aisée, les bronches se relaxent. L'énergie augmente
- **3 mois** La circulation sanguine s'améliore. La fonction pulmonaire augmente de 30%
- **9 mois** La toux, la sinusite, la fatigue et le manque de souffle diminuent tous
- **1 an** Le risque de crise cardiaque diminue de moitié par rapport à un fumeur
- **5 ans** Le risque de cancer du poumon diminue de moitié par rapport à un fumeur
- **10 ans** Le risque de cancer du poumon est le même que si vous n'aviez jamais fumé
- **15 ans** Le risque de crise cardiaque est le même que si vous n'aviez jamais fumé



Partie 2 - INVERSER LA TENDANCE

Chapitre 2.1 - Pourquoi l'hypnose est-elle si efficace ?

De façon schématique, on peut dire que votre esprit est composé de deux parties:

1. Votre Conscient (C)
2. Votre Inconscient (IC)

Les fonctions de votre Conscient

La logique

La logique vous permet de résoudre des problèmes, de prendre des décisions, de vous fixer des objectifs. C'est très utile, mais insuffisant pour arrêter de fumer. Logiquement, vous connaissez tous les méfaits et les dangers de la cigarette, pour votre santé, pour celle de votre entourage et pour votre portefeuille. Pourtant, cela ne vous a pas permis d'arrêter.

Votre volonté

Votre volonté appartient aussi à votre conscient; elle est nécessaire, mais pas suffisante.

Tant que vous n'avez pas résolu le conflit intérieur avec votre inconscient, c'est comme une bataille sans fin que vous ne pouvez jamais arrêter de livrer.

Il faut donc aller voir ce qui se trouve dans votre inconscient pour comprendre et résoudre ce conflit intérieur et pouvoir ainsi arrêter de fumer une fois pour toutes.

Les composants de votre Inconscient

Vos souvenirs

Tout ce que vous avez vécu dans votre vie est stocké dans votre inconscient, ainsi que la charge émotionnelle qui lui est associée. Par exemple si vous écoutez la radio et que la chanson qui passe date de votre adolescence, tous les souvenirs associés à cette chanson vous reviennent en mémoire. Les personnes avec lesquelles vous étiez, ce que vous faisiez à cette époque-là, etc. Un élément de votre environnement a stimulé votre inconscient et ce souvenir est remonté à la surface.

Vos émotions

Comme nous venons de le constater, précédemment, une deuxième chose qui fait partie de votre inconscient, ce sont vos émotions parce que vous ne choisissez pas vos émotions consciemment. Vous ne choisissez pas d'être angoissé quand on vous annonce une mauvaise nouvelle au sujet d'un de vos proches. En général, vous subissez vos émotions.

Vos habitudes

Les habitudes (et donc le fait de fumer) font aussi, bien sûr, partie de votre inconscient. Rappelez-vous, vous n'êtes pas devenu fumeur en un instant. Fumer le nombre de cigarettes d'aujourd'hui, ça vous a pris un petit peu de temps. Vous avez d'abord pris cette première cigarette qui fait tousser, qui pique les yeux, qui n'est pas bonne et qui provoque des vertiges désagréables, mais vous vous êtes forcé à continuer ce geste. Puis vous avez demandé une cigarette à vos amis, vous avez continué à répéter ce geste consciemment jusqu'au moment où vous êtes devenu un « bon » fumeur. C'est-à-dire que vous n'aviez plus besoin de penser à comment ça s'allume, comment ça s'inspire. Vous avez tellement répété ce geste consciemment qu'ensuite il est devenu une habitude inconsciente. Toute une série d'associations se sont ensuite créées: café-cigarette, pause-cigarette, fin de repas-cigarette, soirée entre amis-cigarette, etc. Une fois programmé dans une certaine direction, votre inconscient est une machine très puissante, qui n'a plus besoin de votre intervention consciente pour avancer, et qui va continuer toute seule.



L'hypnose permet de briser, de déconnecter toutes les associations entre la cigarette et toutes les circonstances et les situations de votre vie. Elle permet de reprogrammer la machine et de la faire avancer dans une nouvelle direction. Ce qui fait qu'une fois que vous devenez non-fumeur, non-fumeuse, vous pouvez continuer à boire du café, à faire une pause, à sortir avec vos amis, bref, à vivre votre vie comme avant, mais sans plus aucune cigarette.

