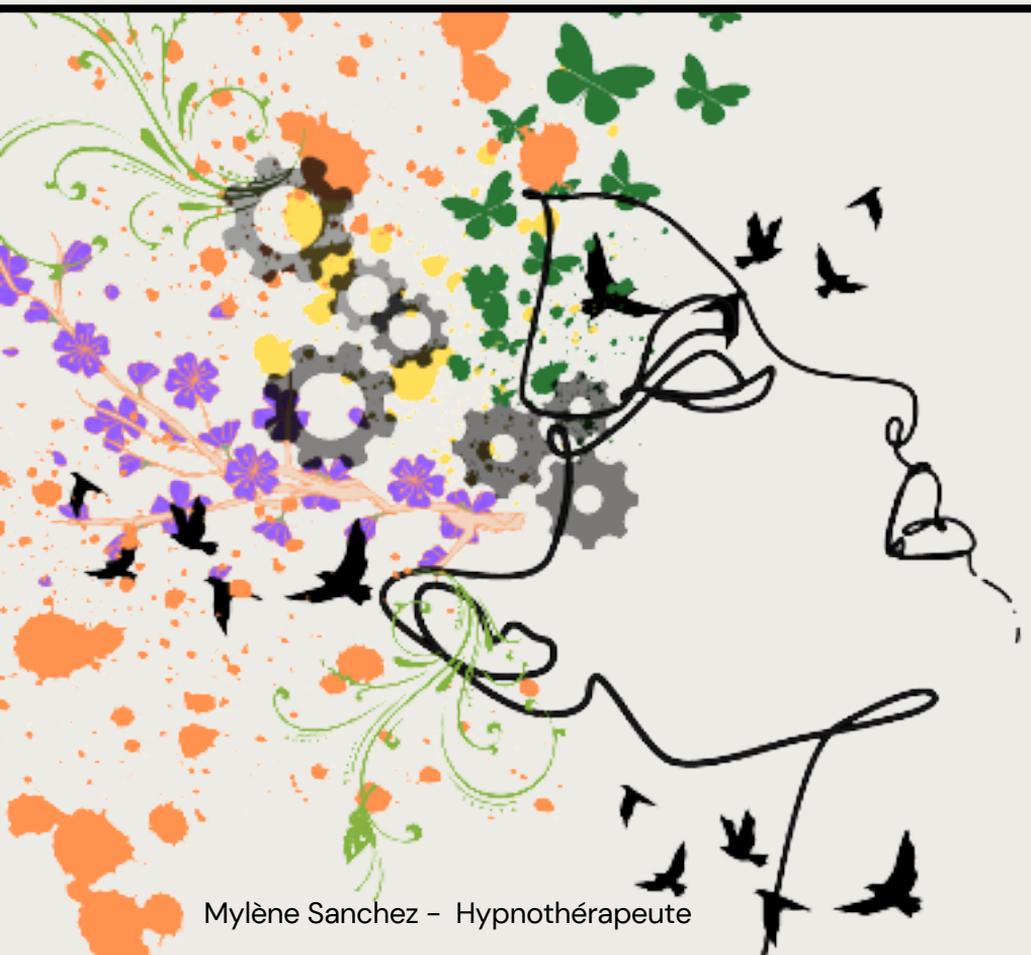


Hypnose Ericksonienne

Libérez-vous du tabac grâce à l'hypnose



UN GUIDE PRATIQUE POUR COMPRENDRE, PRÉPARER ET RÉUSSIR SON ARRÊT DURABLEMENT.



Mylène Sanchez - Hypnothérapeute

Sommaire



Introduction

- Présentation
- Pourquoi ce guide ?
- L'envie de liberté

Comprendre la dépendance

- La dépendance physique
- La dépendance psychologique
- Les fausses croyances

Les bénéfices de l'arrêt

- Santé et énergie
- Finances
- Vie quotidienne
- Les bénéfices dans le temps

Pourquoi l'hypnose ?

