

# PEUT-ON ARRÊTER DE FUMER PAR HYPNOSE?

Par Julien Van Caeyseele, publié le 31/05/2011 à 07:00

**Les sites qui proposent d'arrêter de fumer grâce à l'hypnose fleurissent sur Internet. Gaëlle, une "fumeuse dépendante", a essayé cette méthode. Et vous, la trouvez-vous efficace?**

Arrêter de fumer en une séance d'hypnose? Cette promesse a de quoi faire saliver de nombreux fumeurs accros au tabac. Stop smoking France exploite le filon depuis cinq ans. Pour 297 euros - l'équivalent d'un paquet par jour pendant deux mois - la société propose à ses clients l'abandon définitif de la cigarette.

Gaëlle, 31 ans, fumeuse depuis 16 ans, est "très motivée pour arrêter de fumer". Elle a rendez-vous avec un hypnothérapeute affilié à Stop smoking France. La jeune femme confie "fonder tous ses espoirs sur cette consultation".

Cette habitante de Saint-Gratien (Val d'Oise) a pris son après-midi pour se rendre à sa consultation, rue Taitbout, à Paris. Le bâtiment, récent, ressemble à un immeuble de bureau. Aucune indication ne mentionne la présence du centre. Stressée, Gaëlle n'en est pourtant pas à sa première séance d'hypnose. Dans la pièce, elle découvre un petit local à la décoration dépouillée avec des chaises et un casque relié à un ordinateur. L'entretien débute pas un "dialogue" d'une heure entre la cliente et l'hypnothérapeute. "Etes-vous prête à devenir non-fumeuse? Dans quelles circonstances fumez-vous le plus?"

Pour Mike Fink, qui a développé cette méthode en France, "cette discussion est nécessaire pour comprendre les motivations personnelles". Et d'étayer: "La mise en confiance est fondamentale pour que cela fonctionne." Le rythme de parole de l'hypnothérapeute est soutenu mais calme. Son ton apaisant laisse entrevoir une grande d'assurance. Une heure après, la séance d'hypnose - à proprement parler - commence.

## **" La méthode ne fonctionne pas à 100% "**

Assise dans un fauteuil, Gaëlle écoute au casque une musique relaxante. Face à elle, l'hypnothérapeute lui parle via un micro. La voix, basse et lente, demande à la trentenaire de se détendre. Le discours est très répétitif. Seulement trente minutes plus tard, le mot "tabac" est prononcé pour la première fois. "Vous pouvez arrêter de fumer facilement et définitivement, cette séance va vous aider." Un leitmotiv répété à l'infini. La voix douce poursuit. "Vous êtes non fumeuse et le resterez toute votre vie." Puis il reprend mot-pour-mot certaines expressions prononcées la jeune femme durant l'entretien. Les cinquante minutes sont écoulées. La séance est terminée.

Gaëlle semble sortir d'une longue sieste. L'hypnothérapeute, sûr de sa méthode, tend à la jeune femme un paquet de cigarettes. Une grimace de dégoût s'installe sur le visage de la cliente. C'est un non négatif. "Je ne sais pas si ça va continuer mais pour le moment je ne ressens pas le besoin de fumer, confie la jeune femme à la sortie de l'immeuble. Après

©[http://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/peut-on-arreter-de-fumer-par-hypnose\\_997071.html](http://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/peut-on-arreter-de-fumer-par-hypnose_997071.html)

DISQUE DUR:Users:pierre:Desktop:HYPNOSE SEVRAGE TABAGIQUE EXPRESS 2

Pages Ko.docx

deux heures confinée dans une salle, j'aurais logiquement allumé une cigarette", note-t-elle. Gaëlle la dépendante au tabac serait-elle devenue en l'espace de deux heures... non fumeuse?

Sur la Toile, des témoignages mettent en doute ces résultats miracles. Sur un forum en ligne, Oprah raconte s'être faite avoir par Stop smoking France. "Deux heures après être sortie de ce rendez-vous, j'ai ressenti une très forte envie de fumer puis j'ai été malade toute la soirée. Le lendemain matin, j'ai rappelé le secrétariat et j'ai fait part de mon mécontentement. J'ai demandé le remboursement. Mon interlocuteur a refusé et m'a fortement incité à reprendre rendez-vous avec le 'thérapeute'..."

L'hypnose comme sevrage tabagique, une "arnaque"? Mike Fink s'en défend. "Il est mis en avant sur le site que la méthode n'est pas assurée de fonctionner à 100%. Nous avons beaucoup de clients et seuls une poignée ne sont pas satisfaits. Mon cabinet a reçu plus de 4000 fumeurs depuis 2006 alors quelques plaintes en ligne ne sont pas représentatives."