

## "J'ai arrêté de fumer grâce à l'hypnose"

**Grosse fumeuse depuis 10 ans, notre contributrice a testé l'hypnose pour abandonner la cigarette. Elle raconte cette drôle d'expérience qui lui a permis d'arrêter, sans substitut, du jour au lendemain.**

"Je fume dix ans, et puis [j'arrête](#)." Quand tu es ado, tu ne soupçonnes pas à quel point dix ans, ça passe vite. A peine le temps de dire "ouf" que j'étais -déjà- face à la promesse que je m'étais faite à moi-même. Je me suis tournée vers [l'hypnose](#) comme certains s'en remettent à un dieu: parce que j'avais besoin d'un miracle. A un paquet par jour et après deux vaines tentatives (la première avec [la cigarette électronique](#), la seconde grâce au livre d'Allen Carr, [La méthode facile pour en finir avec la cigarette](#)), chaque clope était plus dégoûtante que la précédente, et pourtant, [je ne parvenais pas à m'arrêter](#).

### "Le plancher n'est plus droit"

Intense. C'est l'adjectif qui convient le mieux pour décrire la femme qui m'a ouvert la porte. J'avais même du mal à soutenir son regard appuyé, honteuse d'en avoir grillé deux d'affilée avant d'entrer. Assises l'une en face de l'autre dans ce qui ressemble à un salon d'appartement, on a d'abord discuté de ce pourquoi j'étais là, et identifié ce qui m'empêchait d'arrêter. La peur d'être exclue essentiellement, de ne pas parvenir à nouer un lien autrement avec mes congénères. Avec ses questions de psy, elle a fini par me faire admettre que sans cigarette, rien ne changerait -du moins, pas en mal. "Bon, il est temps de passer aux choses sérieuses alors", a-t-elle dit en m'invitant à me lever.

>>> **A lire aussi: [pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de fumer?](#)**

Me voilà debout au centre du petit salon, face à une grande fenêtre. Sans chaussures. Les yeux fermés, j'écoute sa voix feutrée me donner des instructions. Des exercices de respiration pour commencer: inspirer jusqu'au sol, inspirer jusqu'au ciel, quelque chose de ce genre. Puis, tout en continuant de me parler -mais je ne sais plus bien de quoi-, elle commence à me toucher du bout de l'index en haut du dos, puis très vite, l'épaule droite, et la seconde d'après, la gauche, etc. Tandis qu'elle me parle à l'oreille, elle finit soudain sa phrase dans un coin de la pièce. Une façon sans doute de me faire perdre mes repères spatiaux. Effectivement, à un moment, j'ai la sensation que le plancher n'est plus droit, comme sur un bateau qui tangue imperceptiblement.

Le reste est franchement difficile à raconter, bien que j'ai été pleinement consciente durant toute la séance. Sur le coup, je n'ai jamais eu l'impression de décrocher. J'ai écouté chaque phrase attentivement. Mais dans les heures qui ont suivi, je ne parvenais déjà plus à répéter mot pour mot ce qu'elle m'avait dit. Comme quand on tente de raconter un rêve et que les mots s'enfuient alors qu'on les a sur le bout de la langue.

### "Inconscient, crois-tu que...?"

Ce que je sais, c'est qu'elle ne m'a pas du tout parlé de cigarette. Elle m'a posé des questions sur ce qui m'empêchait d'avancer dans la vie, en s'adressant directement à mon inconscient: "Inconscient, crois-tu que...?" Je pouvais répondre en oscillant doucement vers l'avant pour oui, vers l'arrière pour non. Parfois, elle m'incitait à répondre en parlant, mais j'avais la bouche engourdie et comme je ne savais pas quoi dire, je répondais le premier truc qui venait. Exactement comme lorsqu'on vient de se réveiller ou qu'on est sur le point de s'endormir: si

quelqu'un nous pose une question à ce moment précis, on peut donner une réponse mais qui n'est logique que pour nous. Je me suis sentie parfaitement ridicule.

Elle m'a fait m'imaginer dans un endroit agréable et le décrire, très précisément: un classique de la relaxation. Puis elle a claqué des doigts. Environ 30 minutes étaient passées -j'ai fait le calcul en sortant, car je n'avais aucune idée de la durée non plus sur le coup. J'étais dans le gaz, et je me suis dit: "Donc, c'est seulement ça l'hypnose?" Moi qui m'attendais à perdre totalement conscience, j'avais vécu une sorte de séance de méditation, rien de spectaculaire. En lui faisant un chèque de 100 euros, j'ai pensé que c'était probablement une belle arnaque. Pourtant, à sa demande, j'ai laissé mon paquet de cigarettes sur la table sans aucune hésitation.

## **"Dire que d'arrêter a été facile serait mentir"**

Ça fait aujourd'hui plus d'un mois que je n'ai pas fumé. Ah si, j'ai tiré quelques taffes sur une clope lors d'une soirée particulièrement arrosée. Je n'ai pas eu envie de finir cette cigarette, comme je n'ai pas envie de fumer la plupart du temps. J'en suis la première étonnée. Surtout, contrairement aux fois où j'ai arrêté précédemment, je ne suis pas obsédée par ça, et je suis persuadée que je ne fumerai plus -j'avais craqué en me disant: "Je peux craquer maintenant puisque de toute façon, je craquerai un jour." Mes seules difficultés, c'est justement lorsque j'ai bu quelques verres, mais jusqu'ici j'arrive à laisser passer l'envie. Plus ça va, moins ce genre de pulsions arrive de toutes façons.

Quand mon entourage s'exclame, heureux pour moi, que "l'hypnose a marché", je ne sais pas vraiment quoi répondre. Tout dépend de [ce qu'on met derrière le mot "hypnose"](#): la séance de méditation seule, pour moi, ne suffit pas. Mais la démarche -trouver un hypnothérapeute, avoir un rendez-vous fixé dans son agenda que l'on voit se rapprocher, payer une somme conséquente, etc.- a fonctionné. Je suis aussi persuadée que mes tentatives précédentes m'ont beaucoup aidée à réussir cette fois, et notamment la lecture de l'ouvrage d'Allen Carr que je conseille vivement.

### **>>> A lire aussi: [j'ai testé l'hypnose pour mincir](#)**

En revanche, [dire que d'arrêter a été archi facile serait mentir](#). Je n'ai pas éprouvé les difficultés habituelles liées au sevrage du tabac (envie constante, sensation de faim, etc.) mais durant les deux semaines qui ont suivi cette séance, je ne me suis pas sentie moi-même. J'ai aussi été très angoissée, troublée par des pensées négatives. "L'hypnose m'a détraquée", j'ai pensé. Puis je me suis souvenue d'[un témoignage de la journaliste Caroline Franc Desages sur son blog](#), où elle décrivait parfaitement ce "petit problème de dinguerie". C'était donc normal. Hypnose ou non, l'arrêt du tabac peut être un véritable bouleversement -en bien, heureusement.