

# HYPNOSE ET SEVRAGE TABAGIQUE

Dr Belghazi Nciri Myriam

Médecin hypnothérapeute

Présidente Fondatrice de l'Association Marocaine d'Hypnose Clinique (AMHYC)

**Le fumeur est piégé par les effets positifs importants d'une drogue redoutable, la nicotine. Lorsque la motivation est suffisamment importante pour arrêter de fumer, l'hypnose est un outil thérapeutique particulièrement intéressant, au moins aussi efficace que les traitements nicotiniques de substitution et sans aucun effet secondaire. L'expérience de la transe hypnotique permet un voyage à l'intérieur de l'inconscient, plein de ressources, pour déclencher le changement. Dans cet article, je partage ma pratique de l'hypnose dans ma consultation de sevrage tabagique.**



## LE TABAC EN QUELQUES CHIFFRES

On parle partout des risques liés au tabac et on a raison. Le tabac tue un fumeur sur deux et près de 6 millions de personnes par an dans le monde (source OMS). C'est souvent à l'adolescence, vers 13 ans, que la première cigarette est fumée non pas par envie mais par besoin de socialisation et d'intégration à un groupe.

Au Maroc, on estime la prévalence du tabagisme à 18% chez les Marocains âgés de 15 ans et plus, avec près de 41% de la population exposée au tabagisme passif.

Le Maroc est considéré comme l'un des plus grands consommateurs de tabac dans la zone méditerranéenne<sup>(1)</sup>. 90% des cancers du poumon et près de 25% de l'ensemble des cancers sont dus au tabac. Le tabac représente la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité cardio-vasculaire et il est présent dans plus de 80 % des cas d'infarctus du myocarde avant 45 ans<sup>(2)</sup>. Depuis 1996, le Royaume dispose d'une loi anti-tabac qui interdit de fumer dans certains lieux publics ainsi que la propagande et la publicité du tabac.

## COMPRENDRE LE MÉCANISME D'ADDICTION

Le terme addiction vient du droit romain antique. L'addict, personne endettée, était vendu comme esclave pour rembourser sa dette. Or si le fumeur est bien esclave de la cigarette, il n'a rien à rembourser au prix de sa liberté. Il n'a fait que contracter de mauvaises habitudes, piégé par les effets positifs importants d'une drogue dangereuse.

Ce qu'il faut savoir, c'est que la nicotine contenue dans le tabac est une **drogue redoutable**. Elle atteint très rapidement le cerveau et **augmente la libération de dopamine, la molécule du plaisir et de la récompense**, dans une structure sous-corticale, le noyau accumbens qui fait partie d'un ensemble de structures cérébrales qui comprend le septum, l'amygdale et le cortex préfrontal, nommé "circuit de la récompense" et induit ainsi, une sensation de satisfaction et de mieux-être.

A cela s'ajoutent **d'autres mécanismes plus complexes**, notamment la libération de sérotonine ou encore l'activation des récepteurs aux endorphines, des

molécules endogènes impliquées dans l'antalgie et la sensation de bien-être.

Chez le fumeur régulier, la stimulation répétée de ces récepteurs entraîne une diminution de la production naturelle d'endorphines. Dès lors, le plaisir devient dépendant de l'apport en nicotine, ce qui induit un manque dès l'arrêt de sa consommation.

En raison de la courte demi-vie de la nicotine, un fumeur doit fumer fréquemment au cours de la journée et il est capable d'obtenir la quantité de nicotine dont il a besoin, même avec les cigarettes dites "légères" car il inhale davantage et plus profondément la fumée<sup>(3)</sup>.

Le fumeur régulier qui n'a pas sa dose de nicotine va ressentir les effets de ce manque : mal-être, irritabilité, anxiété, nervosité voire humeur dépressive : c'est **la dépendance physique** qui est la principale cause de difficulté et d'échec au sevrage tabagique<sup>(4)</sup>.

Il faut souligner aussi l'existence de **phénomènes d'automatisme**, équivalents au réflexe de Pavlov, qui font que nombre de fumeurs, conditionnés par des stimuli

extérieurs, le café du matin ou de l'après-déjeuner, un dîner entre amis, la fin d'une réunion de travail par exemple, vont de manière rituelle sans même sans rendre compte allumer une cigarette, la mettre à la bouche et la fumer : ces stimuli extérieurs représentant des inducteurs de transe négative.

