

Arrêt du tabac par hypnose

Article de Jean Touati, hypnothérapeute

Janvier 2008

On entend parfois que l'hypnose aide à arrêter de fumer en suggérant le dégoût de la cigarette. L'approche éricksonienne, dans une vision humaniste, vise bien davantage à retrouver le plaisir de se sentir libre.

La démarche de sevrage tabagique

La démarche que je mets en œuvre planifie l'arrêt de la cigarette sur **3 séances**.

Lors de la première séance nous échangeons sur vos *habitudes de fumeurs* : Depuis combien de temps ? *Combien de cigarettes par jour* ? A quels moments spécifiques ressentiez-vous le plus *le besoin de fumer* ? Ce qui vous motive à arrêter maintenant ? etc. et poursuivons par une discussion sur les raisons pour lesquelles il ne suffit pas, dans la plupart des cas, de simplement le décider pour réussir, par soi-même, à arrêter. Au cours de cet échange j'appréhende votre personnalité et vos motivations puis nous continuons par un travail en *hypnose*. Je ne vous demande pas d'arrêter dès à présent mais simplement de changer quelques unes de vos habitudes et nous planifions « la bonne date » où vous arrêterez de fumer. Dans certains cas, nous pouvons voir que vous êtes prêt à arrêter dès cette première séance.

Nous nous revoyons une quinzaine de jours après pour votre deuxième séance. C'est votre jour *d'arrêt du tabac* ! La première séance vous a montré « le chemin de l'hypnose » et vous savez comme ce ressenti peut être agréable. Fort de votre première expérience vous vous laissez aller plus rapidement et sans appréhension. A l'issue de cette séance la très grande majorité des patients *arrête définitivement de fumer* — certains arrêteront définitivement à l'issue de la 3ème séance —. Le taux de réussite : 95% d'arrêt suivi sur 12 mois, mesuré sur 60 patients traités en 2010, peut paraître étonnant. Une étude (Van Dedenroth, 1968) menée sur 1000 patients avec une démarche assez proche de celle que je propose, démontre également un taux de succès de 94% avec un suivi sur 18 mois.

Nous nous revoyons pour une dernière séance deux à trois semaines plus tard. La plupart des patients sont assez fiers d'eux et me disent que contrairement à ce qu'ils redoutaient, cela n'a pas été, du point de vue du ressenti physique, difficile pour eux. Lors de cette dernière séance nous analysons comment s'est déroulé votre arrêt du tabac et consolidons ce changement dans la durée. Vous faites également l'apprentissage de ce que nous appelons l'*autohypnose* ; tout en renforçant vos nouvelles *habitudes de non-fumeurs* vous apprenez à retrouver par vous-mêmes le ressenti et les *bienfaits de l'hypnose*. Pour quelques-uns qui auraient « trébuché », c'est, pour la plupart d'entre eux, à l'issue de cette 3ème séance qu'ils se délivreront définitivement du tabac ; nous analysons qu'elles ont été leurs difficultés et faisons un travail plus approfondi ciblant ces points précis.

Qu'allez-vous ressentir après la séance d'arrêt du tabac ?

Vous pouvez éprouver trois types de sensations après avoir arrêté de fumer.

1/ Vous ne pensez plus jamais à la cigarette comme si vous n'aviez jamais fumé de votre vie. Certains patients, et parmi eux de très gros fumeurs depuis plus de 20 ans, vont me dire « C'est magique, je ne ressens aucun manque », « C'est comme si je n'avais jamais fumé, j'ai redécouvert l'odeur de la cigarette comme la première fois auprès de fumeurs mais ça ne me dérangeait pas », « C'est tellement surprenant pour moi, c'est comme si vous m'aviez fait une piqûre, mes amis n'arrivent pas à y croire. », etc.

2/ Vous avez de temps en temps une pensée pour une cigarette : « Tiens, je prendrais bien une cigarette... » puis cette pensée s'estompe d'elle-même ou vous la faites partir en faisant venir une autre pensée : « Ah, oui c'est vrai, je ne fume plus... ». Au bout de quelques jours ces pensées disparaissent naturellement sans efforts et vous ne ressentez aucun manque physique.

