



C'est facile d'arrêter de fumer

Cela peut paraître présomptueux de dire cela comme ça. Et vous auriez raison ! Vous avez peut-être déjà essayé les patchs, les chewing-gums, l'acupuncture ou votre simple volonté, sans succès.

En effet, il n'est pas facile d'arrêter de fumer lorsqu'on n'utilise pas **la bonne méthode**. C'est comme vouloir planter un clou avec une scie : ce serait mieux de prendre un marteau.

Et pourtant, vous avez sans doute entendu parler d'une personne qui a arrêté de fumer comme ça, d'un coup, sans jamais refumer, juste avec sa volonté. Que s'est-il passé ? Cette personne a pris une décision forte et a eu un « déclic » qui fait que cette décision s'est inscrite directement **dans son inconscient**. Notre but sera de déclencher ce déclic chez vous et de nous assurer que votre inconscient agit dans votre intérêt (qu'il décide lui aussi d'arrêter de fumer).

Bien entendu, on sait aujourd'hui que la cigarette ne crée qu'une faible dépendance physique, et surtout une dépendance psychologique et comportementale. C'est pourquoi l'hypnose est si efficace : on agit directement sur les parties les plus profondes de votre esprit !

Évidemment, de mon point de vue, cela paraît **facile d'arrêter de fumer** : je vois tous les jours des gens se délivrer de leur habitude de fumer et devenir non-fumeur à vie. C'est mon métier ! Mais je sais que ce n'était pas facile pour ces gens avant leur séance. Et souvent, les gens sont surpris eux-mêmes de se rendre compte après coup que cela fait 12 heures qu'ils n'ont pas pensé à la cigarette, puis que cela fait 15 jours qu'ils n'ont pas fumé ! Jusqu'à ce qu'ils réalisent qu'ils sont bel et bien non-fumeurs. Allez voir mes témoignages pour vous rendre compte de ce que les gens vivent après la séance. Arrêter de fumer ne tiens qu'à vous



Arrêter de fumer ne tiens qu'à vous

Une question de point de vue

En fait, le fait de côtoyer de nombreuses personnes ayant arrêté de fumer aussi facilement qu'en une séance de 2h fait évoluer le point de vue que l'on peut avoir sur la cigarette, n'est-ce pas ?

C'est bien ce qui fait que chaque thérapeute compétent connaît la possibilité d'un changement *facile*, à la fois rapide et durable.

Et vous connaissez sans doute des exemples personnels. On a tous des moments dans la vie où nous changeons. Un simple événement, une prise de conscience, une rencontre, peut tout faire basculer vers une évolution positive et évidente.

Ce sont souvent des moments fantastiques, n'est-ce pas ? On en prend rarement conscience si on n'a pas connu de difficulté avant, c'est normal.

En vérité, il est important de savoir que les gens qui arrêtent de fumer facilement ont en tête que **c'est facile d'arrêter de fumer**. Ils y croient si fort qu'ils... réussissent

Ainsi, une personne qui se dit « c'est difficile, je n'y arriverai pas » va probablement échouer : elle se met des bâtons dans les roues elle-même ! Elle a donc raison, à la fin.

Et une personne qui se dit « c'est facile, je vais réussir » finit par réussir, souvent avec moins d'effort. Notre représentation mentale influe sur notre expérience de la réalité. Ce qui fait la différence entre un optimiste et un pessimiste n'est pas la réalité extérieure, mais leur façon de voir les choses.

Arrêter de fumer sans rien

De nombreuses personnes parviennent à arrêter de fumer sans rien, sans utiliser de substituts nicotiques, de médicaments, ou sans aide extérieure. Que se passe-t-il ?

Ces personnes font quelques choses : elles ont une façon de voir les choses différentes de la plupart des autres, qui leur permet de se débarrasser de la cigarette sans avoir besoin de chercher une solution à l'extérieur.

La plupart de ces personnes vous diront ensuite que c'est relativement facile d'arrêter de fumer, parce qu'elles ont réussi à reprendre le contrôle sur la cigarette.

En fait, elles se conditionnent à réussir, car elles ont la croyance qu'arrêter de fumer est facile. Lorsque vous orientez votre esprit de la bonne manière, c'est facile d'obtenir le résultat que vous souhaitez.

C'est tout le travail que l'on fait en hypno-coaching et en hypno-thérapie.

Si vous croyez que vous pouvez et si vous croyez que vous ne pouvez pas, vous avez raison dans les deux cas. Henry Ford

Il est intéressant d'analyser le processus mental par lequel passent ces personnes :

Le rôle de la cigarette

La première étape est de prendre conscience de ce que représente la cigarette dans leur vie. Le tabac est une habitude insidieuse qui peut se lier à de nombreuses choses dans notre esprit. On s'identifie aux fumeurs, on apprend à faire la fête avec des amis fumeurs, on prend l'habitude d'avoir son petit paquet sur soi, on apprend (car c'est un apprentissage, ce n'est

pas naturel) à apprécier la fin d'un repas avec une cigarette, etc...

Tout ça pour quoi ?

L'illusion de la cigarette

En définitive, la cigarette n'est qu'un objet. Un objet particulièrement bien vendu par ses fabricants, puisqu'on arrive à se créer des illusions telles que

- La cigarette fait partie de moi
- La cigarette me permet de gérer
-

Si vous faites le bilan de ce que la cigarette remplit comme rôle dans votre vie, vous allez vous rendre compte que la cigarette ne fait que vous « piquer » le rôle. Ce n'est pas la cigarette qui aide à déstresser, profiter de ses amis, ou se sentir rassuré. La cigarette n'est qu'un objet.

En vérité, chaque bénéfice émotionnel que vous pensez être apporté par la cigarette est quelque chose qui vient de vous.