Votre imagination

Comme déjà mentionné, votre corps et votre cerveau ne savent pas faire la différence entre l'imaginaire et le réel. Imaginez que vous faites un cauchemar où un tueur vous poursuit ! Vous courez pour échapper et tout d'un coup cela devient tellement effrayant que vous vous réveillez. Que s'est-il passé ? Vous avez imaginé ce cauchemar de façon tellement intense que votre corps a réagi comme si c'était vrai !

L'hypnose sait faire appel à votre imagination et va démultiplier le pouvoir de votre imagination. C'est ce qui explique qu'avec l'hypnose vous pouvez obtenir des changements bénéfiques aussi bien au niveau de votre corps que de votre esprit, juste en une ou deux séances. Et c'est pourquoi elle est si efficace pour vous aider à retrouver votre liberté.

L'étonnant paradoxe qui vous fait continuer de fumer

La première mission de votre inconscient est de vous protéger, aussi bien physiquement que psychiquement. C'est ce que l'on appelle l'instinct de survie. Psychiquement, les personnes qui ont subi un énorme traumatisme ont souvent tout oublié parce que la réalité leur serait insoutenable. Physiquement, c'est le même inconscient qui vous permet d'éviter un bus qui vous fonce dessus en faisant agir votre corps avant que votre conscient se soit rendu compte de ce qu'il fallait faire. L'inconscient vous protège toujours et en toute circonstance, il choisit ce qu'il y a de mieux, de plus écologique, pour vous.

Comment 90 % des fumeurs commencent-ils à fumer ?

Généralement, ils débutent entre 12 et 21 ans, durant cette période difficile qu'est l'adolescence. Pour se construire, l'être humain a besoin de modèles qu'il va soit imiter, soit contrer. Or, à cet âge, ceux qui fument sont des rebelles assez courageux pour braver les interdits. Et ils ont l'air si cools et si sûrs d'eux. Pour être accepté, le ticket d'entrée, c'est la cigarette. Elle pique les yeux, fait tousser, a un goût âcre mais qu'importe ! Elle donne l'illusion de faire partie du groupe. C'est un rite initiatique qui permet à l'adolescent de se sentir mieux dans sa peau. L'inconscient, lui, tire une conclusion de cette expérience : il assimile le mieux-être à la cigarette et décide que chaque fois que le malaise reviendra, il sera dissipé par cette cigarette et vous vous sentirez mieux. C'était vrai à l'époque, mais vous avez grandi !

Or votre inconscient, dont le rôle principal est de vous protéger, a bien retenu la leçon : et le paradoxe d'aujourd'hui, c'est que votre inconscient vous pousse à fumer pour votre bien, pour éviter le mal-être et les malaises d'ordre émotionnel. Votre inconscient va donc s'opposer fermement à toutes vos tentatives pour arrêter de fumer, il ne veut pas perdre ce moyen de protection psychologique ! **L'intention est positive mais le moyen est inefficace et dangereux.**

L'hypnose, en s'adressant directement à la partie de l'inconscient responsable de cet automatisme, va, en usant du bon langage, lui permettre de résoudre ce malentendu. Quand il comprend que la cigarette va à l'encontre de sa mission, il va automatiquement mettre en place les moyens de vous aider à arrêter.

Et la prise de poids, on en parle ?

Les méthodes traditionnelles antitabac, sans rien expliquer à votre inconscient et sans rien lui donner à la place du point de vue psychologique, créent un vide, ce qui veut dire un manque. Résultat : nervosité et irritabilité. C'est la raison pour laquelle toutes les méthodes pour arrêter de fumer qui ne tiennent compte ni de vos besoins psychologiques, ni des motivations de votre inconscient ont peu de réussite et vous semblent inefficaces et difficiles.

Quels sont les facteurs influençant la prise de poids ?

La cigarette met votre organisme en surtravail et lui fait donc brûler des calories supplémentaires pour éliminer le poison nicotine de votre organisme. Le retour de votre métabolisme à son rythme normal peut donc entraîner une prise de poids de 3 kg **maximum**. Une simple reprise du sport, ou un peu de marche suffit à les éviter.