- Le rôle de l'inconscient
- Comment l'hypnose agit sur les automatismes
- Exemples de suggestions positives
- Témoignages et illustrations

Sommaire



Préparer son arrêt

- Identifier ses déclencheurs
- Créer des substituts positifs
- Séance d'auto-hypnose guidée -
"Lien" séance Hypnose durée 24 min

Accompagner le changement

- Gérer les envies soudaines
- Techniques de respiration et visualisation
- Rester motivé dans la durée
- 10 astuces pratiques anti-tabac

Bonus

- Test : "Quel fumeur êtes-vous ?"
- Conseils adaptés à chaque profil

Conclusion & appel à l'action

- Félicitations et encouragements
- Et après ?

Hypnose & arrêt du tabac

Je m'appelle Mylène, je suis hypnothérapeute à Belvèze du Razès (11).

J'accompagne au quotidien des personnes qui souhaitent se libérer de leurs blocages, dépasser leurs peurs, retrouver confiance en elles... et parmi ces accompagnements, l'arrêt du tabac est l'une de mes spécialités.

Pourquoi ? Parce que j'ai vu trop de personnes prisonnières de la cigarette, persuadées qu'elles n'y arriveraient jamais. Mon rôle est de leur montrer qu'avec l'hypnose, elles peuvent reprendre le contrôle, changer leurs habitudes et retrouver leur liberté.

Mon approche est bienveillante, personnalisée et efficace. Chaque personne est unique, et c'est pourquoi chaque accompagnement est différent. Mon objectif : vous aider à vous libérer du tabac, mais surtout à retrouver une vie plus saine, plus légère et plus sereine.

Ce guide est né de mon expérience en cabinet. J'ai voulu vous donner des clés, des exercices simples et des explications claires pour comprendre comment fonctionne la dépendance, et surtout comment l'hypnose peut vous aider à en sortir.



Hypnose & arrêt du tabac

Pourquoi ce guide ?

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement que vous avez déjà pensé à arrêter de fumer.

Peut-être même plusieurs fois.

Vous avez essayé, tenu quelques jours, parfois quelques semaines, avant de reprendre...

Ce guide est là pour vous aider à comprendre pourquoi cela arrive, et comment vous pouvez enfin réussir.

L'envie de liberté

Le fait même d'avoir ce guide entre les mains prouve que vous avez déjà enclenché quelque chose en vous : une envie de changement, une envie de liberté.

Et bonne nouvelle : avec les bonnes clés, arrêter de fumer est non seulement possible, mais cela peut se faire plus facilement que vous ne l'imaginez.



COMPRENDRE LA DÉPENDANCE



Beaucoup de personnes pensent que c'est la nicotine qui les rend totalement prisonnières. Pourtant, la vérité est plus subtile : la dépendance au tabac est à la fois physique, psychologique et émotionnelle.

◆ La dépendance physique

La nicotine agit sur le cerveau comme un "stimulateur" rapide. Dès qu'on allume une cigarette, on ressent une petite dose de plaisir ou de détente, mais ce n'est qu'un effet artificiel.

La bonne nouvelle, c'est que cette dépendance physique est la plus courte : le corps se libère de la nicotine en quelques jours seulement (entre 48h et 10 jours selon les personnes). Après cette période, ce n'est plus le corps qui réclame... mais l'esprit.

◆ La dépendance psychologique

C'est ici que réside la vraie difficulté. La cigarette est devenue un rituel associé à des moments précis :

- le café du matin,
- la pause au travail,
- le verre entre amis,
- ou encore la gestion du stress.

Ces gestes répétitifs créent une sorte de "pilote automatique" : on allume une cigarette sans même réfléchir.

COMPRENDRE LA DÉPENDANCE



◆ Les fausses croyances

Beaucoup de fumeurs entretiennent des idées reçues qui rendent l'arrêt plus difficile :

- "Fumer m'aide à gérer mon stress"
→ en réalité, la nicotine entretient l'anxiété.
- "Fumer m'aide à me concentrer"
→ la concentration vient surtout de la pause, pas de la cigarette.
- "J'aime le goût / l'odeur"
→ il s'agit d'une habitude conditionnée, pas d'un véritable plaisir.

