

# **Vous voulez arrêter de fumer facilement et définitivement ?**

## **Vous voulez éviter de grossir en arrêtant ?**

*La méthode Metamorph, vous garanti la réussite !*

### **Le tabagisme**

Vous connaissez tous les dangers et les effets négatifs de la cigarette. Vous savez qu'en arrêtant, vous allez très vite retrouver une meilleure forme, un meilleur teint, que vous allez même disposer des plus d'argent pour vos loisirs.

Bien sur, comme presque tous les fumeurs, vous aimeriez arrêter de fumer, vous êtes même décidé de le faire un jour, mais la peur de souffrir des symptômes de sevrage, la peur de grossir ou la peur de perdre le plaisir vous freinent, vous font reporter encore et encore.

### **Pourquoi fumez-vous ?**

La nicotine aide à supporter l'ennui et le stress, éveille et calme en même temps. Plus que tout, la cigarette permet aux jeunes de socialiser, de se sentir acceptés ou appréciés par leur entourage. Les recherches montrent que ce qui amène les gens à la dépendance c'est le désir de se débarrasser des problèmes de la vie. Presque toujours, on essaye de cette manière à supporter les situations difficiles, de gérer les émotions négatives.

### **La dépendance physiologique**

Les sensations agréables générées par la cigarette s'expliquent par le fait que cette substance augmente le niveau de dopamine. C'est un neurotransmetteur responsable de la volonté, de l'excitation, de l'apprentissage, qui contrôle le désir et qui provoque des sensations de plaisir. Mais les personnes qui fument régulièrement ont besoin des quantités de plus en plus grandes. L'effet de la nicotine disparaît, le cerveau ne réagit plus. Le plaisir se perd progressivement et avec le temps, il ne s'agit plus des états agréables, mais de garder un état à peu près normal.

Vient un temps où même pas le fait de fumer cigarette après cigarette ne peut plus offrir de joie aux fumeurs.

La dépendance pervertit les mécanismes de la volonté et du plaisir. Le besoin obsessionnel de cigarette apparaît parce que la nicotine a reprogrammé les circuits cérébraux responsables de la volonté. Dans le cerveau apparaissent, comme des câbles épais, des connexions entre les neurones qui ont comme effet le déclenchement du désir de la cigarette.

## **La dépendance psychologique**

La dépendance psychologique dure plus longtemps que la dépendance physique, et elle est plus difficile à traiter. Elle réside dans les croyances conscientes et inconscientes que les fumeurs : besoin de cigarettes pour réfléchir, pour se relaxer, pour faire face au stress ou tout simplement pour se sentir bien. Elle comporte aussi une dimension comportementale quand il s'agit des gestes qu'on accomplit au quotidien. Les fumeurs réguliers portent leur main à leur bouche plusieurs centaines de fois par jour, fument en travaillant, en prenant une pause, associent le fait de fumer à un grand nombre d'activités. C'est pour contrecarrer la dépendance comportementale que l'on conseille certaines personnes, de mâcher des gommes ou des bonbons, de s'occuper les mains, ou de se promener avec un objet dans la poche pour remplacer le paquet de cigarettes.

## **L'action de l'hypnose**

L'état hypnotique est un état naturel que nous expérimentons tous plusieurs fois par jour.

L'hypnose permet de traiter la dépendance physique et la dépendance psychologique.

L'utilité de l'utilisation traditionnelle de l'hypnose découle des propriétés de l'état hypnotique qui se caractérise par une suggestibilité accrue aux suggestions thérapeutiques.

Pour être efficaces, ces suggestions doivent être individualisées aux motivations (bénéfices et avantages de l'arrêt du tabac) et aux besoins (bénéfices et avantages de l'utilisation du tabac) de chaque personne.

La nouvelle hypnose prend en compte la permanente interaction entre le corps et l'esprit. Un «chemin» neuronal est créé à chaque fois que nous faisons une action ou une association (cigarette-plaisir). A chaque fois que cela se répète, ce chemin est renforcé.

