

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

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.