

LA GRANDE ARNAQUE DE LA CIGARETTE

*Démasquez le manipulateur
et reprogrammez votre liberté
avec l'hypnose*



DOMINIQUE JOLIVET

Sommaire

Introduction

PREMIÈRE PARTIE : L'ILLUSION PARFAITE (Comprendre votre "Meilleure Ennemie")

- CHAPITRE 1 : La cigarette, cette fausse amie qui vous veut du mal
- CHAPITRE 2 : Ces rituels invisibles qui vous tiennent en laisse
- CHAPITRE 3 : La lettre d'adieu à une illusion perdue

DEUXIÈME PARTIE : LA BOÎTE À OUTILS DU LIBÉRÉ (Le Pouvoir de l'Hypnose et au-delà)

- CHAPITRE 4 : L'hypnose, ce n'est pas dormir, c'est se réveiller !
- CHAPITRE 5 : "Ma méthode hypnose arrêt tabac" : Une séance sur mesure, comme un costume
- CHAPITRE 6 : Le souffle du calme : Votre nouvelle pause "instant présent"

TROISIÈME PARTIE : L'ART DE VIVRE LIBRE (Construire votre Chef-d'Œuvre)

- CHAPITRE 7 : La reprogrammation : Devenir le scénariste de sa vie
- CHAPITRE 8 : Le dialogue du sage : Répondre à la petite voix qui vous tente
- CHAPITRE 9 : L'exposition est permanente : Célébrer votre nouvelle identité

QUATRIÈME PARTIE : LES COULISSES DU THÉRAPEUTE

- CHAPITRE 10 : Ce que les échecs et les succès m'ont appris (L'humilité du thérapeute)
- CHAPITRE 11 : Les trésors inattendus des nouveaux libérés

Conclusion : La liberté, ça ne s'achète pas, ça se construit.

Annexe : Fiche ludique : La Cohérence Cardiaque, c'est magique !

Introduction

Arrêter de fumer n'est pas une mince affaire, pour certains cela paraît insurmontable, inenvisageable sans souffrir. Nombre d'entre nous entendent depuis l'enfance qu'il ne faut pas commencer par ce que l'arrêt sera très compliqué. Cet avertissement souvent parental fait écho à une réalité vécue par nos aïeuls, comme une prédiction du fond des âges qui témoignent de leur propres difficultés à arrêter de fumer et qu'il nous transmettent comme un héritage maudit au même titre que l'image de nos parents qui fument tout en prodiguant conseils et avertissement.

Pour ces raisons primaires, mélanger au souhait de braver l'interdit et la détresse de l'adolescence, la cigarette est le piège parfait, plus qu'une sérial killer, c'est une tueuse de masse faisant 7 millions de morts par an dont 1.6 million de non-fumeurs, avec l'apparence d'une amie compréhensive et bienveillante, un comble quand j'y repense, moi Dominique JOLIVET, ancien gros fumeur devenu spécialiste du sevrage tabagique par hypnose.

Après trente ans de tabagie et fort de 10 années de délivrance et autant d'expérience professionnelle, j'ai entrepris de vous venir en aide différemment, ou en plus de ce que je propose en séance thérapeutique, en vous proposant ce livre pour vous aider à comprendre les mécanismes complexes du fumeur, vous soutenir, vous éveiller.

Je sais à présent qu'arrêter de fumer, devenir non-fumeur, n'est pas si difficile et n'a rien d'impossible. C'est simplement voir la vie avec un prisme différent, adopter de nouveaux comportements, goûter à un nouvel art de vivre.

Pour parvenir à cette libération tant désirée, soulager votre corps et votre esprit, faire naître en vous de nouvelles valeurs, je vous invite à vous imprégner de ces précieux conseils distillés au fil de ces pages, relatant mon expérience romancée.

Vous souhaitant le meilleur à tous

Dominique Jolivet

PREMIÈRE PARTIE : L'ILLUSION PARFAITE (Comprendre votre "Meilleure Ennemie")

CHAPITRE 1 : LA CIGARETTE, CETTE FAUSSE AMIE QUI VOUS VEUT DU MAL

On s'est tous dit ça, n'est-ce pas ? Cette petite voix qui murmure que la cigarette, au fond, c'est une sorte de fidèle compagnon. Toujours là, au rendez-vous. Le matin, pour lancer la journée. Après le café, indispensable. Pendant la pause, pour souffler. Quand le stress monte, pour calmer le jeu. Ou juste, pour accompagner une pensée, un moment. Elle nous semblait écouter sans juger, et nous donner ce petit quelque chose – un apaisement, un coup de fouet, une contenance. Une amie, quoi. Mais laissez-moi vous dire une chose, moi qui ai fumé trois paquets par jour pendant des années, et qui ai tout tenté pour m'en sortir, cette "amie", c'est la championne toutes catégories de la manipulation. Une virtuose de l'illusion. Sous ses airs de bienfaitrice, elle vous volait votre souffle, votre temps, votre argent, et osons le dire, une partie de votre vie. C'est une relation toxique déguisée, une arnaque au bien-être. C'est ce que Nathalie, une de mes clientes, a mis le doigt dessus un jour, avec ce mélange si caractéristique de lucidité et d'une pointe d'amertume. Pour elle, sa dépendance avait un nom : Serge. "Serge, le manipulateur," m'a-t-elle raconté avec un sourire forcé lors de notre premier rendez-vous. "Mon meilleur ami depuis plus de vingt ans ! Il était toujours là, vous comprenez. Stressée ? 'Prends une bouffée, Nathalie, ça va passer.' Heureuse ? 'Allez, célèbre ça, ma belle, allume-en une !' Et moi, bête comme mes pieds, je tombais dans le panneau à chaque fois. J'ai mis des années à comprendre que Serge ne me calmait pas. Il calmait juste le manque qu'il avait lui-même créé. Il ne célébrait pas mes victoires, il me les faisait fumer. Cette "amie" m'empoisonnait à petit feu, avec la complicité de mon propre cerveau." La prise de conscience de Nathalie, c'est la première clé. Réaliser que la cigarette n'est pas votre alliée. Elle est une illusion, une supercherie savamment orchestrée par votre propre système de récompense.

Le Mirage de la Dopamine : Quand votre cerveau vous joue des tours

Pour démonter cette supercherie, il faut aller voir ce qui se passe sous le capot, dans notre moteur principal : le cerveau. Quand vous tirez sur votre cigarette, la nicotine, elle, ne traîne pas. En moins de dix secondes, elle est là, au poste. Et qu'est-ce qu'elle fait ? Elle envoie un signal fort à votre cerveau, provoquant une libération massive de dopamine. La dopamine, c'est notre "hormone du bonheur", de la récompense immédiate. Le cerveau adore ça ! Il enregistre : "Nicotine = Plaisir, satisfaction". Le hic, c'est que cette fête est de courte durée. Le taux de nicotine plonge vite, et avec lui, le niveau de dopamine. Résultat ? Votre cerveau, qui a goûté à ce "shoot", en redemande. C'est ça, la mécanique impitoyable de l'addiction.

Je revois Stéphane, un commercial que j'ai accompagné, qui l'a très bien illustré.

"Après chaque appel client important, peu importe le résultat, j'avais mon rituel : une clope. Si la vente était conclue, c'était ma cigarette de la victoire. Si c'était un échec, celle de la consolation. Je me disais que c'était ma récompense bien méritée, mon moment de décompression. Mais en vérité, je ne me récompensais de rien d'autre que d'avoir... besoin de fumer pour me sentir "normal" à nouveau. C'était un leurre total." Stéphane, comme tant d'autres, avait associé la cigarette à la gestion d'un événement, d'une émotion. Son cerveau faisait l'amalgame : situation intense = besoin de nicotine = dopamine = "soulagement". Le piège, c'est qu'une grande partie du stress et de l'anxiété que la cigarette prétendait calmer était en fait générée par le manque de nicotine lui-même. La cigarette n'est pas la solution à votre problème, elle est une partie du problème. Elle crée un vide pour mieux vous donner l'illusion de le combler. Plutôt doué comme tour de passe-passe, non ?

La Cigarette "Doudou" : L'amie qui vous réconforte (mais qui vous étrangle)

Au-delà de cette chimie un peu retorse, il y a la dimension émotionnelle. Pour beaucoup, la cigarette, c'est un véritable "doudou affectif". Elle est là dans les moments de solitude, elle vous donne une posture quand vous êtes un peu paumé en société, elle calme le trac, elle justifie une pause bien méritée. Une béquille psychologique, un rempart.

Pensez-y. Vous vous sentez seul, un peu morose ? Hop, une cigarette, et le monde semble moins pesant.

Un dossier urgent, la pression monte ? Hop, une cigarette, et vous avez l'impression de maîtriser.

Un coup de colère ? Hop, une cigarette, comme pour canaliser l'orage.

Ce "doudou", malheureusement, a un coût exorbitant. Il vous empêche de développer vos propres capacités à gérer ces émotions. Vous lui donnez le pouvoir de vous apaiser, au lieu de puiser dans vos ressources intérieures. Elle devient une échappatoire facile, mais jamais une solution durable.

Un de mes clients, un homme pourtant solide et réfléchi, m'a confié : "Ma cigarette, c'était ma carapace. Chaque fois que j'avais peur de quelque chose, que je devais prendre une décision, je l'allumais. J'avais l'impression que sans elle, j'étais nu, vulnérable face au monde. Mais en fait, cette carapace m'empêchait de respirer vraiment. Elle m'étouffait, lentement, sans que je m'en rende compte."