Prendre conscience de ces croyances, c'est déjà commencer à les démonter.



Les bénéfices de l'arrêt

Arrêter de fumer, ce n'est pas seulement éviter les risques pour la santé. C'est surtout retrouver une qualité de vie au quotidien, souvent bien plus rapidement qu'on ne l'imagine.

◆ Santé et énergie

Dès les premières heures :

- Après 24h, le taux de monoxyde de carbone dans le sang redevient normal,
- Après 48h, le goût et l'odorat commencent à s'améliorer,
- Après 3 mois, la respiration est plus fluide, l'endurance augmente,
- Après 1 an, le risque d'infarctus diminue de moitié.

Votre corps a une capacité incroyable de régénération.

◆ Finances

Un paquet par jour représente environ 3 000 € par an (et plus encore avec l'augmentation constante des prix).

Imaginez ce que vous pourriez faire avec cette somme : un voyage, des projets personnels, du confort au quotidien...

Les bénéfices de l'arrêt

◆ Vie quotidienne

- Dire adieu à l'odeur persistante de tabac froid,
- Retrouver un teint plus lumineux,
- Respirer à pleins poumons,
- Être un exemple positif pour vos proches et vos enfants.

◆ Les bénéfices dans le temps

- 20 minutes après la dernière cigarette : la pression sanguine et le rythme cardiaque se normalisent.
- 2 jours après : l'odorat et le goût commencent à revenir.
- 3 à 9 mois après : la toux diminue, la respiration s'améliore.
- 1 an après : le risque de maladies cardiovasculaires est divisé par deux.
- 5 ans après : le risque d'AVC redevient similaire à celui d'un non-fumeur.
- 10 ans après : le risque de cancer du poumon chute de moitié.



POURQUOI L'HYPNOSE ?



Arrêter de fumer ne dépend pas seulement de la force de volonté. La plupart des rechutes viennent de l'inconscient, de ces habitudes et automatismes installés depuis des années. L'hypnose agit exactement là où la volonté seule ne suffit pas dans votre inconscient.

◆ Le rôle de l'inconscient

Votre inconscient est responsable de 95 % de vos comportements automatiques. Fumer fait partie de ces automatismes : allumer une cigarette sans y penser, la savourer dans certaines situations, la chercher quand le stress monte...

L'hypnose permet de reprogrammer ces habitudes sans forcer votre esprit conscient. C'est comme changer le pilote automatique de votre cerveau pour qu'il fonctionne dans votre intérêt plutôt que contre vous.

◆ Comment l'hypnose agit sur les automatismes

Pendant une séance, vous êtes dans un état de relaxation profonde, mais pleinement conscient.

Dans cet état :

- Les anciennes associations (stress = cigarette, café = cigarette) peuvent être neutralisées.
- De nouvelles associations positives et motivantes peuvent être installées.
- Vous renforcez votre volonté sans effort, car l'inconscient commence à "travailler pour vous" plutôt que contre vous.

POURQUOI L'HYPNOSE ?



◆ Exemples de suggestions positives

En hypnose, on utilise des phrases ou images qui remplacent le besoin de fumer :

- “Je respire profondément et je me sens libre.”
- “Chaque jour, je me sens de plus en plus maître de mes choix.”
- “Je choisis des habitudes saines qui me font du bien.”

Ces suggestions, répétées dans un état de relaxation, créent un nouveau chemin neuronal : votre cerveau apprend à fonctionner différemment.

◆ Témoignages et illustrations

De nombreuses personnes que j’accompagne en cabinet décrivent :

- Une diminution immédiate des envies dès la première séance.
- Une sensation de liberté et de légèreté qu’elles n’avaient jamais ressentie.
- Une plus grande confiance en leur capacité à rester non-fumeur durablement.

L’hypnose n’est pas magique : elle fonctionne en complément d’une motivation réelle et d’un engagement personnel. Mais elle rend l’arrêt beaucoup plus fluide, rapide et durable qu’avec la seule volonté.