3/ Vous avez un ultime effort à faire pour vous délivrer. Vous ressentez encore l'envie d'une cigarette, qui peut, parfois, être toujours assez forte. Il faut être vigilant car certains peuvent avoir tendance à se décourager en pensant que l'hypnose n'est pas efficace sur eux. En fait, il va falloir faire preuve d'une part de volonté pour ne pas céder. Vous aurez appris en séance quelques techniques pour faire face à cette envie. Il faut savoir qu'il s'agit d'une période d'adaptation où vous devrez faire un ultime effort avant que ces envies ne disparaissent définitivement. Cette période peut aller de 2 à 5 jours. Pour certains, la 3ème séance leur permettra de se délivrer définitivement.

Contrairement aux autres méthodes, que ce soit la volonté seule, les patches ou la médication, etc. vous ne ressentez, à long terme, aucun manque, ni envie de cigarettes et vous n'avez pas besoin de compenser avec quoi que ce soit.

Pour les très rares personnes qui n'arrêteraient pas de fumer en suivant ce protocole, l'on voit, lors de la première séance, qu'elles ont souvent des difficultés qu'il est nécessaire de traiter préalablement à l'arrêt du tabac — certaines me demanderont de les aider face à ces difficultés —. D'autres ont une dépendance plus complexe avec, en plus du tabac, une consommation importante d'autres produits, principalement, alcool, cannabis ou cocaïne ; l'approche sera adaptée à chacune de ces personnes.

Les troubles anxieux et le tabac

Pour les fumeurs qui, comme Mathias, souffrent de troubles anxieux (cf. témoignage audio et ci-après) et aussi pour ceux recherchant l'effet relaxant de la cigarette il est intéressant de se pencher sur le lien entre anxiété et tabac.

En effet, dans ma consultation je constatais très fréquemment que les personnes souffrant d'anxiété fumaient et qu'une très large majorité des fumeurs consultant pour arrêter de fumer se disaient anxieux ; aussi je fus curieux de voir s'il y avait des recherches démontrant les liens entre tabagisme et anxiété ce qui est effectivement le cas.

De nombreuses recherches (Regier et coll., 1990 ; Amering et coll., 1999 ; Breslau et Klein, 1999 ; Johnson et coll., 2000 ; Kandel et coll., 2001) montrent que les fumeurs ont un risque accru de développer une agoraphobie, un trouble anxieux généralisé, un trouble panique et une anxiété sociale.

Egalement, la recherche de Johnson et coll. (2000) montre qu'un tabagisme important lors de l'adolescence semble être un facteur de risque de développer des troubles anxieux comme l'agoraphobie, le trouble anxieux généralisé et le trouble panique. Inversement, d'après la recherche de Sonntag et coll. (2000) l'anxiété sociale semble être un facteur de risque de développement d'une dépendance tabagique.

De plus, la recherche de West et Hajek (1997) montre que quatre semaines après le sevrage la dimension anxieuse est réduite par rapport au niveau d'anxiété préexistant à l'arrêt du tabac.

Ainsi de nombreux fumeurs se disant anxieux ou stressés, et paradoxalement fumant pour apaiser leur anxiété ou leur stress, vont se découvrir beaucoup plus sereins et apaisés quelque temps après l'arrêt du tabac. J'ajouterai, que contrairement à ce qui est fréquemment affirmé et que de nombreux fumeurs craignent, l'arrêt du tabac au travers de l'approche en hypnothérapie, que je mets en œuvre, ne provoque pas de syndrome d'anxiété.

Témoignages de « nouveaux non-fumeurs. »

Pénélope, jeune-femme de 30 ans fume depuis 10 ans. Elle a essayé plusieurs fois d'arrêter ; d'abord avec la méthode *Allen Carr* puis avec le *Ziban*. Elle a tenu 3 mois où après une phase anxieuse elle s'est sentie sombrer progressivement dans la dépression. Ingénieur en informatique, elle a repris des études en psychologie clinique ce qui l'amène à porter un regard très détaillé sur son arrêt du tabac grâce à l'hypnose.

Me voici comme promis pour un petit retour sur mes impressions concernant ces séances d'hypnose m'ayant libérée de l'emprise du tabac.

La fumeuse que j'étais : une consommation croissante depuis dix ans. Rendue à un paquet par jour quasiment. Avec l'impression que la cigarette répondait à chacun de mes besoins, qu'il s'agisse d'un effet stimulant, relaxant, d'un geste de convivialité, etc...

Le sentiment qui prédomine aujourd'hui : c'est la joie d'une liberté retrouvée.