A la recherche d'un soulagement immédiat mais peu durable, le fumeur est dissocié de son corps qu'il intoxique, qu'il met à distance. La culpabilité s'installe et accélère la boucle infernale dans laquelle le fumeur oscille entre plaisir et souffrance.

**LES EFFETS POSITIFS DU TABAC**

Tout le monde sait que le tabac tue et les campagnes chocs de sensibilisation avec des photos horribles, qui visent à faire peur, n'arrivent pas à dissuader les fumeurs de fumer car la cigarette est source de nombreux plaisirs.

Certains fumeurs disent que fumer leur permet de mieux se concentrer, d'avoir une meilleure humeur, de gérer le stress, de lutter contre l'angoisse ou de réguler leur poids. Pour d'autres, la cigarette permet de lutter contre la constipation; elle est une compagnie toujours disponible et silencieuse, elle donne de la contenance quand on est timide et permet d'apprécier un café, un verre de vin ou de partager des moments conviviaux avec ses amis. Pour certains, elle permet de s'isoler seul au calme.

Fumer a donc plein d'avantages et plein d'inconvénients, plein d'effets positifs et plein d'effets négatifs qu'il faut considérer avec beaucoup d'attention.

**L'HYPNOSE DANS LA PRISE EN CHARGE DU SEVRAGE TABAGIQUE**

Si 3 à 5% des fumeurs arrivent à arrêter de fumer seuls, sans aucun traitement, la majorité a besoin d'être accompagnée.

L'utilité de l'hypnose dans le sevrage tabagique a été évaluée selon différents protocoles, seule ou en association avec les traitements nicotiques de substitution et /ou les thérapies comportementales et cognitives. Sur le moteur de recherche Pub Med on retrouve 113 articles correspondant à "hypnosis for smoking cessation" et globalement,

l'hypnose s'avère toujours supérieure au placebo, supérieure ou égale au traitements nicotiques de substitution avec des taux de réussite variant de 25 à 44% à six mois <sup>(5,6)</sup>.

Je voudrai partager ici mon expérience de l'hypnose en consultation de sevrage tabagique, ma pratique étant issue des différentes formations suivies auprès des Dr Jean Becchio\*, Dominique Megglé\* et Pierre Lelong\* et dans laquelle j'associe TCC (thérapies comportementales et cognitives) et hypnose pour travailler à différents niveaux : conscient, corporel, émotionnel et inconscient.

Les patients qui viennent ont pris rendez vous pour "arrêt de tabac par hypnose". Ils sont donc déjà dans un processus de changement et le travail va consister à renforcer leur motivation. Celle-ci doit être personnelle et non celle de l'entourage, au risque d'un échec probable.

Il s'agit de repérer leurs besoins, de proposer un accompagnement "sur mesure" et d'utiliser des suggestions mobilisatrices adaptées, destinées à les rendre autonomes. L'hypnose, en permettant l'activation de ressources inconscientes, permet de remplacer des habitudes et des comportements nocifs par d'autres plus utiles. Elle diminue les risques de frustration et de décompensation et permet un meilleur contrôle émotionnel pendant et après le sevrage. Elle calme les symptômes

de manque liés non seulement à la nicotine mais aux gestes et aux comportements addictifs <sup>(7)</sup>. Le processus hypnotique est agréable, naturel et sans effet secondaire; c'est un voyage à l'intérieur de son inconscient, non pas l'inconscient poubelle de Freud, mais un inconscient plein de ressources et de solutions que l'on apprend à découvrir en soi.

La création de l'alliance thérapeutique est un élément clé du succès.

Les exercices d'auto-hypnose sont recommandés pour renforcer le travail et se rapprocher plus facilement du but. Les patients se sentent ainsi acteurs de leur libération.