C'est pour ma part, exactement le sentiment que j'avais autrefois, ce sentiment d'avoir besoin de ce doudou, de ce soutien moral pour entreprendre ou affronter une situation, un souvenir, un sujet de discussion ou de désaccord. Un bouclier invisible tellement efficace, 10 cm d'invulnérabilité et de contenance. Parfois plus qu'un doudou, ce pouvait être une arme redoutable contre toute personne rentrant dans mon cercle de bien être, toute intrusion était repoussée par ce fumigène toxique et malodorant ou encore mieux un prétexte pour quitter la pièce et fuir un problème. Finalement avec du recul je peux dire qu'aujourd'hui la cigarette nous rend lâche, incapable d'affronter quoi que se soit sans son aide, comme un grande soeur qui vous défend a la récré, un bon génie qui a réponse a tous vos désirs et sans limiter le nombre de vos souhait !

En ayant arrêté depuis longtemps maintenant, je sens bien que toute ces années la force était en moi et que la cigarette me volait impunément ce pouvoir sur moi même, cette répartie, cette capacité d'analyse pour agir, pour assumer ce qui se présente à moi chaque jour.

C'est là que réside la grande arnaque. La cigarette ne règle aucun de ces problèmes de fond. Elle ne fait que les masquer derrière un voile de fumée, vous offrant l'illusion d'une maîtrise, alors qu'en réalité, elle vous rend encore plus dépendant.

Le premier pas vers cette liberté que vous cherchez, c'est exactement ça : regarder cette fausse amie en face, démasquer ses stratagèmes. Comprendre qu'elle ne vous offre rien que vous ne puissiez pas trouver en vous, en mieux, et sans tous ces inconvénients.

Tout ce que je tirais de la cigarette, était déjà en moi, de façon plus naturelle, plus intuitive, mais comme un pervers narcissique la cigarette était parvenu très rapidement à me faire croire que sans elle je n'étais rien, je ne valais rien et progressivement créer des blessures ou la cicatrice plutôt que de s'affiner au fil des années devenais disgracieuses. Un doudou ? un bourreau bien déguisé oui !

Alors, on continue l'enquête ? Prêt à débusquer les prochains tours de magie de notre "meilleure ennemie" ? Rendez-vous au chapitre suivant pour découvrir comment elle s'est immiscée dans vos moindres rituels et comment on va la déloger.

CHAPITRE 2 : CES RITUELS INVISIBLES QUI VOUS TIENNENT EN LAISSE

Alors, maintenant que nous avons démasqué "Serge le manipulateur", notre fausse amie la cigarette, il est temps de comprendre son principal mode opératoire. Comment a-t-elle réussi à devenir si présente, si... indispensable ? C'est simple : elle ne s'est pas contentée de vous rendre accro à la nicotine. Elle a fait bien plus fort. Elle s'est tissé une place dans la trame même de votre vie, en s'associant à chaque petit geste, chaque moment, chaque transition de votre journée. Elle est devenue un rituel. Ou plutôt, une multitude de rituels.

La Mécanique des Habitudes : Le pilote automatique a été piraté

Depuis notre enfance, nous sommes formatés par les habitudes. "Brosse-toi les dents, va faire pipi et au lit". Ces routines nous structurent, elles nous rassurent. Notre cerveau adore ça : une fois qu'une action est apprise et répétée, il la met en mode "pilote automatique" pour économiser de l'énergie. C'est brillant, mais c'est aussi là que le piège se referme.

La cigarette avait réussi à s'introduire dans cette routine prise depuis la petite enfance, comme un virus informatique. Elle arrivait sans mal à être consommée juste avant d'aller au lit, comme une aide pour bien dormir, faire partir en fumée nos pensées intrusives, nos inquiétudes, pour que nos nuits soient paisibles. Bien sûr c'est tellement logique de s'apaiser avec un excitant. Comme je le dis à mes clients à chaque séance on augmente 40 % notre flux sanguin en allumant une cigarette et la nicotine est un excitant donc juste avant de rentrer dans votre lit il y a mieux à faire. Sans parler de cette bonne odeur que vous imposez à votre partenaire si il ou elle ne fume pas.

La cigarette a piraté ce système. Regardez une journée type, elle vous semblera sans doute familière :

07h00 Réveil, petit déjeuner ou juste avec le café

8h20 Dépose mon enfant à l'école / sur le chemin du métro...

9h00 Arrive au travail

10h00 Pause avec les collègues et le café

10h30 Répondre à un appel téléphonique

11h00 Inactivité ou moment d'ennui

12h00 Avant de manger

13h30 Après le repas

15h30 Pause avec les collègues / sortie de réunion

18h00 En partant du travail

18h30 Récupère mon enfant

18h40 En sortant de la voiture ou des transports,
avant de rentrer à la maison

19h30 Je prépare le repas

20h00 Avant de manger / apéro ou débrief de la journée avec votre conjoint

20h40 Après manger

21h00 Les enfants sont au lit

21h15 Avant le film

21h40 Pendant la pub

22h15 Encore la pub !!

23h00 Avant d'aller au lit.

Cette liste, je le confesse tirée de ma propre vie, qui ressemble à s'y méprendre à la vie d'un non-fumeur, montre bien le génie de la manipulation. Vous ne fumez plus par besoin ou par envie, mais par réflexe. La situation (le café, la fin du repas) déclenche l'automatisme. Vous n'avez plus besoin de fumer, vous avez "besoin" de gérer une situation, une émotion, une transition, exactement comme un non-fumeur. Sauf que votre solution par défaut est devenue la cigarette.

Devenez un "DéTECTIVE des DÉclencheurs"

Pour démanteler ce réseau de rituels, vous devez changer de rôle. Vous n'êtes plus la victime passive de vos habitudes, vous devenez l'enquêteur. Un "DéTECTIVE des DÉclencheurs". Votre mission : mettre en lumière ces automatismes pour pouvoir ensuite les désamorcer un par un. C'est ce qu'a fait Claire. Elle était très fière de son arrêt, mais ne comprenait pas pourquoi, chaque mardi vers 18h, sans exception, une envie fugace mais tenace la saisisait. Ni le lundi, ni le mercredi. Juste le mardi. En jouant au détective, elle a fini par trouver le coupable. C'était le moment où son ancien collègue, un gros fumeur, l'appelait pour le débrief hebdomadaire. Le simple son de sa voix au téléphone était devenu un déclencheur. Une fois l'indice trouvé, la solution était simple : pendant quelques semaines, elle a pris l'habitude de tenir un verre d'eau fraîche à la main pendant cet appel. Le rituel était remplacé, le déclencheur désamorcé.

Votre enquête vous révélera parfois des choses assez cocasses. Je me souviens d'un client, un homme d'affaires très sérieux, qui m'a avoué, un peu honteux, son rituel le plus absurde. Il ne pouvait pas sortir ses poubelles le soir sans fumer. La cigarette était devenue la "récompense" pour avoir accompli cette tâche ménagère. Il a éclaté de rire en le réalisant. "Je me donnais une dose de poison pour me féliciter d'avoir sorti des ordures. Vu comme ça, c'est ridicule." Le ridicule ne tue pas, mais la cigarette, si. Mettre en lumière l'absurdité de ces rituels est une arme redoutable. C'est reprendre le contrôle en comprenant que ce n'est pas vous qui êtes faible, c'est le mécanisme de l'habitude qui est fort.

Pour ma part, je me souviens que plus jeune, j'avais pris l'habitude d'arroser le potager de ma mère, le soir, ce qui au début me paraissait être une corvée était rapidement devenu un moment agréable me permettant de griller une et souvent deux cigarettes pendant ce rituel journalier. Un nouveau prétexte saisonnier mais devenu familier. Je ne me souviens pas de ce que je faisais à la place quand l'automne pointait son nez mais je devais sûrement remplacer ce rituel par un autre, comme ramasser les feuilles des gros chênes du jardin !

Alors, prenez un carnet. Devenez le Sherlock Holmes de votre propre vie. Notez les moments, les lieux, les émotions, les personnes qui déclenchent cette vieille pensée automatique. Ne vous jugez pas, observez simplement. C'est la première étape pour cartographier le territoire ennemi.

Maintenant que vous avez identifié l'adversaire et ses tactiques, il est temps de passer à l'étape suivante. Celle de la rupture officielle. Au prochain chapitre, nous allons rédiger ensemble la lettre de licenciement de cette fausse amie. Et croyez-moi, ça va être libérateur.

CHAPITRE 3 : LA LETTRE D'ADIEU À UNE ILLUSION PERDUE

Maintenant que vous avez fait votre travail de détective, que vous avez mis en lumière toutes les manigances de cette fameuse "amie", vous avez une vision beaucoup plus claire. Elle ne vous apportait rien de bon, elle ne faisait que masquer ses propres dégâts. C'est le moment de faire le point, un peu comme on ferait le bilan d'une mauvaise relation amoureuse. Et de la clôturer, pour de bon.

Car oui, même si elle vous a fait du mal, même si elle vous a menti, la cigarette a occupé une place importante dans votre vie. Elle a été là dans les bons moments, les moins bons, les moments de doute, de joie. Et même si tout était une illusion, il y a une part de vous qui va peut-être ressentir une forme de vide, une absence. C'est ce que j'appelle le "deuil de l'illusion". Et il est important de le reconnaître, de l'exprimer, pour pouvoir ensuite passer à autre chose. Faire le deuil de ce qui n'a jamais existé : la cigarette ne vous aidait pas. Ce n'est pas facile d'admettre qu'on s'est trompé pendant des années. Que ce qui semblait être un soutien était en réalité un boulet. Que cette cigarette qui vous "calmait" ne faisait que calmer l'agitation qu'elle avait elle-même provoquée. Que celle qui vous aidait à vous "concentrer" en fait vous rendait moins performant à long terme. C'est ça, le cœur du "deuil de l'illusion". Ce n'est pas le deuil d'une vraie aide, mais le deuil de l'idée que vous vous faisiez d'elle.