Mais ce que les fumeurs craignent, c'est 10 à 15 kg généralement observée sur les méthodes traditionnelles antitabac. Dû à un phénomène de manque imaginaire, l'inconscient crée une compensation pour pallier ce vide. Il va donc utiliser ce qui ressemble le plus au geste de porter une cigarette à la bouche (et vous le faisiez **200 fois par jour !**) => porter de la nourriture à sa bouche.

Pas de manque avec l'hypnose, qui va :

1. Expliquer à votre inconscient (dans un langage qu'il comprend) que la cigarette vous maltraite et qu'elle vous met en danger plutôt que de vous protéger.
2. Vous faire trouver de nouveaux comportements sains, positifs et adaptés afin de remplacer la cigarette, cela peut-être aussi simple que boire un verre d'eau ou respirer plusieurs fois profondément. C'est votre inconscient qui trouvera ce qui est le mieux adapté pour vous puisqu'il vous connaît mieux que quiconque.
3. Diminuer l'envie de fumer, pour la faire disparaître complètement, ainsi il n'y a pas de vide qui se crée. S'il n'y a pas de vide, il n'y a pas de manque ni d'irritabilité. S'il n'y a pas de manque, il n'y a pas un besoin de compenser. S'il n'y a pas un besoin de compenser, il n'y a pas de prise de poids. C'est aussi simple que ça !



Chapitre 2.2 - Faire soi-même son propre programme

Les bénéfices secondaires de la cigarette

Le tabac est facteur de bénéfices secondaires que vous devez conserver pour mettre toutes les chances de votre côté.

Prendre du temps pour soi

Faire un break, s'isoler, ne plus répondre aux sollicitations des autres est vital. Auparavant, le prétexte « cigarette » vous offrait une excuse socialement acceptable. Aujourd'hui, vous savez que cette cigarette n'était pas due à un besoin physiologique (l'appel de la « drogue ») mais à un réel besoin psychologique de faire une pause !

Faire partie d'un groupe (être reconnu et identifié)

La même cigarette fumée avec les collègues peut servir à être reconnu comme faisant partie d'un groupe. Même comportement mais bénéfice différent. On le retrouve également dans la « communauté » des fumeurs mis à la porte des restaurants et qui en profitent pour converser sans se connaître.

Marquer des transitions

Certaines cigarettes sont systématiques et servent de repères dans le temps : café-cigarette, pause repas-cigarette, pause sortie du travail-cigarette, enfants couchés-cigarette.

Avoir le contrôle

JE décide quand je fume, à quel rythme et combien de cigarettes, je SAIS ce que je fais... Fréquent au travail !

La récompense

On a été patient, on a bien travaillé, on a fait des efforts. La cigarette correspond à la récompense que l'on s'offre pour se complimenter.

IL EST PRIMORDIAL D'IDENTIFIER SES PROPRES BESOINS SECONDAIRES ET DE LES REMPLACER CONSCIEMMENT PAR UNE ACTIVITÉ QUI LES COMBLERA.

Exemple : Un temps de pause peut être utilisé pour sortir respirer l'air pur et bavarder avec des collègues. Je me prépare un bon jus de fruits, je déguste quelques fraises, je m'étire.

Exercice pour votre première séance d'hypnothérapie

Réfléchissez et notez vos propres besoins de compensation. Chez vous, au travail, dans votre voiture, pour vous récompenser.... Comment allez-vous compenser ?

Chapitre 2.3 - Mettre toutes les chances de son côté

L'exercice du bâton et de la carotte

Augmenter sa motivation

Votre décision est prise. Si celle-ci est irrévocable, vous avez déjà gagné votre pari à 50%. Si vous vous dites encore « Il faut que j'arrête de fumer, je n'ai pas le choix », alors cet exercice est primordial et finira de vous convaincre à faire un choix. Imaginez que votre motivation est basée sur le bâton (les inconvénients et les peurs que l'on veut laisser derrière soi) et la carotte (ce qui est agréable et vers quoi on souhaite se diriger).

Vous allez donc constituer par écrit, sur la feuille annexée et aussi soigneusement que possible, deux listes. J'insiste sur l'importance de faire cet exercice par écrit parce que cela va favoriser l'imagination et la visualisation qui, toutes deux, sont de puissants vecteurs de motivation.