**LA 1<sup>ÈRE</sup> CONSULTATION**

Elle consiste à écouter le futur ex-fumeur, à recueillir son histoire tabagique à travers les questions suivantes :

- Depuis quel âge fumez vous ?
  - Combien d'années de tabagisme cela représente t-il ?
  - Avez-vous eu un ou des parents fumeurs ?
  - Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
  - Quelle est la marque de vos cigarettes?
  - Combien de cigarettes vous donnent du plaisir/jour?
- Quelle est la proportion/nombre total de cigarettes fumées ?
- Avez-vous décidé d'arrêter de fumer? (Oui, non, souhait ou obligation)

TEST DES CHANCES DE REUSSITE (D'APRÈS C.DEMARA ; B.GRIMALDI)		
		Points
1	Je viens à la consultation spontanément par décision personnelle	2
2	Je viens à la consultation sur avis médical	1
3	Je viens à la consultation sur avis de ma famille	1
4	J'ai déjà arrêté de fumer dans le passé pendant plus d'une semaine	1
5	Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels	1
6	Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux	1
7	Je veux me libérer de cet esclavage	2
8	Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire	1
9	Je veux être en meilleure forme physique	1
10	Je veux préserver mon aspect physique	1
11	J'ai des enfants en bas âge	2
12	J'ai un bon moral actuellement	2
13	J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends	1
14	Je suis plutôt de tempérament calme, détendu	1
15	Mon poids est actuellement stable	1
16	Je veux accéder à une qualité de vie meilleure	2

- Sur une échelle entre 0 et 10, à combien évaluez vous votre niveau de motivation ?
- De quoi avez-vous besoin pour augmenter votre motivation ?
- Qu'est ce qui a déclenché votre décision ? (j'insiste pour que le patient puisse exprimer ses motivations, mêmes les plus petites qu'il peut croire ridicules et qui pour lui sont en fait importantes).
- Qu'allez-vous perdre en arrêtant de fumer ?
- Qu'allez-vous gagner en devenant un ex-fumeur ?
- Quelles sont vos appréhensions à l'idée d'arrêter de fumer ?
- Combien de fois avez-vous tenté d'arrêter de fumer ?
- Quelles sont les méthodes que vous avez utilisées et en quelle année ?
- Comment avez-vous rechuté ?
- Quelle est la période maximale durant laquelle vous êtes resté sans fumer ?
- Par quels moyens ?
- Avez-vous des problèmes médicaux et/ou psychologiques ? Passés / Présents ?
- Prenez vous des médicaments en ce moment ?

Différents éléments de réponse vont constituer des leviers de changement que j'utiliserai lors de la ou des séances d'hypnose.

Puis j'invite à faire le test des chances de réussite, souvent utile pour déterminer si c'est le bon moment d'entamer une démarche de sevrage tabagique et en discuter avec le patient. Si les conditions de vie n'offrent pas un environnement favorable, et si les frustrations sont importantes, le risque d'échec de la démarche est réel et la durabilité du sevrage peut être menacée.

Le fait d'avoir de grandes chances de réussir permet d'encourager le patient dans sa démarche mais n'augure pas du nombre de séances requises. Si des difficultés sont à prévoir, liées à des événements extérieurs, deuil, divorce, stress, perte de l'activité professionnelle, je propose au patient de progresser par étape, en se fixant des objectifs intermédiaires. Et je termine cette première partie de la consultation en l'invitant à signer un contrat avec lui-même.

Une fois, le contrat lu et signé, la séquence d'acceptation suivante permet d'introduire des suggestions directes :

- *Thérapeute* : "Nous sommes bien le.... Date.... et il est ...heure ?"

### INTERPRETATION DES RESULTATS : TEST CHANCES DE RÉUSSITE

6 points et moins	Est-ce le moment ?
7 à 11 points	Chances réelles mais difficultés à prévoir
12 à 15 points	Grandes chances de réussir
16 points et plus	Très grandes chances de réussite

- *Patient* : "Oui".
- *Thérapeute* : "Vous êtes bien venu pour arrêter de fumer ?"
- *Patient* : "Oui".
- *Thérapeute* : "Vous êtes sûr de vouloir arrêter de fumer ?"
- *Patient* : "Oui".
- *Thérapeute* : "Alors, à partir d'aujourd'hui, vous ne fumerez plus jamais de ... (marque de cigarettes fumées)"
- *Patient* : "Oui".
- *Thérapeute* : "Et à partir d'aujourd'hui pour **casser vos habitudes**, vous changez chaque jour de marque de cigarettes". Si le patient tique, je lui redemande s'il est sûr d'être venu pour arrêter de fumer et je souligne l'importance de se donner tous les moyens de la réussite.

