

# ON A TESTÉ POUR VOUS... L'hypnose pour arrêter de fumer

>[Vie Quotidienne](#)>[Santé Pratique](#) |E.C.| 12 septembre 2016 | MAJ : 13 septembre 2016



LP/FRÉDÉRIC DUGIT

Cadre à Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine), Romain, 48 ans, a commencé la cigarette à 15 ans. Après deux interruptions de trois et cinq ans, il a décidé à nouveau d'arrêter de fumer. Lundi, il a suivi sa première séance d'hypnose au cabinet de Bruno Ibghei, à Paris. Il raconte.

« Comme je m'appête à devenir papa, je suis arrivé très motivé, sans appréhension, confie-t-il. Après m'avoir interrogé sur mon historique de fumeur, le thérapeute m'a fait lever, fermer les yeux, tendre un bras et serrer le poing très fort pour tester ma réceptivité. Puis il m'a invité à m'asseoir sur un siège incliné, toujours les yeux fermés. Il m'a alors expliqué d'une voix calme et posée que j'étais prisonnier de la cigarette et qu'il fallait que je m'en libère. Pour cela, il m'a proposé d'imaginer tenir dans la main droite tous les désagréments du tabac et dans la main gauche tous les bienfaits de la vie. » Objectif ? « Aider le fumeur à revisiter cette *vilaine* habitude qui met sa santé en danger et à la dissocier de la notion de plaisir », explique en aparté Bruno Ibghei. « Avant de prendre congé, il m'a demandé d'extraire une cigarette de mon paquet et de la casser en deux pour marquer ma

séparation définitive du tabac », reprend Romain. A l'issue de la séance, qui a duré près d'une heure et demie, il est ressorti lessivé.

« Sur le moment, je n'ai pas du tout eu envie d'en griller une », confie-t-il. Ce qui n'a pas été du tout le cas le lendemain. « Pour éviter de craquer, je l'ai rappelé et, rien qu'en faisant 5, 4, 3, 2, 1, 0, il a réussi à me remettre sous hypnose, assure Romain. Il m'a suggéré de me représenter dans une salle de cinéma en train de regarder un mauvais film. Au bout d'un moment, je devais prendre la place du machiniste, brûler la bande avant de reprendre ma place de spectateur. Là, c'était les images que j'avais choisies qui se déroulaient sous mes yeux. En l'occurrence, je me voyais au milieu de la forêt indonésienne, entouré d'orangs-outans, avec mon bébé sur les épaules. Ça m'a coupé toute envie de fumer. En raccrochant, je me sentais super bien. » Mais après quarante-huit heures, les symptômes du sevrage sont revenus. « Alors j'ai repensé à la forêt indonésienne, j'ai respiré profondément, et c'est passé. Il faut encore que je tienne quelques jours et ce sera gagné. »

Lien vers l'article original :

<http://www.leparisien.fr/vie-quotidienne/sante/on-a-teste-pour-vous-l-hypnose-pour-arreter-de-fumer-12-09-2016-6112869.php>