Le Bâton (liste 1)

C'est la plus désagréable mais la plus indispensable, car elle représente tout ce que d'habitude, vous essayez d'ignorer. Notez-y tous les désavantages, toutes les difficultés, toutes les catastrophes possibles, directes et indirectes que **VOUS** et votre **ENTOURAGE** pourriez subir si vous continuiez à fumer. Vous devez vraiment imaginer et écrire le pire des scénarios possible, aussi bien sur le court que sur le long terme. Imaginez comment tous les domaines de votre vie seront impactés : la santé – la famille – le travail – les finances.

La Carotte (liste 2)

Écrivez tous les avantages, les bénéfices, les joies, les plaisirs, les bonheurs que **VOUS** et votre **ENTOURAGE** obtiendrez en cessant de fumer, sur le court et sur le long terme et dans tous les domaines de votre vie. Là aussi, imaginez et envisagez le meilleur des scénarios possibles en y mettant aussi tous les bénéfices indirects.

Dans les deux scénarios, ce qui est important c'est l'intensité émotionnelle des conséquences aussi bien positives que négatives que vous allez essayer de ressentir. Par exemple, vous savez qu'un fumeur sur deux meurt prématurément, et que si vous avez des enfants, ils ont une chance sur deux de devenir orphelins. Mais concrètement quelles seraient les conséquences s'ils devenaient orphelins ? Que ressentiraient-ils ? Comment leur vie changerait-elle ? Que ressentez-vous à cette idée ? Décrivez en détail toutes ces émotions négatives dans votre liste.

Vice-versa, si vous arrêtez de fumer, quelle sera la joie de vos enfants, de votre entourage ? Quels sentiments positifs ressentirez-vous ? Décrivez, là aussi, toutes ces émotions positives dans votre liste. Imaginez que vous écrivez le scénario d'un film et que vous devez donner toutes les indications correspondantes aux réalisateurs et aux acteurs.

Le fait d'avoir ces deux listes vous permettra aussi de les relire et ainsi de « booster » votre motivation si nécessaire.

Deux témoignages terribles

Témoignage de Hugh Johnston alors étudiant en médecine, à l'Université du Wisconsin.

Mes professeurs étaient des gens responsables qui réalisaient que les étudiants ont souvent du mal à se comporter correctement face à l'agonie et à la mort. C'est pourquoi nous avons à lire plusieurs articles sur ce sujet et à participer à des groupes de discussion. Nous parlions des maladies terminales, de l'euthanasie, des expériences de la mort que nous avons pu avoir dans nos familles, et de comment nous envisagions notre propre mort. A l'époque tout cela me semblait raisonnable et on quittait ce cours avec le sentiment d'avoir appris à maîtriser un domaine de plus. L'année suivante, j'ai fait la connaissance à l'hôpital de M. G. C'était un militaire, la cinquantaine, célibataire, sans famille. Il était arrivé fortement à bout de souffle, avec une hémoptysie presque constante, héritage de 30 années de cigarettes. Nous ne pouvions pas grand-chose pour lui car on avait déjà tout essayé : chirurgie, chimiothérapie, radiations. Pourtant, comme d'habitude, la tumeur continuait de se développer dans ses poumons. Il passa les deux premiers jours assis dans son lit, en essayant de respirer et en toussant des particules ensanglantées. Nous essayions tous de l'aider du mieux et il nous en était reconnaissant. Il savait que la fin était proche et au cours d'une quinte de toux, lorsqu'il s'étranglait plus fortement, je lisais la terreur dans ses yeux. Le troisième jour, une infirmière est entrée en courant en nous demandant de venir vite parce que M.G. allait très mal.

