

## Campagne Santé

### Protocole d'Arrêt du Tabac par l'hypnose

*Un accompagnement complet, structuré sur 6 mois, pour un arrêt durable*

**Objectif :** Mettre en œuvre et valoriser un protocole d'arrêt du tabac fondé sur l'hypnose thérapeutique, alliant rigueur, bienveillance et efficacité prouvée :

**Plus de 90 % de réussite après 1 an** chez les participants ayant suivi l'intégralité du protocole.

## Le Protocole – 8 Séances Clés sur 6 Mois

Ce protocole accompagne la personne dans une démarche progressive, respectueuse et efficace pour se libérer du tabac. Il s'appuie sur des étapes précises, des rituels symboliques, des outils audios et un suivi renforcé.

### Séance 1 – Anamnèse & Préparation

- Prise de contact et échange autour du parcours tabagique
- Fixation d'objectifs personnalisés
- Choix d'une nouvelle marque de cigarette pour amorcer le changement

### Séance 2 – Première séance d'hypnose

- Rituel de rupture avec l'ancienne marque
- Introduction d'un enregistrement audio à écouter quotidiennement
- Consignes : ne fumer que la nouvelle marque, avec la main opposée, tout en modifiant les habitudes associées à la cigarette
- Conseils de santé : alimentation, hydratation, réduction café/alcool
- Préparation mentale à l'arrêt

### Séance 3 – Jour d'Arrêt

- Dernière cigarette avant la séance
- Élimination des objets liés au tabac (briquets, cendriers...)
- Séance d'hypnose centrée sur la libération
- Affirmation post-séance : "Vous êtes non-fumeur pour toujours"

### Séance 4 – Le lendemain de l'arrêt

- Séance d'ancrage (olfactif, kinesthésique ou visuel) pour renforcer la décision et la confiance

### Séances 5 à 8 – Renforcement

- À 21 jours, 2 mois, 4 mois, puis 6 mois après l'arrêt
- Travail de consolidation, prévention des rechutes, renforcement des bénéfices ressentis

Un accompagnement humain est prévu tout au long du processus. Le thérapeute peut être contacté si nécessaire : ce travail se fait en équipe.