

Novembre MOI(s) sans tabac : J'OSE enfin me libérer définitivement du TABAC !

Par Fred GUEGAN

220 personnes meurent chaque jour en France de l'addiction tabagique.

Il est frappant de constater que la population est devenue hypersensible, voire obsessionnelle (surtout dans le contexte de changement climatique) à un certain nombre de risques, comme les additifs alimentaires, les pesticides, les OGM, le CO2, le réchauffement de la planète, les infections virales (COVID), la pollution des eaux, la pollution de l'air dans les mégapoles, les perturbateurs endocriniens alimentaires, etc...

Pourquoi le tabac, pourtant responsable de dégâts considérables, surtout sur le cœur et les poumons, ne suscite-t-il pas ce type de réaction ?

Mise à part la dépendance engendrée par la nicotine, c'est aussi parce que les fumeurs n'ont pas pris la mesure exacte des ravages provoqués par le tabac. Votre cœur, votre corps et vos poumons, premier signe de vie par la respiration, sont votre capital santé inaliénable. Sans votre santé, tout est dérisoire pour profiter pleinement de l'existence. En prendre soin doit être votre priorité. En fumant vous contaminez aussi votre entourage et vos enfants risquent à leur tour de tomber dans le piège du tabac par modélisation familiale. Arrêter de fumer est possible, et de manière plus aisée qu'on ne le croit. Des méthodes efficaces existent aujourd'hui pour vous libérer définitivement de cette addiction ; parmi elles, l'hypnothérapie.

L'Hypnose thérapeutique semble en effet, prévaloir parmi l'arsenal de méthodes et/ou de médicaments proposés. En effet, l'hypnose est une des méthodes les plus efficaces et reconnues pour un sevrage tabagique efficace. L'état modifié de conscience qu'est l'hypnose induit une déconnexion avec l'autocensure « je n'y arrive pas, c'est trop dur ! » « Rien ne marche ! » « C'est plus fort que moi. » mais pas de votre esprit critique qui élargit votre champ de conscience (*savoir ce qui est bon pour vous.*). Sous la transe hypnotique, nous sommes libérés de la logique, des freins de l'analyse rationnelle et cartésienne ; nous sommes alors capable de dépasser

Fred Guégan

Hypnothérapeute, sophrologue, formateur enseignant en hypnose à HYSOA

-

06.18.62.10.59

largement nos limites habituelles. Nous sommes dans un état adaptatif plus intense et plus souple pour que les solutions les plus efficaces se concrétisent. Il suffit de le vouloir, d'entrer en action et de se sentir motivé pour le changement. Les résultats de sevrage sont spectaculaires et souvent une seule séance suffit pour endiguer l'emprise tabagique. La prise en charge par le praticien en hypnose est complétée en intégrant les éléments émotionnels adjacents psychosomatiques comme le stress, la confiance en soi, les troubles du sommeil. Ceux-ci sont pris en compte par un protocole et un suivi probant afin d'éviter les rechutes et de pérenniser l'objectif de sevrage.

Le taux de réussite est de l'ordre de 90% et le sevrage sous hypnose thérapeutique est actuellement reconnu comme l'une des techniques les plus probantes dans le temps et ce dans une totale sécurité.