Sophie l'a vécu de plein fouet. Elle était une brillante graphiste, souvent sous pression. Pour elle, la cigarette était sa muse. "Je vous jure, Dominique, je ne pouvais pas dessiner sans elle. Chaque fois que je bloquais sur un projet, je sortais, j'en allumais une, et là, l'idée venait. Je voyais les choses plus clairement. C'était ma béquille créative, mon boost."

Après une deuxième séance avec moi, Sophie a fait l'exercice de la "Lettre d'Adieu". Et ce qu'elle a découvert a été un choc, mais un choc libérateur. Elle a réalisé que la tension qu'elle ressentait avant de trouver l'idée n'était pas un simple blocage créatif. C'était en partie "le manque" de nicotine qui se faisait sentir, créant une agitation. La cigarette ne lui donnait pas l'idée, elle calmait l'agitation, et c'est dans ce calme artificiel que l'idée pouvait enfin émerger. C'était un faux ami qui créait le problème pour ensuite le "résoudre".

"J'ai compris que je n'avais pas besoin d'elle pour être créative," m'a-t-elle dit, les yeux brillants. "J'avais juste besoin d'ap
prendre à gérer la pression. La cigarette était un voile sur ma véritable capacité. C'est comme si j'avais passé 20 ans sous sortilège, croyant que je ne pouvais pas fonctionner sans elle. Ma lettre, ça a été mon réveil. Le réveil d'une longue hypnose."

Ce "réveil d'un long sortilège, comme le décrit si bien Sophie, est crucial. C'est le moment où vous retirez le voile, où vous voyez clair. L'exercice qui change tout : écrire à cette "amie" pour lui dire ses quatre vérités.

Maintenant, c'est à votre tour et je vous invite, vous qui me lisez, à faire cet exercice, avec moi. Prenez une feuille de papier, ouvrez un document sur votre ordinateur. Et écrivez une lettre. Une lettre à la cigarette. Non pas une lettre de reproches furieux – même si la colère est légitime –, mais une lettre de clarification.

Exprimez tout ce que vous avez ressenti pour elle : la dépendance, les moments partagés, les croyances que vous aviez en elle. Mais surtout, dites-lui ce que vous avez découvert. Dites-lui les illusions qu'elle vous a vendues. Les mensonges. Dites-lui le prix de cette

"amitié" : les matins essoufflés, l'argent envolé, l'odeur sur vos vêtements, la peur au ventre. Dites-lui que vous avez compris son jeu, et que vous n'êtes plus dupe. Cette lettre n'est pas pour la cigarette. Elle est pour vous. C'est un acte symbolique de rupture, une déclaration d'indépendance. C'est la signature de votre "contrat de non-fumeur".

Vous n'êtes pas obligé de la relire à haute voix, ni de la brûler, ni de la poster. Mais l'acte de l'écrire, de formaliser cette rupture, de verbaliser (ou d'écrire) ce deuil, est incroyablement puissant. Il ancre la décision dans votre conscient et votre inconscient. Il solidifie la compréhension que vous n'abandonnez pas un ami, mais que vous vous libérez d'une entrave.

Cette introspection est nécessaire, cette ouverture d'esprit est cruciale pour comprendre ce qui vous arrive et décider en pleine conscience de reprendre le contrôle de votre vie. Dire adieu n'est pas simple, surtout qu'en on pense qu'il est possible d'aimer son bourreau, de tomber amoureux de son ravisseur ! Dire adieu pour renaître. Je suis bien content que mon ex soit mon ex et reste loin de moi, de ma vie et pourtant comme tout le monde la rupture à été difficile à mettre en place et à digérer.

C'est votre moment, votre "lettre d'adieu à une fausse amie". Prenez le temps qu'il faut. Quand vous aurez fini, vous aurez franchi une étape majeure. Vous serez prêt à entamer la deuxième partie de votre transformation. Celle où l'on découvre que la liberté, ça a une autre saveur.

DEUXIÈME PARTIE : LA BOÎTE À OUTILS DU LIBÉRÉ (Le Pouvoir de l'Hypnose et au-delà)

CHAPITRE 4 : L'HYPNOSE, CE N'EST PAS DORMIR, C'EST SE RÉVEILLER !

Alors là, on attaque un gros morceau. Le mot "hypnose". Rien que de l'entendre, ça fait souvent lever un sourcil. Et je ne compte plus les fois où j'ai vu des regards méfiants, des sourires en coin, ou entendu des phrases comme : "Mais Dominique, vous allez me faire faire la poule ? Je vais raconter mes secrets ? Je vais dormir et me réveiller transformé en superman non-fumeur ?"

Stop. On arrête tout. Oubliez les shows télévisés où les gens se retrouvent sur une scène et oublient leur prénom ou une lettre de l'alphabet... Oubliez les charlatans du coin de la rue.

L'hypnose thérapeutique, ce n'est pas ça du tout. Ce n'est pas un truc de magicien. Ce n'est pas "dormir". Non, au contraire, c'est se réveiller ! C'est même l'inverse d'un sommeil profond, tous vos sens sont en éveil.

Non, vous n'allez pas caqueter comme un poulet.

La vérité sur la transe, l'état d'hypnose, c'est un état naturel que vous vivez tous les jours, sans même vous en rendre compte. Vous êtes déjà monté en voiture, vous avez conduit sur un trajet familier, et tout à coup, sans y penser, vous êtes arrivé à destination ? Votre esprit était ailleurs, absorbé dans vos pensées, mais vos mains sur le volant, vos pieds sur les pédales, ont géré la route parfaitement. C'est un état d'hypnose légère. Vous lisez un livre passionnant, vous êtes tellement plongé dedans que vous n'entendez plus le bruit autour de vous ? C'est un état d'hypnose. Vous regardez un film, absorbé par l'histoire, et vous en oubliez le reste du monde ? Encore de l'hypnose.

C'est ce que j'appelle le "pilote automatique". Votre conscient est un peu en pause, occupé ailleurs, et votre inconscient, lui, est aux commandes. En hypnose thérapeutique, nous utilisons cet état. Vous ne dormez pas. Vous êtes même souvent plus conscient que d'habitude, mais d'une conscience différente, une conscience tournée vers l'intérieur. Vous restez maître de vous-même, vous entendez tout ou presque tout, et personne ne peut vous faire faire quoi que ce soit contre votre volonté ou vos valeurs. Si je vous demandais de faire la poule, vous me regarderiez avec des grands yeux, puis vous éclateriez de rire. Et vous auriez bien raison !

Votre inconscient, ce super-héros silencieux

Alors, si ce n'est pas de la magie, à quoi ça sert ?

L'hypnose, c'est un langage. Un langage qui s'adresse non pas à votre conscient, cette partie de vous qui réfléchit, analyse, et qui vous dit parfois : "Arrêter de fumer ? Impossible, je n'ai pas de volonté !" , ou "promis demain j'arrête" mais à votre inconscient.

Votre inconscient, c'est un peu votre super-héros personnel, mais discret, un peu dans l'ombre. Il gère votre respiration, les battements de votre cœur, votre digestion. Il stocke vos souvenirs, vos apprentissages, vos habitudes (y compris celles avec la cigarette !). C'est une bibliothèque immense, et surtout, c'est le siège de vos émotions et de vos automatismes.

Quand vous fumez, ce n'est pas votre conscient qui prend la décision 20 fois par jour. C'est votre inconscient qui active le programme : "Stress = cigarette, pause café = cigarette, fin de

repas = cigarette, alcool = cigarette" Il a appris ces associations et les répète fidèlement, croyant bien faire.

L'hypnose permet de communiquer directement avec cet inconscient. De lui dire : "Hé, mon ami, le programme 'cigarette' n'est plus à jour. Il est même dangereux. On va le remplacer par un nouveau programme, plus performant, plus sain, plus libre." On ne lutte pas contre une "volonté" défaillante (qui n'est souvent que la pointe de l'iceberg), on va directement à la source des comportements automatiques. C'est une communication, une reprogrammation en douceur, pas un lavage de cerveau. C'est lui donner de nouvelles options, de nouvelles stratégies pour gérer les situations sans avoir recours à cette "fausse amie".

Le plus drôle, c'est souvent la réaction de mes clients après leur première expérience. Je me souviens d'une dame qui, en sortant de séance, m'a dit, l'air un peu ébahi : "Mais Dominique, je n'ai rien senti de spécial ! J'étais juste très détendue, j'ai tout entendu. Je pensais que j'allais être dans le brouillard." Quelques jours plus tard, elle me rappelait, stupéfaite : "Je ne comprends pas, l'odeur de la cigarette, ça me dégoûte ! Et je ne pense plus à fumer après le café ! Comment avez-vous fait ?"

Alors il n'y a pas une manière d'être ou de se comporter durant une séance d'hypnose il y a la vôtre, en fonction de votre propre sensibilité, de votre éducation, de vos croyances, de votre lâche prise, votre ouverture d'esprit. Chaque personne vit sa trans et sa séance à sa manière, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière il ya juste la vôtre celle qui vous correspond dans l'ici et le maintenant.

La réponse, c'est que c'est elle qui a fait. Son inconscient, en recevant les bonnes informations, a juste mis à jour son programme interne. C'est ça, le pouvoir de l'hypnose : vous donner les clés de votre propre "centre de contrôle" pour reprendre la main sur vos habitudes. Alors, prêt à découvrir comment cette communication sur mesure se met en place pour vous ? Au prochain chapitre, on plonge dans les détails de "ma Méthode hypnose arrêt tabac", votre costume de liberté taillé sur mesure.