Dans ce processus de sevrage, il est indispensable de retrouver le plaisir naturel lié à l'effort physique qui permet au cerveau de fabriquer naturellement des endorphines et j'invite à la reprise d'une activité sportive régulière à raison de 3 fois 30 minutes par semaine.

Puis, le patient change de place, s'installe dans un fauteuil confortable, "le fauteuil du changement", et choisit la position qui lui convient le mieux à l'aide d'une télécommande "qui lui permet d'incliner ou de relever le fauteuil".

J'induis souvent les premières tranches par la technique du VAKO, sécurisante pour le patient lui permettant de passer tranquillement d'une conscience critique à une conscience hypnotique<sup>(8)</sup>.

Les truismes sont associés à des suggestions d'entrée en hypnose : "vous pouvez laisser votre regard vagabonder dans cette pièce pour y observer tout ce qu'il voit ... et vos oreilles peuvent entendre tout ce qui leur parvient du plus loin au plus proche de vous et qui va vous accompagner dans ce travail que vous faites déjà très bien". Et là, sur ce fauteuil confortable, je vous propose de ...concentrer ...votre attention sur le corps en commençant un voyage un peu particulier à l'intérieur de vous-même pour ressentir toutes les sensations que

### LE CONTRAT

Nom et prénom du bénéficiaire :

Date :

Objectif **STOP TABAC** le : ...../...../..... (5 semaines à partir de la date de la 1<sup>ère</sup> consultation)

I - A partir de ce jour, **ne faites plus aucun effort** pour diminuer votre consommation de cigarette ou de cigare, donc vous arrêtez d'épuiser votre volonté.

II - A partir de ce jour,

Il a – Vous **changez toutes les places habituelles** où vous rangez vos "paquets" pour les mettre à de nouveaux endroits.

Il b – Dès qu'une 1<sup>ère</sup> bouffée de cigarette ou de cigare vous fait "**Plaisir**", faites-en une expérience pure en arrêtant tout ce que vous faites et en vous concentrant sur toutes les sensations de plaisir jusqu'au bout de la cigarette, ne l'éteignez pas, rallumez-en immédiatement une 2<sup>ème</sup> avec le mégot de la 1<sup>ère</sup>.

Vous devez également fumer la 2<sup>ème</sup> cigarette en entier. Si la 1<sup>ère</sup> bouffée de cette 2<sup>ème</sup> cigarette vous a apporté du plaisir, vous rallumez de la même façon une 3<sup>ème</sup> cigarette, et ainsi de suite ...

Et si vous n'avez pas de plaisir à la 1<sup>ère</sup> bouffée, que faites vous ?

**Ce qui est important, c'est de bien réfléchir à ce que vous allez gagner en devenant ex-fumeur (euse).**

Vous pensez à toutes les bonnes choses qui vous attendent après cette réussite, que ce soit une petite chose sans importance ou des raisons vitales, car plus vous serez conscient des choses positives dans votre avenir d'ex-fumeur, plus cela sera facile de tourner la page de cette dépendance passée.

*Signature du bénéficiaire*



vous ressentez, des moins confortables au plus confortables.

Je fais des pauses, ratifie les mouvements du patient, dans un flot de paroles continu et harmonieux, utilise des suggestions composées : et tandis que vous observez votre respiration, celle-ci va se faire de plus en plus ... calme... tranquille ... et apaisée ... mots prononcés en fin d'expiration pour favoriser leur intégration.

Les patients fumeurs vont se reconnecter à ce corps délaissé pour apprendre à le réhabiliter.

J'utilise souvent en 1<sup>ère</sup> séance le **protocole hypnotique pour l'arrêt du tabac du Dr Dominique Megglé\*** qui permet d'obtenir d'excellents résultats, souvent en une seule séance.

L'induction faite, il s'agit d'accompagner le patient dans une safe place, de l'inviter à y contempler tout ce qu'il y a à voir avec les yeux de l'esprit, à y écouter la musique des lieux ou le silence apaisant ... et simplement, à profiter de tout ce qui est agréable, de toutes les bonnes sensations là où il est en parfaite sécurité.

J'approfondis la transe par des suggestions non verbales comme la lévitation des pauses ou des silences et en ratifiant les moindres petites modifications physiques, telles un mouvement, une déglutition ou un soupir.