Très récemment, les scientifiques ont découvert que le cerveau ne fait pas la différence entre une expérience réelle ou une expérience imaginée de façon très vivide. En d'autres mots, le corps va réagir à quelque chose d'imaginé. Si vous demandez à votre cœur de battre plus vite, il est peu probable qu'il le fera. Mais si vous imaginez que vous marchez dans une ruelle sombre, la nuit, et que vous entendez des pas pressés derrière vous, il battra plus vite.

En état hypnotique l'imagination est découplée et permet de vivre intensément des expériences imaginaires qui seront considérées comme réelles par le cerveau (création des nouvelles mémoires affectives du comportement ou de l'état désiré). Cela revient à créer des nouveaux circuits neuronaux, à reprogrammer le cerveau avec des comportements et des habitudes saines.

Le degré de succès de l'hypnose dépend de l'expérience et du niveau de compétence de chaque hypnothérapeute mais aussi et surtout de la méthode qu'il emploie

Les recherches sur l'efficacité de l'hypnose dans l'arrêt du tabac indiquent 17 à 25 % de succès dans les techniques faisant appel à une seule séance et 67 % de succès dans les programmes comportant quatre à cinq séances d'hypnose.

## La Méthode Metamorph

La méthode Metamorph est une méthode exclusive qui utilise les techniques d'hypnose traditionnelle et moderne combinées avec des techniques de PNL. Dès la première séance vous repartez en non-fumeur heureux – sans sentiment de privation, sans le sentiment d'avoir fait un sacrifice, et sans manque. Après quatre séances, non seulement vous vous sentirez énormément soulagé et satisfait d'avoir réussi d'arrêter fumer, mais vous serez devenu non-fumeur pour le reste de votre vie.

**Que vous fumez 10 cigarettes ou 50, que vous fumez depuis 1 ou 20 ans, le résultat est le même : vous arrêtez de fumer facilement et définitivement.**

**La méthode en quatre séances de Metamorph vous permet de :**

- Û **Arrêter de fumer dès la 1ère séance et réduire de façon quasi-totale la durée et l'intensité des symptômes de manque.** Par l'action directe sur les mécanismes automatiques et inconscients de la dépendance le désir de cigarette disparaît. Les «câbles épais», les connexions entre les neurones qui ont comme effet le déclenchement du désir de la cigarette sont court-circuités. La durée des effets de sevrage, habituellement de 6 à 12 mois, est réduite à quelques jours (3 à 7 jours).
- Û Disposer des moyens efficaces et immédiats pour **supprimer le désir de cigarette** pendant les quelques jours de sevrage physique (techniques PNL),
- Û **Renforcer votre motivation**, continuer le travail thérapeutique et retrouver chez vous le bien-être de l'état hypnotique (sécrétion d'opioïdes dans le corps procurant des sensations de bien-être) par l'écoute d'un enregistrement personnalisé d'autohypnose,
- Û **Surmonter les blocages et résoudre les conflits intérieurs** (ex : envie d'arrêter/peur de grossir),
- Û **Empêcher la récurrence même en situations de stress intense ou de coup dur**: reprogrammer votre cerveau pour une nouvelle gestion du stress et des émotions négatives associées à un travail de renforcement de la confiance en soi. Tous les bénéfices de la cigarette sont préservés mais associés à des comportements, des habitudes et des activités saines. Apprentissage de l'autohypnose pour retrouver chez soi la relaxation profonde induite par l'hypnose,
- Û **Éviter la prise de poids** : les substances contenues dans la cigarette brûlent environ 500 calories par jour. Le changement des habitudes de vie, les suggestions d'augmentation de l'activité physique et du métabolisme des graisses permettent d'éviter la compulsions alimentaires et la prise de poids.

## Garantie 12 mois

L'efficacité de notre méthode est prouvée et nous vous offrons une garantie de 12 mois. Si jamais vous recommencez à fumer, ou si vous avez encore besoin d'aide, que ce soit après trois jours ou après trois mois, il suffit de nous rappeler et de programmer jusqu'à trois séances supplémentaires, totalement gratuites, pendant une période de 12 mois après la première séance.

**Notre méthode représente donc l'opportunité unique d'arrêter de fumer une fois pour toutes !**

Avec chaque jour qui passe, votre santé subit plus de dommages et vous dépensez plus d'argent en cigarettes. Prenez donc rendez-vous pour que vous puissiez vous débarrasser rapidement de ce problème.