CHAPITRE 5 : "ma méthode hypnose arrêt tabac" : UNE SÉANCE SUR MESURE, COMME UN COSTUME

Maintenant que vous savez que l'hypnose, c'est avant tout un dialogue avec cette partie de vous qui gère les automatismes – votre inconscient – il est logique de se demander : "Comment ça marche, concrètement, une séance avec moi ?" Ce n'est pas un tour de magie, vous l'avez compris. C'est un processus. Une rencontre. Et surtout, une approche sur mesure.

Oubliez les séances de groupe où tout le monde reçoit le même discours. Ce n'est pas ma philosophie. Chaque fumeur est unique, chaque histoire avec la cigarette est différente. Les raisons de commencer, les rituels, les peurs d'arrêter... tout est personnel. C'est pourquoi ma méthode repose sur une approche individualisée, comme un tailleur qui prendrait vos mesures pour un costume qui vous ira parfaitement.

Plus qu'une séance, une rencontre : le dialogue avant la transe

Avant même de parler d'hypnose, on parle de vous. Longuement. C'est ce que j'appelle l'entretien préalable, que vous aurez préparé et moi aussi, grâce au questionnaire thérapeutique que vous aurez rempli au préalable, chez vous tranquillement. C'est un moment crucial où l'on fait connaissance, où vous racontez votre histoire avec le tabac.

Depuis quand fumez-vous ?

Quelle est votre consommation ?

Quelles sont les situations qui vous poussent à fumer ? Le café, le stress, l'ennui, les amis ?

Qu'est-ce que la cigarette représentait pour vous ? Une béquille ? Un plaisir ? Un moyen de gérer vos émotions ?

Qu'est-ce qui vous a amené à vouloir arrêter maintenant ? Quel a été le fameux "déclic", ou plutôt, la prise de décision ?

Et surtout, quelles sont vos peurs ? La prise de poids ? L'irritabilité ? Le sentiment de manque ?

C'est une conversation ouverte, sans jugement. Je pose des questions, vous me donnez les clés. Car c'est là, dans vos mots, dans vos expériences, que je vais trouver les images, les métaphores, les suggestions les plus pertinentes pour votre inconscient. Ce sont vos propres ressources que l'on va activer, le processus de changement commence par un moment qui n'est pas fait pour convaincre mais plutôt de vous amener à réfléchir autrement, à commencer à voir le jeu aussi subtil que sournois de la cigarette.

Je me souviens d'un client, appelons-le Pierre. Il a commencé en me disant qu'il fumait par "habitude". Juste l'habitude. C'était sa réponse bateau. En creusant un peu avec le questionnaire et le dialogue, j'ai posé une question apparemment anodine : "Quel est votre tout premier souvenir lié à la cigarette ?" Et là, il a hésité. Il a parlé de son père, décédé jeune d'un cancer du poumon, qui fumait la pipe. En fait, la cigarette pour Pierre n'était pas

qu'une habitude. C'était un lien. Un lien inconscient avec un père disparu. Un détail, mais un détail crucial qui m'a permis d'adapter les suggestions pendant la transe, non pas pour "enlever" un lien, mais pour le transformer en un hommage sain et respectueux. Ce n'est pas la cigarette qui crée le lien, c'est l'émotion derrière. Et l'hypnose permet de traiter cette émotion.

Je comprend bien ce lien, car moi même, j'ai créé depuis des années un lien, un souvenir affectif non pas avec mon père et la cigarette pourtant il a beaucoup fumé et la cigarette a eu raison de lui, mais entre mon envie de boire un café le matin avant de commencer une journée de travail, et mon père... mais c'est une autre histoire, un ancrage profond et conscientisé.

Les "Ancrages" : vos nouveaux super-pouvoirs anti-clope

Une fois que j'ai toutes les informations, que le terrain est préparé, on passe à l'hypnose elle-même. Mais même pendant la transe, ce n'est pas passif. On travaille ensemble. Mon rôle est de guider votre inconscient, de lui proposer de nouvelles voies.

Un des outils les plus puissants que j'utilise, ce sont les "ancrages". Imaginez un ancrage comme un bouton que vous programmez dans votre cerveau. Quand vous appuyez sur ce bouton (mentalement ou physiquement), il déclenche instantanément un état souhaité : calme, détermination, dégoût de la fumée, etc.

Je mets généralement en place trois types d'ancrages, personnalisés pour vous :

L'Ancrage Olfactif : L'odeur de la cigarette peut devenir instantanément désagréable, voire nauséabonde, créer une aversion, un dégoût ou au contraire vous faire respirer une odeur florale comme la lavande par exemple ou le jasmin pour vous permettre de l'associer, la rattacher à un bon souvenir, un bel endroit qui vous rappelle de bon souvenir, une belle période de votre vie.

L'Ancrage Visuel : Une image, une couleur, une scène, qui devient le symbole de votre liberté retrouvée et de votre bien-être et qui permet également de détourner votre attention pour désamorcer l'envie de fumer.

L'Ancrage sur la respiration : Un mode de respiration spécifique, ou un état de calme profond, que vous pourrez activer à tout moment, notamment quand une envie fugace se présente.

Je me souviens de Laura, une cliente très attachée à la couleur orange. C'était sa couleur fétiche. Pendant la séance, nous avons ancré l'image mentale d'un orange vif, rayonnant, associé à la liberté et à la force intérieure. Quelques jours après sa séance, elle s'est retrouvée dans un apéritif très "fumeur". L'envie, la fameuse petite voix, commençait à murmurer. Et là, son regard s'est posé sur un coussin orange vif posé sur un canapé. Instantanément, comme un interrupteur, le sentiment de calme, de détermination, de force intérieure de la séance est revenu en elle. "Ce coussin m'a sauvé," m'a-t-elle raconté, amusée et émue. "Il a été mon phare dans la tempête."

Je me souviens de Laura, une cliente très attachée à l'odeur de la lavande qui lui rappelait ses vacances dans le sud, l'été chez ses grands-parents, l'odeur lui rappelait cette belle région, ses amis d'enfance et la douceur des ces personnes tendres et attachantes, si chère à son coeur... Durant sa séance lui faire sentir cette odeur familière lui a provoqué une profonde émotion que je pouvais associer à mon discours hypnotique.

Ces ancrages, ce sont vos "super-pouvoirs" discrets. Ils vous donnent une réponse instantanée aux moments de doute ou de tentation. Ils sont là, accessibles, parce que votre inconscient les a intégrés comme de nouvelles solutions.

L'Importance du Suivi Post-Séance : La consolidation du nouveau vous

Mais attention, une séance d'hypnose, ce n'est pas une pilule magique que l'on prend et qui résout tout. C'est un point de départ puissant. C'est pourquoi mon accompagnement ne s'arrête pas là.

Mon protocole est toujours accompagné d'un suivi thérapeutique, et ce dès les premières 48h après la séance.

Ce suivi est crucial pour ancrer durablement la nouvelle identité de non-fumeur. Il permet de s'assurer que les changements s'intègrent dans votre quotidien, de gérer les ajustements. C'est le moment où vous transformez l'essai, où vous passez de l'état "J'ai arrêté de fumer" à "Je suis un non-fumeur".

Je mets un point d'honneur à suivre chaque personne qui fait appel à ma méthode. C'est pour moi une évidence de suivre et accompagner une personne en plein sevrage tabagique. "Accompagner et soutenir", une devise qui devrait faire partie de toutes formations sur l'arrêt du tabac, des joints et même du vapotage.

J'aurais bien voulu être suivi post séance quand j'ai arrêté de fumer, se sentir soutenu, écouté par la personne à qui vous avez confié la genèse de cette addiction et tous vos doutes, vos peurs aussi. On se sent plus solide, plus confiant.

Tout comme un parrain, un alcoolique abstinant qui partage son expérience avec un autre membre des AA, après 30 ans de tabagie et 10 ans de sevrage cela me paraît naturel de pousser mon accompagnement jusqu'au bout.

D'ailleurs pour nombre de mes clients, mes messages tombent souvent au bon moment, et permettent de ne pas craquer surtout les tous premiers jours. Ensuite ils permettent de maintenir le niveau de motivation, de faire du bien au moral tout simplement.

CHAPITRE 6 : LE SOUFFLE DU CALME : VOTRE NOUVELLE PAUSE "INSTANT PRÉSENT"

On vient de voir comment l'hypnose reprogramme votre inconscient pour qu'il trouve de nouvelles solutions. Des solutions plus saines que la cigarette pour gérer vos émotions et vos rituels. Mais une fois sorti du cabinet, comment fait-on quand la vieille habitude frappe à la porte ? Quand cette envie fugace, ce petit pic de stress, ou simplement l'automatisme du "après le café" se présente ?

La bonne nouvelle, c'est que vous avez déjà en vous un outil extraordinaire. Un outil simple, gratuit, et toujours disponible. Je parle de votre respiration.

Pendant des années, la cigarette a été votre "pause". Une pause artificielle, toxique, mais une pause quand même. Elle vous donnait l'illusion de "souffler", de "décompresser". Mais en réalité, elle vous asphyxiait. Il est temps de remplacer cette vieille "pause clope" par une nouvelle "pause", une vraie. Une pause qui vous revitalise, vous calme et vous reconnecte à vous-même.

La Cohérence Cardiaque : 3 minutes pour changer votre journée (et votre vie)

Parmi tous les outils que j'enseigne à mes clients, la cohérence cardiaque est l'un des plus efficaces et des plus simples à intégrer. Le principe est d'une logique enfantine : en contrôlant volontairement votre respiration, vous influencez directement votre rythme cardiaque, et par extension, votre système nerveux autonome. En gros, vous dites à votre corps : "Tout va bien, on ralentit, on se calme."

C'est une technique qui permet de réguler le stress, l'anxiété, et de retrouver un état de calme et de clarté mentale en quelques minutes seulement. Et le plus beau, c'est qu'elle remplace parfaitement le geste et la durée d'une cigarette.