Ensuite, vient un discours sur le tabac rappelant brièvement ses inconvénients puis, beaucoup plus longuement, ses avantages. Et j'insiste sur le fait qu'il y a plein d'avantages et plein d'inconvénients, plein d'effets positifs et plein d'effets négatifs, que les inconvénients du tabac sur la santé et le porte monnaie sont le prix à payer pour avoir tous les effets positifs extraordinaires du tabac. La seule vraie question à se poser étant : **"Quel prix est-il prêt à payer pour avoir tous ces effets positifs ?"**

Je poursuis en disant que :

"Chaque personne est unique tout comme ses empreintes digitales. Certaines personnes trouvent qu'à ce prix là, c'est exorbitant, d'autres que c'est bradé, d'autres que c'est trop cher ou correct. Chacun évalue ce qui est bon pour lui. Pour répondre à cette question, n'écoutez personne même pas vos proches, vous menez votre vie comme vous pouvez et du mieux que vous pouvez. Alors simplement examinez cette

question en votre for intérieur, dans votre intimité à vous, là où personne d'autre que vous ne va.

Et j'invite le patient à se retirer en son for intérieur pour examiner cette question : "Quel prix êtes-vous prêt à payer pour avoir tous ces effets positifs? C'est vous qui décidez, vous êtes libre, vous choisissez ...".

La technique de confusion permet d'approfondir la transe et de favoriser le travail à un niveau inconscient :

"Vous pouvez décider d'arrêter ... continuer ... arrêter ... arrêter de continuer ... arrêter définitivement ... arrêter un certain temps ... 2 jours, 6 mois, 2 semaines ..., définitivement ..., arrêter de récidiver ..., continuer d'arrêter ..., vous avez le choix, vous êtes libres, vous décidez.

Et maintenant, il va se passer 3 choses :

- La 1<sup>ère</sup> est que votre inconscient va prendre tout le temps de cette transe pour intégrer bien profondément ce que nous venons de dire.

- La seconde, c'est qu'avec une autre partie de votre esprit, vous allez reprendre votre ballade dans cet endroit (safe place) où vous vous sentez si bien ... ( pause) pendant que votre inconscient fait un travail important pour vous.

- La 3<sup>ème</sup>, c'est que je vais me taire pour permettre à la partie inconsciente de votre esprit d'intégrer ce que nous venons de dire et à l'autre partie de profiter de cet endroit où vous êtes en sécurité, parfaitement confortable". Silence (1 à 2 minutes).

Et je termine la séance en l'invitant à laisser dans cette hypnose tout ce qu'il veut et à ramener tout ce qui est important pour lui en prenant une bonne inspiration pour ouvrir les yeux à son rythme sur le temps de l'expiration, souriant, détendu, l'esprit parfaitement calme, tandis que l'inconscient va, lui, continuer à travailler dans les heures et les jours qui viennent au mieux de ses intérêts (suggestions post-hypnotiques).

J'invite le patient à s'étirer, à bailler, s'il en ressent le besoin et j'évite de poser des questions pour laisser le travail se poursuivre.

Selon le recueil d'informations et l'évaluation des chances de réussite, soit je fixe à un 2<sup>ème</sup> rendez-vous dans les huit jours, soit je laisse partir le patient en

disant simplement qu'il sait où me trouver si nécessaire. Si certains patients s'arrêtent de fumer dès la première séance, d'autres ont besoin de plus de temps et d'un accompagnement sur plusieurs séances. S'agissant d'une thérapie courte, il est rare qu'il faille dépasser les cinq séances.

### LORS DE LA 2<sup>ème</sup> CONSULTATION

Le degré de motivation est ré-évalué. Je demande ce qui a changé depuis la 1<sup>ère</sup> consultation et valorise toutes les avancées, même minimales, car il s'agit d'abord de renforcer l'estime de soi.

S'il n'y a pas encore de résolution totale de la conduite addictive, les patients décrivent le plus souvent une sensation de mieux-être avec moins d'envie de fumer.

L'expérience de la transe hypnotique leur a ouvert une porte et ils commencent à percevoir leurs propres ressources. Ils ont pu se détendre, vivre un état modifié de conscience sans drogues extérieures et cela est une extraordinaire ouverture vers le changement.