Nous l'avons trouvé assis dans son lit avec sur les genoux un bassin déjà à moitié rempli de sombres caillots. Il luttait terriblement, s'étouffant dans son propre sang. Son visage était cramoisi, les yeux exorbités par la peur. Comme le saignement empirait, la lutte devenait plus douloureuse. Il pouvait de moins en moins respirer et s'étranglait horriblement. Il essayait violemment de prendre sa respiration mais en était empêché par une quinte de toux et un étouffement. De grandes quantités de sang coulaient de son nez et de sa bouche, le long de son menton, jusque sur ses genoux. Lorsque la toux le prenait, il nous éclaboussait de son sang. Il faisait un son horrible, comme quelqu'un qui crierait sous l'eau. L'infirmière et moi tentions de l'aider le mieux possible. Elle essayait de l'aider à retirer les gros caillots qui obstruaient sa bouche et sa gorge. Le sang continuait d'affluer et la scène devenait de plus en plus macabre. Entre chaque crise, il se balançait d'avant en arrière en murmurant « oh s'il vous plaît, s'il vous plaît ». Soudain tout devint silencieux : ce devait être un gros caillot. Il avait la bouche ouverte mais l'air ne passait pas. Il nous regarda tour à tour, nous implorant du regard. Il essayait encore désespérément de respirer, ouvrant et fermant la bouche comme une étrange et silencieuse imitation d'un poisson. Il m'a semblé qu'il luttait ainsi en silence durant une éternité. Ses paupières se sont finalement fermées et nous l'avons doucement étendu. Il continuait faiblement d'essayer de respirer tandis que sa peau prenait une couleur bleu-gris. Puis il a eu une attaque et il remuait dans tous les sens sur le lit. Nous avons attendu longtemps avant que cela aussi s'arrête. Personne ne bougeait. L'infirmière hébétée, couverte de sang. Je pensais à mon cours sur l'agonie et la mort. Il n'avait pas traité d'un vieil homme sans défense, terrifié, mourant d'une mort horrible, terriblement douloureuse. Les livres, les articles, les discussions de groupe, tout cela semblait loin et inadéquat. Mais il y avait tout près la peur, la tristesse, la futilité.

Un deuxième témoignage de Pam Laffin (décédée le 31 octobre 2000). Pam Laffin est morte à 31 ans. Elle avait deux filles, Amanda (12 ans) et Krystell (9 ans). Dans un spot, qu'elle avait tourné pour le ministère de la santé du Massachusetts, elle déclarait:

"J'ai commencé à fumer à 10 ans parce que je voulais avoir l'air plus âgée. Je suis devenue accro. Fumer m'a rendue asthmatique et bronchitique mais je n'ai pas pu arrêter. J'ai seulement réussi à arrêter quand j'ai eu de l'emphysème et qu'on a dû me retirer un poumon. J'avais 24 ans. J'ai maintenant 26 ans. Les médicaments que je dois prendre jusqu'à la fin de ma vie me boursoufflent le visage et me donnent une bosse dans le cou. J'ai recommencé à fumer pour avoir l'air plus âgé.

Je suis désolée de dire que ça a marché... Je suis maintenant dans un fauteuil roulant et c'est ma fille aînée qui assume de nombreuses responsabilités au quotidien. Je me sens coupable que mes enfants se fassent du souci à cause de moi. Que peuvent-elles penser quand elles me voient partir en ambulance pour l'hôpital? Est-ce que j'en reviendrai?"

Pam a tourné une vidéo intitulée "je ne peux pas arrêter" à l'attention des écoles dans lesquelles elle se rendait pour témoigner. A la fin de ses visites elle disait:

« Avant de prendre une cigarette, pense à tout ce que tu as, à tout ce qui est important pour toi. »



Chapitre 2.4 - Et après la séance d'hypnose ?

Trois réactions possibles

1. C'est comme si vous **n'aviez jamais fumé** et que la séance avait eu l'effet d'une baguette magique. Vous arrêtez et c'est tout (33% des cas).
2. Vous y pensez de temps en temps, fugitivement, comme un flash qui vous traverse l'esprit. Cette pensée s'estompe progressivement en 3 semaines.
3. Vous avez un ultime effort à faire puis cela deviendra très facile. Après la séance, vous arrêtez de fumer et avez besoin d'une période de transition, d'adaptation pendant laquelle vous devez faire preuve de volonté avant que cela ne devienne facile. Ce peut être au moment du café : cigarette ? oui ? non ? **NON** ! Faites alors quelque chose pour vous **distraire**. Votre volonté va être utile sur cette adaptation, le temps que les nouvelles habitudes se mettent en place, aussi bien au niveau des comportements que de votre inconscient. Cette période dure 3 semaines max. Ensuite, vous serez non-fumeur, non-fumeuse !!!



