



DEROULEMENT DES SEANCES DE L'ARRÊT DU TABAC PAR L'HYPNOSE

Les 2 premières séances sont espacées de 15 jours, sont indissociables et intrinsèquement liées.

La 1ère séance se décompose en 2 temps, et elle dure environ 3h :

1. Tout d'abord un entretien afin de confirmer votre souhait d'arrêter, de renforcer votre envie de vous débarrasser définitivement de cette emprise qu'est le tabac.
2. Ensuite une séance d'hypnose afin d'installer des suggestions positives et vous guider vers le changement.
3. Entre les deux séances, vous aurez des prescriptions de tâches.

La 2ème séance dure environ 1h30.

1. En entretien, nous examinerons de plus près votre objectif afin d'analyser les premiers changements obtenus.
2. Cet entretien est suivi d'une séance d'hypnose « ARRET-TABAC » pour coller parfaitement à ce que votre inconscient a besoin d'entendre pour arrêter facilement et vous libérer de vos anciens mécanismes de fumeur afin de développer de nouveaux comportements positifs.

Les 3^{ème} et 4^{ème} séance sont des séances de renforcement, en fonction de votre motivation et de vos besoins (1h30 chacune)

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC

Après 20 minutes :

- La tension artérielle redevient normale.
- Le pouls redevient normal.

Après 24 heures :

- Le monoxyde de carbone est complètement éliminé de l'organisme.
- Les poumons commencent à rejeter les résidus de fumée.
- Le risque de crise cardiaque diminue, l'odorat et le goût s'améliorent.

Après 72 heures :

- Les bronches se relâchent, la respiration s'améliore.
- La capacité pulmonaire s'accroît.
- L'énergie augmente.

Entre deux semaines et trois mois :

- La circulation sanguine s'améliore.
- La marche devient plus facile.
- Le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30%.

Entre un et neuf mois :

- La toux, la congestion nasale, la fatigue diminuent.
- La voix devient plus claire.
- Les poumons se régénèrent, se purifient.

Après 1 an :

- Le risque de maladie cardio-vasculaire est réduit de moitié.
- Le risque pour la femme de contracter un cancer de l'utérus redevient comparable à celui d'une femme n'ayant jamais fumer.

Après 5 ans :

- Le risque de cancers de la bouche, de la gorge et de l'œsophage diminue de moitié, tout comme le taux de mortalité lié au cancer de poumon.
- Le risque d'accident cardio-vasculaire cérébral diminue et devient comparable à un celui d'un non-fumeur.

Après 10 ans :

- Le risque de mortalité liée au cancer du poumon est comparable à un celui d'un non-fumeur.
- Les cellules précancéreuses sont remplacées par des cellules saines.
- Le risque de cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et du pancréas diminue.