En effet je ne me sentais plus libre. Mes différentes tentatives d'arrêt du tabac m'avaient soumise au même effet yoyo dont on parle pour les régimes. Un peu comme si chaque fois que je voulais en sortir, le piège resserrait son étreinte. Quand j'en parle autour de moi, je dois dire que j'évoque surtout cette dualité entre un effet profond, et une démarche légère. En effet, je craignais que nous allions trop loin dans l'hypnose. Il n'en est rien, je conserve des séances le souvenir d'une exploration bucolique de l'étendue des libertés, et des forces du cerveau.

Mon rapport au tabac désormais : Je me suis confrontée dès le lendemain de l'arrêt à l'épreuve de la bière du vendredi soir entre amis... je n'avais pas envie de m'enfermer dans la crainte de céder, alors j'ai foncé.

Consommer la bière sans cigarette ne m'a pas posé de problème, alors qu'avant l'arrêt, c'était quasiment un crève-cœur de songer à ces moments-là sans cigarette. Quand certains sont sortis fumer, j'ai voulu les suivre. J'ai cédé... enfin presque. J'ai insisté pour me faire offrir une cigarette, je l'ai eue en bouche, le briquet à la main... mais à ce stade : non, j'en n'avais pas envie. Et j'ai rendu, bien fière de moi, briquet et cigarette !

Je ne sais pas expliquer le phénomène qui m'a conduite à cela, n'ayant fait l'objet d'aucune injonction à proprement parler... c'est un mystère, un aimable mystère !

Je suis allée plus loin, en raclant les fonds de boîtes à tabac pour rouler une cigarette à la maison... mais je n'ai pu faire mieux que « crapoter » comme une idiote, à ma fenêtre. Ce qui n'a pas duré plus de deux bouffées, ni ne m'a soulagée... car il n'y avait rien à soulager, si ce n'est, peut-être, un genre de « curiosité défaitiste »... qui fut rapidement renvoyée dans les cordes !

Pas d'angoisse liée au manque. Pas de manque.

Face à l'odeur des cigarettes des autres, pas de gêne majeure (je n'aurais pas apprécié devenir la pénible non-fumeuse intolérante et donneuse de leçon), cependant un peu de caprice quant au désir de ne plus sentir la fumée sur mes vêtements. Cette odeur persistante et envahissante était devenue un vrai déplaisir (chaque objet sentait le tabac dès que je le respirais dans un environnement qui n'était pas envahi de cette odeur comme chez moi !!).

A la vue des fumeurs dans la rue, je ressens un genre de compassion bienveillante et l'envie de leur dire « Mais vous savez c'est possible sans souffrance de s'en libérer ! » ; oui, car aux échecs-à-yoyo précédents était liée une grande souffrance (morale, nerveuse et physique) que j'attribuais à un manque. Je n'ai rien ressenti de cela avec l'hypnose. Consciente de l'espèce de misère qui nous emprisonne (de confiance en soi, en ses forces, misère de courage) quand on est fumeur, je n'insiste pas auprès des fumeurs pour les motiver à se lancer à arrêter, toutefois je fais part de mon état léger et de mon expérience à tous ceux que j'entends souhaiter arrêter !

Contrairement à ce que je pensais, les réactions ne sont pas trop sceptiques. Peut-être que me constater zen et non-fumeuse nous crédibilise mon expérience de l'hypnose et moi. Je dois dire que zen n'est pas forcément l'image que je renvoie ni de prime abord, ni quand on me connaît, et surtout ce ne fut pas le cas durant mes tentatives d'arrêt antérieures : larmes et agressivité au bureau et en privé, désarroi global, et jusqu'à des envies d'en finir qui sonnaient la fin de l'énième essai... La meilleure façon de convaincre mon entourage, c'est l'image de ma réussite tranquille dans cette démarche.

Enfin, angoissée par la prise de poids, j'ai été rassurée par la dernière séance, au cours de laquelle j'étais bien décidée à faire part de cet aspect, j'ai été rassurée... en effet, n'étant pas dans la privation (je l'ai écrit : même en tentant de fumer, je n'ai réussi qu'à « crapoter !!... », c'est pour fumer qu'il faut que je me force), je n'ai pas l'impression

d'avoir à compenser. J'avoue quand même m'être fait pas mal de cadeaux..., non pas pour compenser, mais sans aucun doute pour me récompenser ! Par ailleurs l'aiguille a même reculé d'un cran sur la balance après presque un mois, alors la prise de poids que je craignais ne semble pas en chemin.

Donc merci à vous pour votre accompagnement Jean, et un joyeux « youpi !! » pour l'hypnose éricksonienne.