Voici le protocole simple, le fameux "3-6-5" :

3 fois par jour : Choisissez 3 moments dans votre journée où vous avez l'habitude de fumer, ou des moments de stress prévisibles.

6 respirations par minute : Cela signifie inspirer pendant 5 secondes, puis expirer pendant 5 secondes. C'est lent, c'est profond.

Pendant 5 minutes : La durée idéale pour que les effets se fassent sentir sur votre système nerveux.

Un total de 18 respirations par cycle, 30 respirations sur les 5 minutes. C'est tout.

Je me souviens de Julien, un manager dans une grande entreprise, toujours sous pression. Sa vie, c'était un enchaînement de réunions, de décisions, et bien sûr, de cigarettes.

Il me disait : "Dominique, je ne peux pas faire de cohérence cardiaque devant mes équipes ! Ils vont me prendre pour un fou !" Je lui ai proposé d'essayer, discrètement. Sa "pause clope" de 5 minutes avant chaque réunion est devenue sa "Pause de l'Artiste" (comme on

l'appelle dans "L'Art de Vivre Sans Tabac") : 5 minutes dans le couloir, ou aux toilettes, ou simplement assis à son bureau les yeux fermés.

Je vais me sentir ridicule. En fait, il ne voyait pas l'intérêt de faire cet exercice et prenait comme prétexte le fait de se sentir ridicule à l'idée de pratiquer cette respiration en conscience. Mais dès la première utilisation il s'est senti apaisé, détendu aussi bien et même mieux que s'il avait fumé sa cigarette. Il avait pris l'habitude de faire son exercice dans le couloir, aux toilettes ou derrière son écran d'ordinateur à l'abri des regards indiscrets.

Au bout de quelques jours ces collaborateurs avaient perçu un changement, un mieux être dans son comportement. Ils disaient : 'Julien, tu es plus calme, plus posé, tes décisions sont plus claires.' Je n'avais rien dit de mon arrêt du tabac, encore moins de ma respiration. Mais l'effet était là. La cohérence cardiaque, c'est mon super-pouvoir caché !"

Remplacer la "pause clope" par la "pause de respiration"

L'idée est simple : vous aviez un réflexe. On va le remplacer par un autre, bénéfique celui-là. La "pause clope" n'était pas un besoin de nicotine, c'était un besoin de pause, de déconnexion, de transition. On va juste changer l'outil.

Sylvie en a fait l'expérience de manière spectaculaire. Son pire cauchemar de fumeuse, c'était les embouteillages. Le stress montait, la clope était automatique. Une vraie torture quand elle a arrêté. Un jour, coincée sur le périphérique parisien, elle sent la panique monter, l'envie lancinante. Son instinct aurait été de fouiller son sac pour un paquet qui n'existait plus.

Mais au lieu de ça, elle a coupé la radio et a commencé sa respiration en conscience. Elle m'a raconté : "Au début, c'était dur, j'étais tendue. Mais au bout de deux minutes, j'ai senti mon corps se relâcher. J'ai respiré, juste respiré. Et quand le trafic a repris, j'étais là, non-fumeuse, et plus calme que je ne l'avais jamais été dans cette situation. J'avais gagné. Je m'étais prouvé que je pouvais affronter ce stress sans Serge (vous vous rappelez de Serge ?) et sans la nicotine."

Vous l'aurez compris la cohérence cardiaque peut se pratiquer n'importe où, au même lieu et place que la cigarette auparavant, pratique n'est ce pas ?

Ce sont ces petites victoires du quotidien qui construisent la grande liberté. Chaque fois que vous choisissez la cohérence cardiaque au lieu de l'ancienne habitude, vous renforcez votre nouveau programme, vous musclez votre capacité à gérer les choses différemment. Vous donnez de nouvelles instructions à votre inconscient.

Alors, on respire ? Prenez un instant, juste maintenant, pour faire quelques respirations 6 secondes inspire, 6 secondes expire. Ressentez l'effet. C'est ça, la liberté. C'est déjà en vous.

Maintenant que vous avez un outil puissant pour les moments de "crise", il est temps d'aller plus loin. De transformer non plus seulement les moments, mais les rituels profonds qui ont longtemps été liés à la cigarette.

TROISIÈME PARTIE : L'ART DE VIVRE LIBRE (Construire votre Chef-d'Œuvre)

CHAPITRE 7 : LA REPROGRAMMATION : DEVENIR LE SCÉNARISTE DE SA VIE

On l'a vu : la cigarette, cette fausse amie, s'était incrustée dans nos moindres rituels. Le café, la fin du repas, le coup de fil... Elle avait son rôle écrit dans le scénario de notre journée. Mais maintenant que vous avez décidé d'être le réalisateur de votre propre vie, il est temps de réécrire ce scénario. L'idée n'est pas de supprimer purement et simplement ces moments – ce serait se priver de plaisirs quotidiens, mais de les transformer. De les "reprogrammer".

Ne pas supprimer, mais transformer : du "café-clope" au "café-dégustation"

C'est une erreur classique de vouloir juste "enlever" la cigarette de l'équation. Résultat ? Un vide. Et ce vide, le cerveau n'aime pas ça. Il essaie de le combler, souvent par autre chose (la nourriture, par exemple, on en parlera). L'approche gagnante, c'est de remplacer. De substituer un rituel toxique par un nouveau rituel positif, qui procure autant, sinon plus, de satisfaction.

Prenez le fameux "café-clope". Pour beaucoup, c'est intouchable. C'est le summum du plaisir matinal, ou de la pause.

L'idée, ce n'est pas de supprimer le café ! Mais de transformer le "café-clope" en "café-dégustation". Comment ? En changeant la manière de le boire. Prenez une belle tasse. Sentez l'arôme. Buvez lentement. Concentrez-vous sur le goût, la chaleur. Ajoutez un petit carré de chocolat noir si ça vous fait plaisir. Ou lisez quelques pages d'un livre, écoutez un morceau de musique que vous aimez. L'objectif est de retrouver le plaisir du café pour lui-même, sans l'artifice de la nicotine. Le plaisir n'est pas dans la cigarette, il est dans l'instant.

C'est la même chose pour la "cigarette d'après-repas". Certains ne concevaient pas de se lever de table sans leur dose. L'idée est de remplacer ce geste. Pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour exprimer une gratitude silencieuse pour le repas que vous venez de partager, ou pour les personnes avec qui vous l'avez partagé ? Ou simplement, faire quelques pas, prendre une grande inspiration d'air frais.

Je me souviens d'un client, Laurent, un épicurien qui adorait fumer un cigare après un bon repas. C'était son "moment". Le remplacer par la cohérence cardiaque était trop "méditatif" pour lui. On a cherché ensemble. Finalement, son nouveau rituel est devenu la dégustation d'un très bon thé vert. Un vrai rituel : la préparation, la belle théière, les tasses. Il a redécouvert des saveurs, des arômes. Son plaisir était toujours là, mais purifié.

Quand votre balcon devient un observatoire des étoiles (et non un fumoir)

Parfois, les rituels sont liés à des lieux, des moments spécifiques. La cigarette sur le balcon, le soir, pour décompresser. La cigarette en sortant de la voiture après un long trajet. Plutôt que d'éviter ces lieux, transformez-les !

C'est l'histoire d'Isabelle. Pour elle, la cigarette sur son balcon, le soir, après la journée de travail, c'était sacré. Le moment de faire le vide, de regarder les lumières de la ville. Le simple fait de penser à ne pas fumer sur son balcon lui donnait des frissons.

On a travaillé sur cette image. Et si son balcon, au lieu d'être un fumoir, devenait son observatoire ? Son nouveau rituel : elle sortait toujours à la même heure, mais au lieu d'une cigarette, elle prenait une couverture, s'installait confortablement, et levait les yeux au ciel. Elle a commencé à apprendre les constellations avec une application. "Dominique," m'a-t-elle raconté, les yeux brillants, "mon balcon est devenu mon havre de paix. Je n'observe plus la fumée qui s'échappe, j'observe les étoiles. J'ai découvert une passion inattendue, et une paix que la cigarette ne m'a jamais donnée. C'est plus grand, plus beau. Et ça ne coûte rien !"

Voilà l'idée. Ne laissez pas la cigarette dicter vos plaisirs ou vos rituels. Reprenez le contrôle. Réécrivez le script. Donnez de nouvelles fonctions à ces moments. Faites-en des occasions de vous faire du bien, de vous reconnecter, de vous enrichir.

Ce processus de transformation des rituels est une partie essentielle de votre reprogrammation. Il prouve à votre inconscient qu'il existe d'autres chemins, d'autres sources de satisfaction. Vous n'êtes pas en manque, vous êtes en train de construire.

Mais même avec de nouveaux rituels, il y aura toujours cette petite voix. Ce murmure insidieux qui essaie de vous faire douter. Au prochain chapitre, on va apprendre à dompter ce "saboteur intérieur". À lui répondre avec la voix puissante de votre nouveau "moi".

CHAPITRE 8 : LE DIALOGUE DU SAGE : RÉPONDRE À LA PETITE VOIX QUI VOUS TENTE

Vous avez fait un travail formidable. Vous avez démasqué la fausse amie, reprogrammé vos rituels, et réappris à respirer. C'est énorme ! Votre inconscient a de nouvelles informations, de nouvelles options. Mais il est aussi le siège de vieilles habitudes bien ancrées. Et parfois, surtout dans les moments de stress, de fatigue, ou de convivialité un peu trop arrosée, une petite voix va surgir. La voix du "saboteur intérieur".

Le "saboteur intérieur" : cette petite voix perfide qui murmure "juste une..." Cette petite voix, vous la connaissez, n'est-ce pas ? Elle est insidieuse, persuasive. Elle ne crie pas, elle murmure. Elle utilise la ruse, la nostalgie, l'argument massue :

"Allez, juste une. Pour voir. Ça ne fera pas de mal."