Préparer son arrêt

Arrêter de fumer est plus simple lorsqu'on prépare son corps et son esprit. La préparation permet de réduire le stress, de limiter les envies et de créer de nouvelles habitudes.

◆ Identifier ses déclencheurs

La première étape consiste à repérer les situations qui déclenchent l'envie de fumer :

- Après le café ou un repas,
- Lorsqu'on est stressé ou fatigué,
- Pendant les pauses au travail,
- En voiture, ou en sortant avec des amis.

Astuce : notez sur un carnet chaque moment où l'envie se manifeste. Cela vous aidera à comprendre vos habitudes et à les anticiper.

◆ Créer des substituts positifs

Une fois vos déclencheurs identifiés, remplacez la cigarette par des alternatives saines et agréables :

- Respirer profondément 3 à 5 fois,
- Manger un fruit ou grignoter une amande,
- Boire un verre d'eau,
- Faire 2-3 mouvements d'étirement,
- Écouter quelques secondes de musique relaxante.

Ces petits rituels coupent l'association automatique cigarette-stress ou plaisir, tout en procurant un bénéfice immédiat.

Préparer son arrêt

◆ Séance d'auto-hypnose guidée

Vous pouvez dès maintenant pratiquer cette séance simple et rapide pour renforcer votre motivation et réduire les envies.

1. Installez-vous confortablement

Conseil pratique : écoutez-la le nombre de fois que vous souhaitez, surtout aux moments où l'envie de fumer se fait sentir.

[EN CLIQUANT ICI](#) ➔



ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT



Arrêter de fumer est une décision puissante. Mais pour que ce choix devienne durable, il est important d'apprendre à gérer les envies, rester motivé(e) et installer de nouvelles habitudes.

◆ Gérer les envies soudaines

Même après avoir arrêté, des envies peuvent survenir. Elles durent rarement plus de 2 à 3 minutes. L'idée est donc de trouver un moyen de les traverser sans craquer :

- Changez d'activité : sortez marcher, buvez un verre d'eau, appelez un proche.
- Dites-vous : "Cette envie va passer, comme une vague."
- Utilisez l'exercice de respiration ou d'auto-hypnose appris au chapitre précédent.

◆ Techniques de respiration et visualisation

La respiration est un outil puissant pour calmer l'envie de fumer.

La cohérence cardiaque (3-6-5) :

- Inspirez 5 secondes,
- Expirez 5 secondes,
- Répétez pendant 5 minutes,
- Faites cet exercice 3 fois par jour.

Cette pratique réduit le stress, régule l'anxiété et coupe l'envie de fumer.

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT



Visualisation positive :

Fermez les yeux et imaginez-vous dans quelques semaines, respirant profondément, libre du tabac, fier(e) de vous. Ressentez cette fierté dès maintenant.

◆ Rester motivé dans la durée

Votre motivation peut fluctuer. Pour garder le cap :

- Fixez-vous un objectif clair (santé, argent, liberté, exemple pour vos enfants).
- Récompensez-vous à chaque étape : 1 jour, 1 semaine, 1 mois... (un petit cadeau, une sortie, un moment plaisir).
- Tenez un journal de réussite : chaque jour, notez un bénéfice ou une fierté liée à votre arrêt.



ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT



◆ 10 astuces pratiques anti-tabac

Voici une liste simple à garder toujours sous la main :

1. Buvez un grand verre d'eau quand l'envie arrive.
2. Brossez-vous les dents après les repas.
3. Ayez toujours des fruits secs, chewing-gums sans sucre ou bâtonnets de légumes à portée de main.
4. Changez vos routines (ex : si vous fumiez après le café, buvez du thé ou de l'eau pétillante).
5. Faites une petite activité physique quotidienne (même 10 min de marche).
6. Respirez profondément dès que le stress monte.
7. Parlez de votre réussite autour de vous, impliquez vos proches.
8. Tenez un compte des économies réalisées et visualisez vos futurs projets avec cet argent.
9. Évitez les situations "pièges" les premiers temps (soirées très alcoolisées, pauses fumeurs entre collègues).
10. Relisez régulièrement vos motivations initiales : pourquoi avez-vous décidé d'arrêter ?

