

ARRET DU TABAC

L'arrêt du tabac en hypnose se déroule en **trois séances**. La première étant une prise de contact et un questionnaire (afin de se rendre compte de la motivation, de la dépendance physique, psychologique et comportementale). Ce questionnaire pourra être suivi d'une séance d'hypnose.

Le second rendez-vous consiste en l'arrêt du tabac. Une séance d'hypnose pour aider le sevrage du sujet.

Le troisième rendez-vous est important car il permet de recadrer l'arrêt, le manque et évite l'échec. La majeure partie du temps, les personnes arrêtent de fumer dès le second rendez-vous. Mais il est primordial d'assister à la dernière séance afin d'ancrer ce sevrage et éviter le retour au tabac.

Prévoyez environ 1 heure ½ lors du premier rendez-vous, 1h15 pour le second et le troisième.

L'hypnose permet le sevrage du tabac tout en douceur. Le questionnaire du premier rendez-vous me permettra de travailler sur le point faible de votre arrêt afin que vous n'éprouviez aucun manque ni difficulté. Si vous préférez commencer par une diminution du nombre de cigarettes, il vous faudra alors une séance en plus.