"T'es stressé, là. Une petite, et ça va aller mieux."

"Toutes ces années de plaisir... tu vas jeter ça aux orties ?"

"C'est une soirée entre amis, on est bien. Pourquoi te priver ?"

"Personne ne le saura... c'est ton secret."

Cette voix, c'est l'ancien programme qui essaie de reprendre la main. Elle utilise tous les leviers émotionnels et cognitifs que la cigarette avait construits au fil des ans. Elle connaît vos faiblesses, vos doutes. Et elle est très douée pour ça.

David en a fait l'amère expérience. Il avait arrêté depuis six mois, une fierté immense. Mais un soir, lors d'une fête d'anniversaire bien arrosée, entouré d'anciens amis fumeurs, il a senti la voix monter. Fortement.

"Je voyais les volutes, j'entendais les rires, je sentais cette ambiance détendue que j'associais tant à la clope. Et cette petite voix a commencé : 'Allez, David. Une seule. C'est une occasion spéciale. Tu es six mois sans. Une ne va rien changer. Personne ne le saura.' J'ai senti ma main trembler en tendant vers un paquet laissé par un ami sur la table."

C'est précisément dans ces moments-là que le travail que nous avons fait ensemble prend tout son sens. Il ne s'agit pas de lutter par la force brute, mais par la clarté et la sagesse.

Comment "Le Sage" en vous lui répond avec calme et puissance

Face à cette voix du saboteur, il ne faut pas se laisser déborder par la panique ou la culpabilité. Il faut lui opposer une autre voix. La voix de votre "Sage intérieur". Cette partie de vous qui est forte, lucide, qui connaît vos objectifs, vos valeurs, et tout le chemin parcouru.

Le Sage ne crie pas. Il ne juge pas. Il répond avec calme, avec détermination, et avec une logique implacable. Il est armé de votre nouvelle identité de non-fumeur.

Voici comment le dialogue s'est déroulé dans la tête de David ce soir-là, après notre travail :

La petite voix : "Allez, David. Une seule. Ça ne fera pas de mal."

Le Sage (calmement) : "Non. Une seule ne changera peut-être pas tout, mais elle ouvrira la porte. Et cette porte, je ne veux plus l'ouvrir."

La petite voix : "Mais t'es stressé, là. Ça va te calmer, tu sais bien."

Le Sage : "Non, ça calmera juste le manque que tu crées. J'ai d'autres outils maintenant : ma respiration (il a fait quelques respirations discrètes), mes ancrages. Je n'ai plus besoin de ton faux calme."

La petite voix : "Personne ne le saura... C'est notre secret."

Le Sage : "Mais moi, je le saurai. Et la confiance que j'ai en moi, la fierté d'avoir réussi, a bien plus de valeur que ton plaisir illusoire de cinq minutes. Je ne me trahis plus moi-même."

David a retiré sa main du paquet qui lui tendait les bras. Il a pris un grand verre d'eau, a souri, et a continué à discuter. Il est revenu me voir, quelques jours plus tard, avec un immense sentiment de fierté. "Ce dialogue," m'a-t-il dit, "ça a été ma plus grande victoire. Pas juste contre la cigarette, mais contre cette partie de moi qui doutait. J'ai prouvé à cette petite voix que je suis plus fort qu'elle."

Ce dialogue du Sage, c'est votre bouclier. Il faut le répéter, le pratiquer. Plus vous lui répondez avec clarté et conviction, plus la voix du saboteur s'affaiblit. Elle finira par se taire, car elle n'aura plus d'emprise sur vous.

Alors, la prochaine fois que la petite voix surgira, respirez un grand coup. Activez votre ancrage. Et répondez-lui avec la force tranquille de celui qui a choisi sa liberté. Parce que vous avez choisi la liberté.

Vous êtes en train de construire une nouvelle identité, celle d'un non-fumeur épanoui. Et chaque victoire contre le saboteur intérieur renforce cette identité.

CHAPITRE 9 : L'EXPOSITION EST PERMANENTE : CÉLÉBRER VOTRE NOUVELLE IDENTITÉ

Vous avez franchi des montagnes. Vous avez démasqué l'illusion, reprogrammé vos habitudes, et appris à dialoguer avec les voix intérieures. C'est un parcours héroïque ! Mais l'erreur serait de s'arrêter là, de considérer l'arrêt du tabac comme une ligne d'arrivée. Non, c'est bien plus. C'est une renaissance. C'est le début d'une nouvelle identité, une identité de non-fumeur épanouie, qui mérite d'être célébrée, exposée, et pleinement vécue.

De "l'ex-fumeur" au "non-fumeur épanoui" : la vraie transformation

Quand on arrête de fumer, on passe souvent par la case "ex-fumeur". C'est un statut temporaire, un peu comme un convalescent. On est fier, mais on garde une petite étiquette. L'objectif ultime, ce n'est pas d'être un "ex-fumeur" toute sa vie, c'est de devenir un non-fumeur. De ne plus y penser. De ne plus avoir l'impression de "se priver" de quelque chose, mais d'avoir gagné. C'est ça, la vraie transformation.

Cette transition se fait souvent par étapes, par des petites prises de conscience.

Je me souviens de Patrick. Il avait arrêté depuis deux semaines, et malgré tous les bienfaits qu'il commençait à ressentir (meilleur souffle, plus d'énergie), il gardait cette petite mélancolie. L'impression d'avoir perdu "quelque chose".

Un matin, sa femme préparait le petit-déjeuner. Il est descendu, et là, il a stoppé net. Il a humé l'air. "Dominique," m'a-t-il raconté, les larmes aux yeux, "j'ai senti l'odeur du pain grillé. Pour la première fois depuis des années, j'ai vraiment senti cette odeur. Pas une vague idée, mais l'arôme profond, la chaleur. C'était tellement fort, tellement pur. J'ai réalisé tout ce que la cigarette m'avait volé, toutes ces sensations simples que j'avais oubliées. Ce jour-là, je n'étais plus un ex-fumeur. J'étais juste Patrick, qui sentait l'odeur du pain grillé, et c'était merveilleux."

Pour ma part, j'ai découvert le pouvoir de ma respiration en sortant d'un magasin de fruits et légumes, il faisait chaud ce jour là et l'endroit était rempli de monde. En sortant de celui-ci les deux mains sur le chariot, je laisse passer une voiture sur le parking et en une fraction de seconde me prend l'envie de respirer à plein poumons et de ressentir cette force, cette liberté, cette amplitude respiratoire que je n'avais probablement jamais conscientiser de ma vie. Je ressentais pour la première fois depuis mon sevrage le pouvoir des mes poumons devenu plus sain, ce plaisir de respirer tout simplement. Ce don naturel de la vie devenu laborieux au fil des années redevenait fluide, apaisant presque jouissif. Moi qui pensais perdre quelque chose en arrêtant de fumer, j'avais simplement regagné ce que j'avais perdu, mon souffle.

Cette redécouverte sensorielle, c'est un cadeau. Le goût des aliments, l'odeur de la pluie, l'air frais qui remplit vos poumons sans brûler... Ce sont ces moments qui ancrent votre nouvelle identité. Ce sont les premières "couleurs" que vous ajoutez à la "toile" de votre nouvelle vie.

Les "Vernissages" de votre nouvelle vie : marquer les étapes, pas les privations

L'art de vivre sans tabac, c'est aussi l'art de célébrer. Oubliez la privation. Concentrez-vous sur l'abondance, sur ce que vous gagnez. Et marquez ces moments. Je les appelle les "vernissages" de votre exposition permanente.

Qu'est-ce que vous avez gagné ? Écrivez-le.

De l'argent ? (Faites le calcul ! C'est souvent spectaculaire). Alors, utilisez-le pour vous faire plaisir. Un voyage, un cadeau, un restaurant...

Du souffle ? Une nouvelle énergie ? Allez marcher en forêt, faites du sport, montez les escaliers sans être essoufflé. Ressentez cette fierté.

Une meilleure estime de vous ? Ce compliment de votre entourage : chérissez-le.

Marc, un de mes clients, avait une passion secrète pour la voile. Mais l'argent partait dans les cigarettes, et son souffle ne suivait pas. Quand il a arrêté, il a tenu un décompte précis de l'argent économisé. Au bout de six mois, il a organisé un week-end en mer avec sa famille, une première. "Quand j'ai hissé la voile, le vent dans mes cheveux, l'air salin dans mes poumons, je me suis dit : 'Voilà à quoi sert mon argent maintenant. À vivre des choses, pas à me tuer à petit feu.' C'était ma plus belle régate."

Ces "vernissages", ce sont des repères. Des moments où vous ancrez consciemment votre succès. Ils renforcent votre nouvelle identité de non-fumeur libre et heureux. Ils prouvent à votre inconscient, encore et encore, que le nouveau programme est non seulement efficace, mais qu'il apporte une joie immense.

Vous êtes en train de peindre un chef-d'œuvre. Votre vie. Chaque jour sans tabac est un coup de pinceau, chaque bienfait une nouvelle couleur vibrante. Célébrez ces moments. Partagez-les. Parce que votre succès n'est pas seulement le vôtre, il peut être une source d'inspiration pour d'autres.

Et c'est précisément ce que nous allons explorer dans la dernière partie de ce livre. Les coulisses. Les leçons que j'ai tirées de centaines d'accompagnements, les joies, parfois les échecs, et ce que tout cela nous apprend sur la capacité extraordinaire de l'être humain à se réinventer.