Ainsi, arrêter de fumer vous permet de reprendre le contrôle de votre vie, et de sortir de cette illusion, cette peur de la vie sans tabac.

Lorsque vous êtes né, vous étiez non-fumeur. C'est votre état naturel, et bien que vous ayez appris à être fumeur depuis que vous avez commencé, la cigarette ne fait que vous éloigner de vous-même.

Vous ne perdez rien

En décidant d'arrêter de fumer, vous ne perdez rien.

La cigarette n'est pas une alliée qui vous soutient dans les moments difficiles. Ce n'est qu'un moyen, nourri par l'habitude que vous avez de trouver une bulle d'air dans certains moments. Arrêter de fumer, c'est vous débarrasser d'un mal qui vous ronge petit à petit.

Je ne sais pas où vous en êtes avec la cigarette. Si ça fait 30 ans que vous fumez, je suis sûr que vous avez déjà pris conscience des dégâts de la cigarette : fatigue, stress, manque d'énergie et de souffle, teint gris, etc...

Mais même une personne qui fume depuis 10 ans sent bien que la cigarette

la diminue.

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

En arrêtant de fumer, vous êtes en train de gagner un ensemble d'éléments positifs tout à fait motivant : non seulement vous allez gagner en santé, en vitalité, et en énergie, mais vous gagnez avant tout votre liberté.

La cigarette n'a rien de positif. Si vous pensez le contraire, vous êtes dans l'illusion de la cigarette.

Une personne qui décide d'arrêter de fumer par sa volonté avec cet état d'esprit trouve que c'est facile d'arrêter de fumer : elle ne perd rien, elle vient d'acquérir une nouvelle liberté !

Être définitif

La stratégie mentale qu'utilisent également les gens qui arrêtent facilement de fumer par eux-mêmes est ce que j'appelle « être définitif ». Il s'agit simplement de prendre la décision d'arrêter de fumer pour toujours, définitivement.

Car si vous vous mettez dans l'état d'esprit temporaire, à savoir : « je tiens jusqu'à la fin du mois », vous êtes déjà en train de programmer votre esprit à une rechute après la fin du mois.

Et bien souvent la rechute arrive même avant.

Une personne qui décide **vraiment** d'arrêter de fumer le fait parce qu'elle cherche un changement intrinsèque, définitif. Il ne s'agit pas d'arrêter de fumer « pour faire plaisir à untel » ou « jusqu'à tel événement »... tout cela ne marche pas.



Fais-le, ou ne le fais pas, mais il n'y a pas d'essai.

HYPNOSOURCE THERAPY © 2009 Cécile Argy

cecile.argy@gmail.com www.hypnosource.fr

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

Vous ne pouvez arrêter de fumer totalement que si vous en prenez la décision pour vous, parce que vous ressentez profondément le besoin d'un changement.

Ainsi, la meilleure façon de réussir pour la plupart des gens, c'est d'être définitif.

Lorsque vous regardez le futur, il n'y a aucun espace pour la cigarette. Tout est dégagé, clair, aéré. Tout est plein d'oxygène et de vie.

Décidez de réduire la cigarette ou d'arrêter pendant une période n'est pas une stratégie efficace pour la plupart des gens à mon avis, sauf cas particulier. Car cela laisse dans l'esprit la possibilité ou la temporalité d'une reprise.

Décidez d'éradiquer la cigarette de votre vie, et le moment où vous écraserez votre dernière cigarette sera une victoire, le début de quelque chose. Et non la fin. C'est le début d'une nouvelle vie positive.

Une question de méthode

Bien entendu, c'est facile de dire d'appliquer cette façon de penser immédiatement. Mais nous savons qu'une petite partie de ceux qui liront cela réussiront à l'intégrer.

Arrêter de fumer, selon moi, est quelque chose de facile... à la condition d'utiliser la bonne méthode.

La bonne méthode, c'est celle qui utilise votre inconscient.

Le « déclic » qu'une personne arrêtant de fumer par elle-même crée se passe avant tout à un niveau inconscient, avant que la personne ne le rationalise consciemment.

Malheureusement, je ne suis pas certain que mon texte ait un impact suffisant sur votre inconscient. Car vous n'êtes pas en état d'hypnose, n'est-ce pas ?

Ce texte pourrait parler à certains, et pas à d'autres, en fonction du vocabulaire et de votre propre expérience personnelle.

Qu'est-ce qui fait que vous pensez qu'arrêter de fumer n'est pas facile ? Ce ne sont que des croyances.

HYPNOSOURCE

Cécile Argy

La croyance, par exemple, que les fumeurs se moqueront de vous, et penseront que vous êtes quelqu'un de trop conventionnel ou conservateur si vous arrêtez de fumer. En réalité, ce sont les fumeurs qui vous envient. Ils aimeraient être à votre place, et réussir eux aussi à se libérer du tabac. Mais la plupart refuseront de l'admettre.

Modifier vos croyances et vos points de vue inconscients est une clé permettant d'arrêter de fumer... facilement.

Cela remet la cigarette à sa place : celle d'un objet qui n'a pas mérité le rôle que vous lui accordez.

Cela rend l'arrêt positif : vous ne perdez rien, si ce n'est un inutile poison.

Donc, vous voulez **arrêter de fumer et en finir avec la cigarette**, n'est-ce pas ?

Alors acceptez de savoir qu'en réalité, **c'est facile d'arrêter de fumer**, du moins lorsque vous utilisez l'hypnose pour orienter votre inconscient. C'est ce que nous ferons ensemble.

Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. Mark Twain

L'hypnose est une des meilleures méthodes pour utiliser votre inconscient dans le but de changer. L'hypnose court-circuite votre conscience pour discuter directement avec cette partie plus profonde de vous-même capable de créer un changement plus complet et profond.