

# Arrêt du tabac par hypnose : arrêter de fumer définitivement

**Dr Jean-Marc Benhaïem**

Pour tous ceux  
qui n'y arrivent pas...

**Oubliez  
le tabac !**  
par l'hypnose

**albin michel ■**

L'hypnose est une technique efficace dans la prise en charge médicale de l'arrêt du tabac. Le patient, longtemps immobilisé par cette dépendance, prend enfin sa décision. Il perçoit la cigarette comme inutile, étrangère ou comme un bourreau dont il est la victime. La motivation du tabagique doit être personnelle. Si le sujet est poussé à l'arrêt du tabac par son entourage familial ou professionnel, alors, l'échec est probable.

## **Technique d'hypnose pour arrêter de fumer**

L'arrêt du tabac par hypnose repose sur le mécanisme de la suggestion et le concept de l'empreinte. Il existe en chaque fumeur une part qui désire et a toujours désiré se délivrer un jour du tabac. Le thérapeute amplifie cette part, si infime soit-elle. Il donne l'avantage à des pensées et à un discours différents qui redonnent à la personne une sensation de liberté.

Diverses suggestions sont délivrées pendant la séance d'hypnose pour arrêter de fumer. Le patient se saisit de celles qui sont, pour lui, les plus mobilisatrices. Par exemple, l'association tabac-nausées, le plaisir de respirer, le désir de se débarrasser d'un produit toxique, de vaincre une dépendance ou d'être à nouveau présent à son corps.

La qualité de la relation médecin – patient est décisive. Le patient se sent en sécurité. Il échange avec le thérapeute, expose son point de vue, ses peurs. Tous ces aspects doivent être abordés au cours de la séance afin de répondre au mieux à la demande.

La technique pour arrêter de fumer par hypnose fonctionne sur les sujets

faiblement ou très fortement dépendants à la nicotine. Elle calme les symptômes de manque sévère aux composants du tabac et aux gestes et comportements addictifs.

5 niveaux d'approche différents dans l'arrêt du tabac par hypnose :

- Suggérer directement au fumeur un changement : le patient n'est plus dans son labyrinthe.
- Modifier la perception du comportement de dépendance.
- Utiliser l'hypnose pour visualiser l'avenir sans tabac.
- Utiliser l'hypnose en technique aversive : tabac = nausée.
- Autohypnose pour autonomiser le patient dans sa démarche.

Une seule séance d'hypnose peut suffire. Mais le thérapeute se sent prêt à accueillir son patient en cas de difficultés et proposer des séances de soutien pour confirmer ou poursuivre le détachement. Si le sevrage n'apparaît toujours pas, il ne sert à rien de multiplier les séances. Il faut attendre quelques semaines avant de renouveler le traitement d'hypnose.

L'arrêt brusque et immédiat s'est révélé toujours préférable à l'arrêt progressif. Le patient choisit l'hypnose justement parce qu'il souhaite être débarrassé au plus vite du tabac.

Toutefois, de nombreux patients ont besoin d'étapes pour affermir leur décision et s'habituer au changement. Il faut donc assurer un suivi pour améliorer les résultats.

### **Séance d'arrêt du tabac par hypnose**

Les patients sont traités le plus souvent en petit groupe.

L'entretien individuel préalable est indispensable pour évaluer :

- les liens de dépendance : gestes, drogue, obsession.
- Les motivations
- L'environnement familial et professionnel (favorable ou défavorable).
- Les éventuelles désintoxications précédentes.
- Les risques d'effets secondaires : prise de poids, dépression, anxiété sont les principaux.

On met alors au point les suggestions et la stratégie d'hypnose conduisant à l'arrêt du tabac.

Puis les patients rejoignent un petit groupe de 3 à 6 personnes. La séance d'hypnose pour arrêter de fumer se déroule ensuite classiquement.

- Tests de suggestibilité.
- Induction en position assise dans un fauteuil.
- Phase de pesanteur.
- Phase d'engourdissement.
- Suggestions thérapeutiques :
  - Valorisantes : avoir en soi la capacité d'exclure le tabac.
  - Aversives : la vue, l'odeur, l'évocation du tabac provoquent aussitôt de fortes nausées.
  - Modifiant le comportement : les gestes, les images du tabac sont oubliés, fumer fait partie du passé.
  - Renforçatrices : redécouvrir le plaisir de respirer, de vivre.
- Réveil.
- Peu de commentaires.
- conseils hygiéno-diététiques.

Le médecin confie alors au patient une liste de conseils à suivre. Celui-ci se doit d'être vigilant et de considérer l'arrêt du tabac comme un événement trop important pour le remettre en cause. Toute tentative, même éphémère, de fumer est un danger de rechute, même des années plus tard. Le patient doit modifier son environnement, jeter cigarettes et briquet, ranger les cendriers, parfumer son habitation, faire en sorte que le monde dans lequel il évolue ressemble bien à un monde non-fumeur. Ce qu'il désire est cohérent avec ce qu'il vit.

### **Résultats de l'hypnose pour arrêter de fumer**

Taux de réussite dans l'arrêt du tabac par hypnose :

- 72% un mois après la séance.
- Puis 63% à deux mois.
- Puis 45% à trois mois.
- Puis 35 à 40% à six mois.

Le recul est suffisant pour affirmer la réalité de l'arrêt du tabac par hypnose. Les patients fortement dépendants à la nicotine sont désintoxiqués dans les mêmes proportions que les sujets moyennement dépendants.

Le sevrage peut provoquer des effets secondaires qui relèvent d'un traitement médical. Une prise de poids négligée, une anxiété mal évaluée, des éléments dépressifs insuffisamment corrigés, font craindre une rechute précoce. Traiter rapidement les effets secondaires éventuels d'un arrêt du tabac par hypnose permet de garantir la durabilité du sevrage.

Les patients :

- 13% ont déclaré avoir ressenti de l'anxiété les premiers jours.
- 30% ont grossi de deux à huit kilos.
- 5% ont déprimé les premiers jours.