QUATRIÈME PARTIE : LES COULISSES DU THÉRAPEUTE

CHAPITRE 10 : CE QUE LES ÉCHECS ET LES SUCCÈS M'ONT APPRIS (L'Humilité du Thérapeute)

Après des années passées à accompagner des centaines de personnes sur ce chemin de la liberté, j'ai vu beaucoup de choses. Des transformations fulgurantes, des victoires éclatantes, des rires, des larmes de soulagement. Mais j'ai aussi rencontré des résistances, des rechutes, et parfois, des échecs apparents. Et c'est là que l'humilité du thérapeute prend tout son sens. Car un échec n'est jamais vain si l'on en tire une leçon.

Le client qui "résistait" : l'art de "lâcher prise"

Je me souviens de Thomas. Un homme brillant, très cartésien, ingénieur de métier. Il souhaitait me solliciter pour arrêter de fumer, convaincu par l'approche scientifique de l'hypnose, mais... il ne "lâchait rien". Pendant la séance, il analysait tout. "Dominique, je sens que vous essayez de me guider, mais mon cerveau ne veut pas se déconnecter. Je suis là, je réfléchis à ce que vous dites, je me demande comment ça marche..." Il était comme un nageur qui essaie de lutter contre le courant au lieu de se laisser porter. Son mental "hyperactif" était son principal obstacle.

Il avait une image très précise de ce que devait être l'hypnose (souvent basée sur les clichés), et il cherchait à contrôler l'expérience. On a passé beaucoup de temps sur le concept du "lâcher prise" durant la séance. Je lui expliquais que ce n'était pas de l'abandon, mais une forme de confiance. Confiance en ses propres ressources inconscientes, en sa capacité à se laisser guider.

Un jour, je lui ai raconté une métaphore : "Thomas, imaginez que vous êtes à bord d'un bateau. Le vent souffle, il pourrait vous emmener où vous voulez. Mais vous, vous restez agrippé à la barre, à vouloir tout contrôler, même quand vous ne savez pas où aller. Si vous lâchez la barre un instant, juste pour sentir le vent, pour lui faire confiance... où vous emmènerait-il ?"

Quelques instants de silence, puis un léger soupir. Pendant cette séance, j'ai vu ses traits se détendre pour la première fois. Il n'est pas "tombé" en transe profonde, mais il s'est autorisé à flotter. Ce jour-là, Thomas a compris. Il a finalement arrêté de fumer, non pas en luttant, mais en acceptant de se laisser porter par le processus. Ce cas m'a rappelé l'importance de déconstruire les peurs et les fausses croyances avant même de commencer le travail hypnotique. L'esprit doit être prêt à recevoir.

L'échec qui fait grandir : quand la méthode ne suffit pas

J'ai aussi eu des cas où, malgré tous les efforts, la personne n'a pas réussi à se libérer. Et ces situations sont, pour le thérapeute, des leçons d'humilité et de remise en question. Je pense à Carole. Une femme charmante, sincèrement désireuse d'arrêter, mais qui portait un fardeau émotionnel immense. Le décès récent d'un proche, une situation professionnelle extrêmement stressante, et une solitude profonde. La cigarette était pour elle un véritable bouclier, une béquille absolue.

On a fait deux séances, mis en place des ancrages, de nouveaux rituels. Ça "marchait" quelques jours, puis elle rechutait. La force du manque était trop liée à la détresse

émotionnelle sous-jacente. J'ai compris que l'arrêt du tabac était, pour elle, la partie visible d'un problème bien plus grand. La cigarette n'était pas le problème principal, mais un symptôme.

Dans ce cas, ma méthode, axée sur le sevrage tabagique, n'était pas suffisante seule. Il fallait une approche plus globale, un accompagnement psychologique plus profond pour gérer le deuil et la dépression. C'est ce que je lui ai suggéré, en toute bienveillance, en l'orientant vers une psychothérapeute. Cet "échec" m'a appris une leçon fondamentale : ma méthode est puissante pour le sevrage, mais elle ne remplace pas un travail psychothérapeutique quand la racine du mal-être est ailleurs. Mon rôle n'est pas de tout résoudre, mais d'être un guide expert sur un chemin précis. Et parfois, le chemin d'à côté est tout aussi important, sinon plus. L'humilité, c'est de savoir passer le relais quand nécessaire.

Ces expériences, qu'elles soient des succès éclatants ou des chemins plus tortueux, sont toutes des pièces du puzzle qui renforcent ma compréhension de l'humain. Elles me rappellent que derrière chaque cigarette, il y a une histoire, des peurs, et un désir profond de liberté. Et que chaque personne est une leçon.

Dans le prochain et dernier chapitre, on va justement célébrer ces leçons. On va parler des cadeaux inattendus que l'arrêt du tabac offre, de ces "effets secondaires" positifs qui vont bien au-delà du simple fait de ne plus fumer. Préparez-vous à être inspiré par la puissance de la transformation humaine.

Je me souviens d'un client, qui avait déjà fait appel à l'hypnose pour arrêter de fumer et à d'autres méthodes de sevrage, mais sans résultat. Préalablement à la séance je reçois un questionnaire partiellement rempli. Le jour de la séance je me trouve devant ce cinquantenaire les mains un peu tremblantes, un peu confus et passif en même temps, un comportement que je n'avais pas pour habitude de voir. Au fil de la séance et de la discussion je comprends que c'est avant tout, un homme brisé par la vie, seul, en arrêt de travail suite à un accident, ayant pour seule compagnie un paquet de cigarette, une douleur physique omniprésente et la bière en grande quantité, expliquant du reste une odeur forte de boissons camouflée par la consommation de bonbon à la réglisse. Là encore la cigarette n'était pas le problème principal, mais un symptôme d'un mal à traité en priorité qui devait passer avant le sevrage tabagique. Afin d'éviter un échec qui pourrait l'enfoncer encore plus dans le mal être et la dépendance, il n'y avait d'autre choix que de reporter la séance à plus tard, plusieurs mois sans doute le temps qu'il puisse rentrer dans un processus d'accompagnement psychologique adapté. Rien ne sert de forcer l'arrêt, comme on le ferait pour rebouter un ordinateur.

CHAPITRE 11 : LES TRÉSORS INATTENDUS DES NOUVEAUX LIBÉRÉS

Nous avons vu le chemin parcouru : la déconstruction de l'illusion, l'adoption d'outils puissants comme l'hypnose et la cohérence cardiaque, la reprogrammation des rituels, et la gestion du saboteur intérieur. Vous êtes passé de "prisonnier du tabac" à "non-fumeur épanoui". Mais ce que mes années de pratique m'ont le plus appris, c'est que l'arrêt du tabac n'est jamais seulement l'arrêt du tabac. C'est une porte. Une porte qui s'ouvre sur une multitude de trésors inattendus.

Ces "effets secondaires" incroyables : un meilleur sommeil, une confiance retrouvée
Quand on pense aux bénéfices d'arrêter de fumer, on pense d'abord au souffle, à l'argent, à la santé. C'est déjà énorme, bien sûr. Mais il y a tant d'autres choses, plus subtiles, plus profondes, qui se manifestent souvent bien après, comme des cadeaux bonus de la vie.

Un sommeil de meilleure qualité : Combien de mes clients m'ont dit : "Dominique, je dors enfin ! Je me réveille frais, reposé." La nicotine est un stimulant. En l'éliminant, le corps retrouve un cycle de sommeil plus naturel et réparateur. C'est comme si votre cerveau pouvait enfin éteindre l'interrupteur et se reposer vraiment.

Une énergie décuplée : Moins d'essoufflement, plus d'oxygène, mais aussi une énergie mentale. La lutte constante contre l'envie, l'organisation des pauses clopes... tout cela consomme de l'énergie. Une fois libéré, cette énergie est redirigée vers d'autres projets.

Une confiance en soi en béton : Chaque jour sans fumer est une victoire. Chaque fois que vous résistez à une envie, vous construisez une estime de vous inébranlable. [cite: 183] Mes clients me racontent souvent : "Si j'ai réussi ça, je peux tout faire." Cette confiance se diffuse dans tous les aspects de leur vie : au travail, dans leurs relations, dans leurs projets personnels.

De nouvelles passions : L'argent économisé, le temps libéré, l'énergie retrouvée... tout cela doit aller quelque part. Et souvent, c'est vers de nouvelles activités, de nouvelles passions.

Je pense à Sophie, la graphiste qui a retrouvé sa créativité. Elle n'a pas seulement arrêté de fumer, elle s'est mise à la photographie. Elle passait ses pauses, non plus à fumer, mais à explorer les rues avec son appareil. Ses photos, pleines de vie, étaient l'illustration parfaite de sa vitalité retrouvée. "Je n'ai pas arrêté de fumer, Dominique," m'a-t-elle dit un jour. "J'ai commencé à vivre."

Ce que l'arrêt du tabac révèle sur la capacité humaine à changer

Pour moi, en tant que thérapeute, chaque personne que j'accompagne est une leçon vivante sur la résilience et la capacité de transformation de l'être humain. L'arrêt du tabac est un acte puissant, car il symbolise la reprise du contrôle. Il prouve que nous ne sommes pas figés, que nos habitudes ne sont pas des fatalités.

J'ai vu des personnes, considérées comme "accros" depuis des décennies, se libérer en une seule séance. J'ai vu des corps se revitaliser, des esprits s'éclaircir, des sourires s'agrandir. Mais au-delà de ça, j'ai vu des gens se reconnecter à eux-mêmes, à leurs valeurs profondes.

Redécouvrir le plaisir pur : Le goût d'un bon plat, l'odeur d'une fleur, la chaleur du soleil. Toutes ces sensations que la cigarette masquait reviennent avec une intensité nouvelle. C'est comme si vous enleviez un filtre gris sur votre perception du monde.

Une liberté authentique : La liberté de ne plus être esclave d'un produit. La liberté de choisir, vraiment choisir. De ne plus planifier sa journée autour des "pauses clopes", de ne plus angoisser à l'idée d'un long trajet sans tabac. C'est une légèreté incroyable.