J'encourage systématiquement l'activité physique pour remettre le corps en mouvement et les invite à imaginer les futurs ex-fumeurs qu'il sont en train de devenir.

### PRATIQUE DE L'AUTO-HYPNOSE

La pratique de l'auto-hypnose est vivement recommandée, en particulier à chaque fois que les patients se sentent anxieux ou nerveux et qu'ils ressentent l'envie de fumer. Je leur propose par exemple, cet exercice d'auto-hypnose basé sur la respiration qui dure une minute et demi (9 cycles respiratoires). Il suffit de s'asseoir sur une chaise et prendre plaisir à un exercice très simple:

#### • Auto-hypnose des 3 C : Calme - Confiance - Courage

- "Joignez le pouce et l'index de chaque main, paumes vers le ciel, fermez les yeux.

Ne cherchez pas à vous détendre ... tout de suite (suggestion négative paradoxale). La détente viendra toute seule ...

Prenez la position qui convient ... Juste le bon tonus ... pieds posés à plats sur le sol ...

Laissez le corps choisir une position bien confortable ...

•••

Dans un 1<sup>er</sup> temps, vous pourriez être attentif aux bruits de l'extérieur ... Aux bruits dans cette salle ... ou laissez votre attention se concentrer sur ma voix, cette voix qui vous est de plus en plus familière et qui vous accompagnera tout au long de la séance ...

Et vous sentez votre corps sur la chaise, vos pieds sur le sol, votre dos sur le dossier et cela vous amène à entrer plus profondément à l'intérieur de vous-même ... bien, très bien ...

1- Sur chaque inspiration, vous imaginez le mot **Calme** et vous visualisez une situation **calme et agréable**... puis sur l'expiration, vous diffusez ce calme dans tout votre corps (3 cycles).

2- Et ce Calme appelle le **Courage**, le mot courage que vous pouvez visualiser sur l'écran de vos paupières baissées ... et vous inspirez ce courage et à l'expiration vous diffusez ce courage dans tout votre corps et vous recommencez sur 3 cycles respiratoires.

3- Et ce courage appelle la **Confiance en vous** ... sur l'inspiration, vous inspirez profondément la Confiance en vous et à l'expiration vous diffusez la confiance au plus profond de vous et vous recommencez trois fois.

4- Et dans les heures et les jours à venir, la simple évocation de la lettre C, vous donnera ce Calme, ce Courage et cette Confiance en vous.

Et quand vous aurez fini l'exercice, à votre rythme ... Vous pourrez prendre une profonde inspiration, ouvrir les yeux, pour poursuivre, souriant, harmoniser et tonifier le cours de votre journée".

Un autre exercice d'hypnose est fait pendant la séance en utilisant **les suggestions** les plus diverses, le patient se saisissant de celles qui sont pour lui le plus mobilisatrices. Différentes suggestions sont thérapeutiques, celles renforçant l'estime de soi, la réactivation d'un souvenir de réussite tandis que l'inconscient y puise toutes les ressources utiles et nécessaires pour revivre la fierté d'une nouvelle victoire et apprendre à vivre librement.

D'autres suggestions renforcent le désir de se libérer pour redécouvrir le plaisir de respirer librement : un accompagnement dans un paysage de la nature, "lieu secure" où il se sent bien, avec la visualisation d'un feu de bois allumé spécialement pour lui et dans lequel, il est invité à jeter tout ce qui a été peut-

être utile pour lui et qui maintenant, ne l'est plus et en faisant ce travail, suggérer qu'il libère des espaces totalement libres à l'intérieur de son corps. Qu'il peut remplir de la force de la nature, de la beauté et de l'énergie de la nature et prendre plaisir à apprécier tout ce qui l'entoure. Le corps est un véhicule dans la vie dont il faut prendre soin pour pouvoir profiter et avancer.

Les suggestions d'aversion peuvent être utilisées quand les autres techniques n'ont pas abouti et semblent pouvoir donner des résultats favorables, la vue, l'odeur et l'évocation du tabac provoquant de fortes nausées<sup>(9)</sup>.