Dernières recommandations pour un sevrage réussi

La loi du tout ou rien

Le tabac ne se négocie pas ! On ne « fumaille » pas. L'arrêt est définitif. Une seule bouffée peut vous faire rechuter, car vous avez ancré le geste. Une bouffée mène à une cigarette, puis deux puis un paquet ! Pourquoi ? Parce que l'habitude a créé un chemin neuronal dans votre cerveau. Après la séance d'hypnose, il sera toujours là mais vous ne l'utiliserez plus. Fumer une seule bouffée réactive ce chemin neuronal et l'habitude se réenclenche. L'attitude est valable pour tout ce qui se fume : joint, pipe, cigare !!!

La loi de la relaxation

Les fumeurs font souvent des associations pause-cigarette car ils sont plus sensibles aux situations de stress.

Il peut être utile de casser ces associations dans un 1er temps en réduisant les excitants : café, thé et alcool. Partez à la découverte des tisanes, si boire chaud vous fait du bien, ou bien un jus de fruits.

Pratiquez la respiration profonde : une respiration en gonflant l'abdomen, au même rythme que les bouffées de poison que vous absorbiez précédemment quand vous étiez fumeur.

Oxygénez-vous au maximum. Vous pouvez aussi respirer des huiles essentielles de mandarine douce ou de lavande qui ont des vertus apaisantes.

La loi du drainage

Favoriser l'élimination des toxines réparties dans le corps va favoriser l'arrêt du tabac. Remplacer chaque bouffée par une gorgée d'eau, bue lentement et par série de 10 va remplacer un conditionnement négatif par une saine habitude. Répéter ceci toutes les heures, sans attendre d'avoir envie de fumer.

La loi du remplissage

Les poumons ont pris l'habitude d'être remplis de fumée plusieurs fois par jour. Après le sevrage, un manque peut se manifester au niveau thoracique et être interprété comme une sensation de faim. Ce sont vos poumons qui réclament, pas votre estomac ! Si cela se produit, utilisez l'exercice suivant, à la même fréquence que votre ex-prise de tabac habituelle :

1. fermez la bouche
2. inspirez de l'air par les narines très lentement afin de réchauffer l'air
3. remplissez totalement les bronches et les alvéoles pulmonaires
4. petit temps de pause afin de profiter de ce remplissage
5. Ouvrez légèrement de la bouche
6. Rejetez l'air le plus lentement possible en imaginant souffler sur une bougie sans l'éteindre

L'idéal est que chaque mouvement ressemble à la prise de bouffée de tabac, c'est-à-dire en douceur, car les narines disposent d'un réseau capillaire qui va permettre de réchauffer cet air qui arrivera dans vos poumons, comme l'air chaud que vous aspiriez sur votre cigarette.

La loi de la purification

Votre corps doit retrouver de saines habitudes et les fibres alimentaires vont accélérer une élimination plus rapide des toxines. Le choix idéal consiste en une alimentation plus riche en légumes, en crudités, en fruits et en céréales, tous ces produits étant naturellement riches en fibres mais aussi en vitamine A, E et C. De par leur pouvoir antioxydant, ces aliments protègent l'organisme et réparent les tissus qui ont été malmenés par tous ces poisons du tabac, et sont également très efficaces contre le vieillissement précoce des cellules, et l'altération des protéines de l'ADN.

La loi du changement

Après l'arrêt du tabac, vous devenez NON-fumeur, NON-fumeuse et non pas Ex-fumeur, Ex-fumeuse. On ne se présente pas comme Ex-bébé lorsqu'on devient adulte ou Ex-obèse lorsqu'on mincit.

« **Non merci je ne fume pas** », sans explication, implique un choix d'ordre privé dont les motivations ne regardent que vous. Cela vous évitera les « même pas une petite ? »

La loi du déconditionnement

Jetez tout ce qui rappelle que vous avez fumé un jour : les cendriers, les briquets, bien évidemment aucune cigarette à portée de main ou dans la maison.

Aérez, faites la chasse aux odeurs de tabac froid (désodorisants, huiles essentielles, bougies, etc). Lavez vos rideaux, vos habits. Pensez à votre voiture.

Cassez tous vos rituels, notamment ceux du matin. Changez de pièce pour boire votre café, redécouvrez votre terrasse ou votre balcon et... respirez le bon air pur.