L'histoire de Marc, le passionné de voile dont j'ai parlé, en est un parfait exemple. Pour lui, hisser les voiles, sentir le vent dans ses poumons, c'était bien plus qu'une activité. C'était la manifestation physique de sa liberté retrouvée. L'argent économisé n'était pas juste de l'argent ; c'était la monnaie de sa nouvelle vie, investie dans des expériences qui le nourrissaient vraiment.

Alors, si je devais retenir une seule leçon de toutes ces années passées à vos côtés, c'est celle-ci : vous avez en vous une force immense, une capacité de changement insoupçonnée. L'hypnose n'est pas une solution magique, c'est un accélérateur. Elle vous aide à puiser dans cette force, à réactiver cette capacité. Elle vous montre le chemin pour que vous puissiez le parcourir vous-même.

Vous n'arrêtez pas de fumer, vous commencez une nouvelle vie. Une vie plus riche, plus saine, plus libre. Une vie où vous êtes l'artiste, le scénariste, le héros.

CONCLUSION : LA LIBERTÉ, ÇA NE S'ACHÈTE PAS, ÇA SE CONSTRUIT.

Voilà, notre voyage touche à sa fin, ou plutôt, votre voyage commence vraiment. Nous avons déconstruit le mythe, exploré les outils, et célébré les transformations. Vous avez compris que la cigarette n'est pas une amie, mais une illusion. Que l'hypnose n'est pas un tour de passe-passe, mais une porte d'accès à vos propres ressources. Que la liberté n'est pas une absence, mais une présence. La présence de votre souffle, de vos sens retrouvés, de votre confiance.

J'ai moi-même été ce fumeur, pris au piège, convaincu que je ne pourrais jamais m'en sortir. Et si j'y suis arrivé, si des centaines de mes clients y sont arrivés, alors vous aussi. Vous avez la capacité, la force, la sagesse intérieure. Ce livre n'est pas un point final, c'est un tremplin.

N'oubliez jamais : la liberté, ça ne s'achète pas dans un paquet. Ça ne se gagne pas par un coup de baguette magique. La liberté, ça se construit. Jour après jour, souffle après souffle, victoire après victoire. Et le plus beau, c'est que vous avez désormais tous les outils en main pour bâtir cette vie.

Alors, respirez profondément. Levez les yeux. Votre toile est vierge, pleine de couleurs insoupçonnées. Prenez votre pinceau, et commencez à peindre votre chef-d'œuvre. Votre vie sans tabac. Une vie libre, pleine de sens et de saveurs.

Vous l'aurez bien compris, ce livre n'a pas pour but de vous convaincre de différents points sur la tabagie que vous connaissiez déjà, mais plutôt de vous amener à réfléchir autrement sur le rôle, le pouvoir que vous avez donné au fil du temps à la cigarette, qu'elle soit industrielle roulée ou électronique.

Voir cette relation finalement toxique est le point de départ de votre délivrance. En arrêtant la cigarette on pense perdre quelque chose, une amie, une confidente, un soutien, et finalement vous gagner tellement plus, encore faut-il vouloir ouvrir les yeux et prendre du recul.

Ce livre vous aide non seulement à adopter un prisme différent pour voir ce qui était depuis le début sous vos yeux mais il ne s'arrête pas à cette constatation. Il vous donne des moyens efficaces, des conseils et des techniques nécessaires pour faire de ce rêve de liberté une réalité de tous les jours. Romancer mon parcours tant personnel que professionnel en tant que spécialiste du sevrage tabagique par hypnose, vous permet de croire qu'il est possible de prendre sa revanche sur le tabagisme, vous défaire de chaînes pesantes et toxiques pour vivre à plein poumons votre nouvelle vie de non-fumeur.

Permettez-moi de citer Albert Einstein « Lutter aujourd'hui pour ne pas regretter demain » Vos ressources intérieures, votre investissement personnel, vos nouveaux schémas de pensées et la mise en pratique du contenu de ce livre ne peuvent qu'aboutir à une issue positive et salvatrice. Je vous souhaite d'être curieux, d'être convaincu et impliqué pour que d'ici peut vous repreniez le chemin d'une vie saine.

Fiche ludique : La Cohérence Cardiaque, c'est magique !

Tu as déjà un super-pouvoir dans ta poitrine, et on va apprendre à l'apprivoiser !

La cohérence cardiaque en 2 mots, c'est quoi ?

Imagine que ton cœur et ton cerveau sont deux meilleurs amis, mais qui se disputent parfois. Quand tu es stressé(e), énervé(e) ou submergé(e), ils ne s'écoutent plus. La cohérence cardiaque, c'est simplement une respiration rythmée qui les aide à se reconnecter et à se calmer ensemble. C'est comme une petite pause synchronisée pour ton système nerveux !

Le petit + scientifiquement cool : Ton rythme cardiaque n'est pas régulier comme un métronome. En respirant calmement, tu peux le rendre plus harmonieux, c'est ça la "cohérence". Et quand ton cœur est cohérent, tout ton corps se détend.

Le B.A.-BA du 3.6.5 :

C'est la méthode la plus simple pour devenir un(e) pro. Pas forcément besoin de matériel, juste de toi et de ton souffle !

- **3 fois par jour :** C'est la dose idéale pour que les bienfaits durent.
- **6 respirations par minute :** C'est le rythme magique qui calme tout le système.
- **5 minutes par session :** Pas plus, pas moins. C'est rapide et hyper efficace !

Suis le guide, c'est un jeu d'enfant !

1. Installe-toi confortablement

Assis(e) le dos droit, les pieds bien à plat par terre. Pas besoin de croiser les jambes en position du lotus, ta chaise de bureau ou ton canapé font très bien l'affaire !

2. Adopte le rythme "6-6"

C'est le cœur de la mission :

- **Inspire doucement par le nez pendant 6 secondes** (comme si tu sentais une fleur délicate).
- **Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes** (comme si tu soufflais sur une plume pour la faire voler doucement).

3. C'est parti pour 5 minutes !

👉 **Astuce** : Utilise une appli (Respirelax ou une autre ou une vidéo sur YouTube). Elles te montrent une boule qui monte et qui descend, ou qui gonfle et se dégonfle, c'est hyper facile à suivre !

Ce que tu vas gagner !

- Apaisement immédiat, anxiété en baisse et anti-stress.
- Un sommeil plus profond et réparateur.
- Meilleure attention et clarté mentale.
- Plus de sérénité face aux émotions.

Le petit secret : Les effets d'une séance durent environ 4 à 6 heures. C'est pour ça qu'on fait 3 séances par jour pour une couverture "bien-être" sur toute la journée !

Le Planning du Super-Héros : Quand passer à l'action ?

Pour intégrer facilement la routine 3.6.5 dans ta journée :

1.  **Matin** : Au réveil, ou après le petit-déj. → C'est le "café du calme" qui te prépare à une journée sereine.
2.  **Midi** : Avant ou après le déjeuner. → Parfait pour digérer et éviter le coup de pompe de l'après-midi.
3.  **Soir** : En fin d'après-midi (vers 17h-18h) ou avant de dormir. → Idéal pour évacuer le stress de la journée et préparer une bonne nuit.

Le conseil malin : Ne cherche pas la perfection ! Une séance oubliée ? Ce n'est pas grave. L'important, c'est la régularité, pas la performance.

Ta mission, si tu l'acceptes : Essaie dès aujourd'hui ! Trouve 5 minutes, suit le rythme, et découvre par toi-même cette sensation de calme intérieur.

Tu tiens là un outil simple, gratuit, et toujours avec toi pour retrouver ton équilibre émotionnel en quelques respirations. Une pratique qui permet de désamorcer facilement une envie de fumer !

LA GRANDE ARNAQUE DE LA CIGARETTE

Démasquez le manipulateur et reprogrammez votre liberté par l'hypnose

Depuis combien de temps la cigarette vous tient-elle en laisse ?

Vous la croyez une amie, une béquille pour gérer le stress, un fidèle compagnon de vos pauses café ou de vos moments d'ennui. C'est l'illusion parfaite.

Ancien "gros fumeur" (trois paquets par jour) devenu hypnothérapeute spécialisé dans le sevrage tabagique, Dominique Jolivet vous révèle la vérité, sans tabou : la cigarette n'est pas votre alliée, c'est un manipulateur professionnel, un "Serge toxique" qui crée lui-même l'agitation, pour mieux vous donner l'illusion de la calmer.

Elle vous a volé votre souffle, votre temps, votre argent, et, osons le dire, une partie de votre vie.

Ce livre est le manuel de déconstruction dont vous avez besoin pour mettre fin à cette relation toxique.

Avec franchise et sans jamais parler de "volonté", l'auteur déconstruit les mécanismes qui ont piraté votre cerveau et vos rituels quotidiens. Il vous guide en trois étapes claires :

1. **DÉMASQUER** : Comprendre l'anatomie de la dépendance et faire le deuil de l'illusion d'une aide qui n'a jamais existé.
2. **SE RÉVEILLER** : Utiliser la puissance de l'**Hypnose** qui n'est pas dormir, mais accéder à votre "super-héros silencieux" intérieur pour reprogrammer vos automatismes à la source.
3. **REPRENDRE LE CONTRÔLE** : Adopter un nouvel art de vivre libre et goûter à la sérénité sans la carapace toxique du tabac.

Ce n'est pas votre volonté qui est faible, c'est le mécanisme de l'habitude qui est fort. Ouvrez ce livre, rédigez votre Lettre d'Adieu à une illusion perdue et enfilez le "costume de liberté taillé sur mesure" de ma méthode.

La liberté, ça ne s'achète pas, ça se construit.

Dominique Jolivet