Bonus

◆ Test : “Quel fumeur êtes-vous ?”

Répondez spontanément aux questions suivantes pour découvrir votre profil de fumeur :

1. Quand avez-vous le plus envie de fumer ?
 - a) Dès le réveil
 - b) En pause avec les collègues / amis
 - c) Quand vous êtes stressé(e)
 - d) Par habitude, sans raison particulière
2. Quelle est la première chose qui vous manquerait si vous arrêtiez ?
 - a) Le geste du matin
 - b) Le côté convivial avec les autres
 - c) Le “calme” que cela vous apporte
 - d) La routine rassurante
3. Combien de cigarettes fumez-vous sans même y penser ?
 - a) 1 ou 2, mais elles me semblent indispensables
 - b) Beaucoup, surtout en groupe
 - c) Surtout lors des moments de tension
 - d) Presque toutes, c’est automatique



Bonus

Résultats :

- Majorité de A → Le fumeur dépendant
Votre premier réflexe est d'allumer une cigarette.
L'hypnose vous aide à libérer ce geste ancré et à retrouver votre énergie dès le matin.
- Majorité de B → Le fumeur social
Vous associez la cigarette aux moments conviviaux.
Avec l'hypnose, vous pouvez garder le plaisir de partager... sans cigarette.
- Majorité de C → Le fumeur émotionnel
Vous utilisez la cigarette comme "anti-stress".
L'hypnose vous apprend à gérer vos émotions autrement et à retrouver un vrai calme intérieur.
- Majorité de D → Le fumeur automatique
Pour vous, c'est un geste conditionné. L'hypnose agit comme un "reset" pour déprogrammer cet automatisme et le remplacer par des rituels positifs.

Bonus

◆ Conseils adaptés à chaque profil

- Fumeur dépendant : buvez un grand verre d'eau au réveil, respirez profondément, imaginez vos poumons qui se remplissent d'air pur.
- Fumeur social : préparez des phrases simples pour décliner une cigarette en soirée ("Non merci, j'ai arrêté et je me sens mieux").
- Fumeur émotionnel : pratiquez la cohérence cardiaque chaque jour. Cela remplace l'effet "calmant" de la cigarette.
- Fumeur automatique : changez vos routines : si vous fumez en voiture, gardez une petite bouteille d'eau ou un chewing-gum à portée de main.



CONCLUSION & APPEL À L'ACTION



Félicitations 🎉

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, c'est que vous avez déjà franchi une étape essentielle : vous informer, comprendre vos mécanismes et nourrir votre envie de liberté.

Rappelez-vous :

- Vous n'êtes pas prisonnier(ère) de la cigarette.
- Votre corps a une capacité incroyable de régénération.
- Votre esprit est capable de changer ses automatismes grâce à l'hypnose.

Chaque cigarette que vous ne fumez pas est une victoire.

Chaque jour sans tabac est un pas de plus vers une vie plus saine, plus libre et plus légère.

Ce guide vous a donné des outils, des exercices et des clés pour commencer.

Mais l'accompagnement personnalisé en hypnose permet d'aller encore plus loin, de libérer plus rapidement les automatismes et de renforcer durablement votre confiance.



ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT



🌿 Et si le prochain pas, c'était maintenant ?

Je serai heureuse de vous accompagner dans cette démarche et de vous aider à vous libérer définitivement du tabac.

📍 Mylène – Hypnothérapeute – Belvèze du Razès

☎ 06 72 35 84 36

✉ praticienne.hypnose.ms@gmail.com

🌐 [Prise de rendez-vous](#) ➡ cliquez ici

Parce que la liberté n'attend pas... et qu'elle commence aujourd'hui.



**MYLENE SANCHEZ
HYPNOTHERAPEUTE**