La loi de l'autosatisfaction

S'il y a eu un jour un plaisir à fumer, il y a un incontestable plaisir à reprendre le contrôle de sa vie en arrêtant. Vous pouvez être fier de vous et vous récompenser. Utilisez le temps que vous perdiez à fumer (6 min. par cigarette) pour faire du sport ou une activité manuelle, etc.

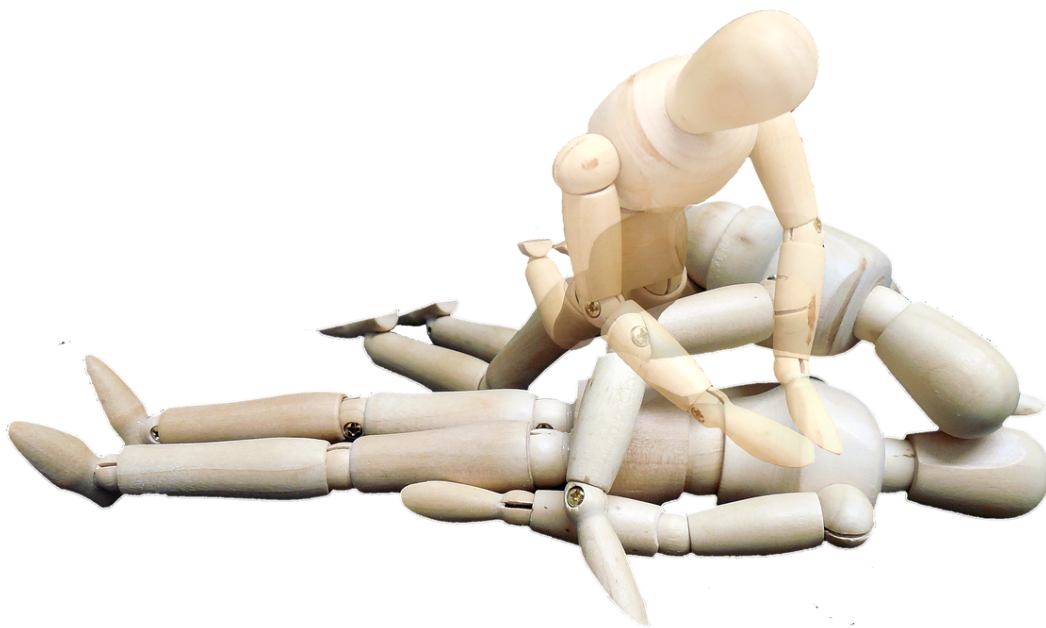
Ouvrez un **compte plaisir** dans votre banque sur lequel vous ferez virer de manière **automatique le montant de votre budget tabac**. Réservé à votre usage personnel, vous allez découvrir que vous pouvez vous offrir de nombreux plaisirs dans votre nouvelle vie. Dans votre liste, vous pouvez inclure ce compte et commencer à rêver à ce que vous allez nécessairement pouvoir faire, maintenant que vous êtes riche.

La loi du silence

En tant que fumeur, on n'apprécie guère que notre entourage nous rappelle les inconvénients liés à notre consommation de tabac. Nous estimons que c'est une affaire privée et qu'on est libre de faire ce qu'on a envie. Nous pensons que nous sommes suffisamment adultes pour décider le jour de l'arrêt définitif. Souvenons-nous que les discours antitabac n'ont pas été ressentis comme des encouragements. C'est montrer l'exemple d'un acte sans paroles. Dans ce cas, le silence est d'or et la discrétion suscite la curiosité. Si le fumeur souhaite en savoir plus lorsqu'il est demandeur, indiquez-lui votre expérience et mes coordonnées.

Les ultimes conseils

- **Réjouissez-vous** d'être NON-fumeur.
- Ne doutez jamais de votre **certitude** de ne plus JAMAIS fumer.
- Vous avez pris la **meilleure décision** qui soit pour vous RESPECTER vous-même.
- Ne cherchez pas à convaincre vos copains « drogués » qu'ils ne le sont pas vraiment.
- Ne leur faites PAS lire ce manuel non plus.
- Laissez-moi faire cela à ma façon, progressivement et en douceur, comme nous allons le faire ensemble.



Nous avons rendez-vous et c'est le premier jour du reste de votre vie.

Cordialement

