

ayant contribué à son renforcement au fil du temps),

- identification des ressources existantes et des ressources à acquérir en vue de la libération,
- identification des croyances négatives qui renforcent la dépendance,
- intégration des techniques de gestion immédiate des envies irrésistibles.

Intervention au niveau inconscient (en hypnose) :

- travail de réduction des symptômes de sevrage (suggestions et techniques PNL)
- traitement hypnotique de la dépendance et utilisation des techniques PNL (ancrages, désactivations d'ancre, régressions en âge, projection dans le futur, générateur de nouveaux comportements),
- reprogrammation des associations inconscientes par rapport à la substance, travail sur l'origine de la dépendance et les éléments déclencheurs au quotidien,
- renforcement de la motivation,
- changement des perceptions internes, de l'image de soi, réajustement de la manière de voir la dépendance, acquisition et augmentation des ressources internes : confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi, etc.),
- autohypnose la pratique de l'autohypnose avec un enregistrement personnalisé vous permet de mieux gérer les effets de manque physique qui peuvent apparaître les trois premiers jours de l'arrêt, de garder un haut niveau de motivation et de renforcer le travail effectué en séance.

L'hypnose est très efficace pour:

- Surpoids, boulimie, compulsions alimentaires,
- Alcoolisme et toute autre dépendance,
- Stress, anxiété et phobies, dépression,
- Timidité, manque de confiance en soi,
- Insomnies, migraine, contrôle de la douleur,
- Deuils, séparations, autres traumatismes,
- Alcoolisme, dépendance aux drogues,
- Changement orientation professionnelle,

Les thérapeutes

AURORA CRISAN



Maître-praticien en hypnose ericksonienne et PNL, Praticien en Hypnose classique diplômée de l'IFHE. IMO-EMDR.EFT

Sur rendez-vous :
06 77 42 33 98
a.crisan@metamorph.fr

CHOKRI SAIDAOUI



Maître-praticien en hypnose classique et nouvelle hypnose, diplômé par NGH (National Guild of Hypnotists USA). IMO-EMDR. EFT.

Sur rendez-vous :
06 69 96 04 09
c.saidaoui@metamorph.fr

STOP AU TABAC

Sans patch, sans médicaments et sans combat entre la volonté et l'envie !

Cette brochure vous apporte des informations sur comment l'hypnose vous aide à arrêter de fumer, sur les freins à l'arrêt et les risques de récurrence ainsi que des informations sur les causes à l'origine de cette addiction: mauvaise image et estime de soi, mauvaise gestion des émotions négatives et du stress, association de la cigarette avec le plaisir et la détente.

metamorph

hypnothérapie et développement personnel

Aurora Crisan - Chokri Saidaoui
www.metamorph.fr

01 43 56 88 63

55-59 Bd de Charonne 75011 Paris
Bat. D, Les Doukas - 9ème étage
Métros : Avron (Ligne 2)
Nation (RER A et Ligne 9)

Siret: 479 259 376 00016 - APE : 8690F

Pouvez-vous arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer avec l'hypnose représente souvent le dernier recours pour des personnes qui doivent impérativement arrêter pour des raisons de santé.

Ils arrivent dans notre cabinet en y croyant à peine et ont l'impression que leur dépendance est si forte que rien ne pourra la briser. Il y a une grande différence entre un fumeur qui a arrêté de fumer et un non fumeur. Le fumeur résiste courageusement à l'envie de fumer, mais pour un non fumeur il n'y a rien de plus déplaisant que le tabac.

Vous avez peut-être aussi, entendu parler des personnes qui ont arrêté le tabac 10 ans auparavant et qui disent encore « chaque fois que je prends une bière ou un café j'ai envie d'une cigarette ». Si vous voulez arrêter la cigarette, entendre cela peut-être très décourageant.

Mais cela signifie simplement que ces personnes ont arrêté de fumer seulement au niveau conscient. Elles ont délibérément et consciemment décidé d'arrêter, elles ont arrêté, mais leur abstinence est soutenue uniquement par leur volonté.¹

Inconsciemment, fumer reste une perspective attirante et c'est à partir de cet aspect que le tabagisme doit être abordé.

Pourquoi fumez-vous ?

Quand vous fumez une cigarette, c'est un signal pour votre corps de libérer des endorphines, les opiacées naturelles du corps. Ce n'est donc pas la cigarette qui vous fait vous sentir bien mais toute la réponse interne de votre corps à cette cigarette.

Si vous toussiez, si vous avez mal à la gorge ou des vertiges, même si c'était seulement au début quand vous avez commencé à fumer, vous savez déjà que la nicotine est un poison. Ces difficultés éprouvées par toute personne qui apprend à inhaler de la nicotine sont seulement les tentatives de votre corps d'empêcher ce poison de continuer à pénétrer dans votre système.

Le stress généré dans votre corps par la présence de la nicotine déclenche la libération des endorphines pour soulager la douleur provoquée par le combat contre le poison de la cigarette.

Pour s'assurer d'avoir assez de « tue-douleur » naturelles disponibles pour une future attaque nicotinique, votre corps arrête son cycle naturel de libération d'endorphines et les stocke pour combattre la future infusion des poisons chimiques de la cigarette suivante.

Quand un fumeur doit passer un certain temps sans fumer, et quand la libération anticipée des endorphines ne se produit pas, il expérimente stress, attente impatiente, besoin impérieux de libération d'endorphines (symptômes de manque) maintenant associé avec la cigarette.

Mais l'attente impatiente a été créée par l'arrêt de production d'endorphines provoqué par la cigarette précédente.

Petit à petit, fumer arrête le système naturel du corps de gestion de stress et le corps est ainsi placé dans un état artificiel, automatique, un substitut mortel et vous devenez de plus en plus dépendant des cigarettes pour contrôler ces sensations.

La méthode Metamorph pour arrêter de fumer vous garanti la réussite !

La dynamique de notre programme reconnaît la complexité d'être un fumeur habituel **et nous abordons le traitement hypnotique de nombreux points de vue.**

Cette approche globale vous permet d'arrêter de fumer et à modifier votre comportement, tout en surmontant facilement la dépendance à la nicotine et la dépendance psychologique.

Dès la première séance vous pouvez repartir non-fumeur !

Dès la première séance vous repartez non-fumeur, sans sentiment de privation, sans le sentiment d'avoir fait un sacrifice, et sans manque.

Après quatre séances, non seulement vous vous sentirez soulagé et satisfait d'avoir réussi d'arrêter de 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.

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.

Le Programme Metamorph pour arrêter de fumer

Le programme mis au point par Metamorph pour arrêter de fumer s'étend sur 4 séances d'hypnose et utilise les techniques d'hypnose traditionnelle et ericksonienne, des techniques PNL et EFT.

Il comporte deux niveaux d'intervention et sera adapté aux particularités de chaque personne :

Intervention au niveau conscient :

- identification des moyens d'action (origine de la dépendance et les paramètres psychologiques).