Enfin, je construis des métaphores à partir des mots des patients, de leur histoire, comme ce fumeur âgé de 65 ans qui fume depuis l'âge de 15 ans et qui a décidé d'arrêter définitivement et qui vient me voir car depuis un mois il est passé, seul, de 2 paquets de cigarettes par jour à 4 cigarettes par jour. Il n'arrive pas à se débarrasser de ces quelques cigarettes qui le retiennent et l'empêche d'atteindre son but. Je le félicite pour le travail accompli, grâce à sa seule motivation et lui dis qu'il me fait penser à un coureur à qui il ne reste que quelques mètres à parcourir ...

Il y a comme une sorte de résonance, une passerelle par laquelle des informations transitent, une histoire de neurones miroirs sans doute<sup>(10)</sup>; car il me regarde étonné et dit :

"Oui, j'étais très sportif étant jeune, et je détestais le 5000 mètres car j'avais toujours beaucoup de mal à parcourir les derniers mètres, alors que j'excellais dans les autres épreuves". Je lui demande de m'en parler et il raconte combien il éprouvait de plaisir au saut en hauteur, qu'il franchissait haut la barre. Alors, j'approfondis la transe déjà bien présente, l'invite à retrouver le souvenir d'un saut en hauteur, insiste sur l'élan qu'il doit prendre maintenant pour sauter le dernier obstacle et qu'il peut prendre plaisir à ce qu'il est en train de vivre, son inconscient lui réservant d'agréables surprises dans les heures et les jours qui viennent.

Il est rare que je revoie les patients au-delà de cinq séances. Il y a ceux qui reviennent pour conforter leur réussite, la partager et il y a les perdus de vue : j'apprends pour certains qu'ils ont arrêté de fumer par les personnes qu'ils m'adressent et pour les autres, je ne sais

pas s'il y a succès ou abandon.

Le chemin dans le sevrage tabagique, c'est le patient qui le parcourt à son rythme. Une des frustrations pour le thérapeute est de ne pas toujours savoir la voie qui a été prise.

Le patient est le principal acteur du changement et si l'hypnose est un magnifique outil thérapeutique, elle ne peut pas miraculeusement libérer une personne de sa dépendance si elle n'est pas suffisamment motivée ou si ses conditions de vie sont source de frustrations trop importantes.

### CONCLUSION

La motivation du patient est l'élément clé de la réussite dans le processus de sevrage tabagique. L'hypnose a démontré une efficacité au moins identique aux traitements nicotiques de substitution à travers différentes publications scientifiques. Le processus hypnotique est naturel, agréable et sans effets secondaires. L'expérience de la transe hypnotique permet de s'ouvrir à un processus de changement, d'accéder aux ressources de l'inconscient pour remplacer des comportements délétères par d'autres plus utiles.

### WEBOGRAPHIE & RÉFÉRENCES

- 1-[http://www.contrelecaner.ma/fr/le\\_tabac\\_en\\_chiffres](http://www.contrelecaner.ma/fr/le_tabac_en_chiffres)
- 2- <http://www.has-sante.fr/portail/>
- 3- Pharmacocinétique et pharmacodynamie de la nicotine : [http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/149/\(sequence=8\)](http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/149/(sequence=8))
- 4- <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/addictions>
- 5- **Nicotine Tob Res, Carmody TP, Duncan C, Simon JA, Solkowitz S, Huggins J, Lee S, Delucchi K.** Hypnosis for smoking cessation: a randomized trial. 2008 May;10(5):811-8.
- 6- **Hasan FM, Zagarins SE, Pischke KM, Saiyed S, Bettencourt AM, Beal L, Macys D, Aurora S, McCleary N.** Hypnotherapy is more effective than nicotine replacement therapy for smoking cessation: results of a randomized controlled trial. *Complement Ther Med* 2014 Feb;22(1):1-8.
- 7- **Marc Benhaïm J.** L'Hypnose qui soigne. Editions J.Lyon. 2006.
- 8- **Bernard F, Musellec H.** La communication dans le soin. Hypnose médicale et technique relationnelle. Collection Books -e- books. 2013.
- 9- **Corydon Hammond D.** Métaphores et suggestions hypnotiques. Livre de l'American Society of Clinical Hypnosis. Editions Satas. 2004. Pp395-415.
- 10- **Bellet P.** L'Hypnose pour réhumaniser le soin. Paris:Editions Odile Jacob. 2015.