



Extrait du Pierre LASSALLE, Psychothérapie, Hypnose, PNL, Biosynergie et Relaxation Brest

<http://pierrelassalle-psy-hypnose-brest.fr/Arreter-de-fumer-par-hypnose-a-Brest-Bretagne-Finistere>

Arrêter de fumer par hypnose à Brest Bretagne Finistère

- Séances Individuelles -



Date de mise en ligne : jeudi 15 novembre 2012

Description :

Arrêter de fumer grâce à l'Hypnose Ericksonienne. L'arrêt du tabac par l'hypnose est une méthode douce, connue et reconnue et éprouvée depuis longtemps. La méthode mise au point par P. LASSALLE met en synergie l'hypnose et l'utilisation judicieuse d'un accompagnement par sms pendant 21 jours. Séances à Brest, Bretagne, Finistère.

Pierre LASSALLE, Psychothérapie, Hypnose, PNL, Biosynergie et Relaxation

Brest

Tabagisme : Trois séances d'[hypnose](#) pour arrêter définitivement de fumer et couper tous les liens avec la cigarette et le tabac*

La méthode mise au point par Pierre LASSALLE utilise les apports exceptionnels de l'[hypnose ericksonienne](#), une hypnose respectueuse de la personne utilisée exclusivement à des fins thérapeutiques.

Le fumeur est simplement un non-fumeur qui sommeille (Allen Carr)

Réveillez le non-fumeur qui sommeille en vous (Christophe et Jean de Bellabre)

Pourquoi trois séances d'hypnose et pas une, ou plus ?

Parmi les nombreuses méthodes d'arrêt du tabac, de nombreuses enquêtes montrent que l'hypnose est reconnue comme la plus efficace avec un taux de réussite de 36% après une seule séance, 80% après trois séances et plus de 90% après 7 séances. L'expérience montre que le meilleur rapport qualité/prix est donc atteint sur trois séances d'hypnose.

La méthode que je vous propose est une synthèse des meilleurs procédés hypnotiques pour l'arrêt du tabac. L'hypnose ericksonienne fournit en effet tous les outils nécessaires. Le processus proposé est entièrement personnalisé pour s'adapter à votre cas particulier. Ces séances d'hypnose "sur mesure" évitent les écueils des méthodes généralistes s'adressant à tout public et qui peuvent être la source de fausses croyances et de déceptions. Cet accompagnement adapté à la personne inclut la fourniture de trois CD et d'un cahier d'accompagnement de vos 21 premiers jours de liberté.

*avec soutien quotidien par sms pendant 21 jours

Plan des séances d'hypnose :

- 1) Préparation : Gestion du stress lié à l'arrêt du tabac
- 2) Arrêt du tabac le jour de la deuxième séance
- 3) Renforcement et Intégration des bénéfices dans la vie de tous les jours

Soutien par sms pendant 21 jours inclus dans le traitement*

Un programme de sms unique au monde conçu pour vous accompagner dans vos 21 premiers jours d'homme ou de femme libre.

*Ce programme nécessite que vous disposiez d'un téléphone mobile.

D'après la revue médicale Cochrane, les fumeurs répondent très bien à des encouragements et des conseils envoyés par SMS. L'étude, réalisée à Auckland en Nouvelle-Zélande, portait sur 9 000 personnes qui avaient décidé d'arrêter de fumer et qui recevaient tous les jours des messages texte ou audio pour les aider dans leur guerre contre le tabagisme. Et visiblement, ça fonctionne, puisque par rapport aux autres méthodes, les testés ont deux fois plus de chances de ne plus fumer au bout de six mois.

Durée des séances d'hypnose :

2 à 3 h.

Prix des séances :

Sur la base d'une consommation d'un *paquet de cigarettes par jour* et d'un *prix de 7 Euros par paquet de cigarettes*, vous aurez remboursé vos séances deux mois après l'arrêt du tabac programmé à la deuxième séance. Pour une telle consommation, avant que vous ne deveniez non-fumeur à vie, votre budget cigarettes était de plus de 2000

Euros/an !

Séance d'hypnose pour couper les liens

Extrait de la méthode d'arrêt du tabac par l'hypnose qui vous est proposée ici.

Avertissement : cette séance n'est pas conçue pour être regardée mais pour être vécue ! Donc jouez le jeu !

" *Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve une excuse* "

(Proverbe arabe)

En état hypnotique, accomplissez les gestes demandés… Vous n'avez pas besoin de vous sentir hypnotisé(e) pour être en état hypnotique. N'hésitez pas à revivre cette expérience plusieurs fois si vous en ressentez le besoin. Elle vous permettra de couper les liens conscients et inconscients que vous avez avec la cigarette. Cette séance est extraite de la méthode d'arrêt du tabac par l'hypnose en trois séances, mise au point par Pierre LASSALLE, Hypnothérapeute et Psychothérapeute à Brest. Elle ne saurait remplacer un accompagnement personnalisé où la préparation et la prise d'informations sont essentielles. Toutefois de nombreuses personnes reconnaissent que cette séance à elle seule a marqué un tournant déterminant pour arrêter définitivement la cigarette en leur permettant d'éliminer leur dépendance psychologique.

Ne soyez donc pas étonné(e) si l'arrêt du tabac et de la cigarette s'avère somme toute un apprentissage bien plus facile que vous ne l'auriez imaginé après cette séance !

Vous ne pourrez jamais savoir si c'est grâce à cette séance que vous venez de vivre que vous avez arrêté ou si c'est parce que c'était beaucoup plus facile que vous ne l'aviez imaginé !

Mais l'important n'est-il pas le résultat ?

Le fait est que se délivrer de la cigarette en moins d'une heure, C'EST POSSIBLE.

Et si c'est possible, pourquoi pas avec VOUS ?

Car tout comme lorsque vous tombez amoureux, vous ne le savez pas une heure avant, lorsque vous fumez votre dernière cigarette et qu'il n'y en aura pas d'autre, vous ne le savez pas forcément une heure avant !

Jusqu'ici, vous arrêtez de fumer entre chaque cigarette. A partir de maintenant, vous avez arrêté de fumer pour toujours ou si vous préférez l'espace entre deux cigarettes correspond maintenant exactement à la durée de votre vie !

Une expérience vécue de l'arrêt de la cigarette par l'hypnose

Extrait du [Journal de Femmes](#)

[Télécharger ce témoignage](#)

Hit parade des ventes de livres sur l'arrêt du tabac

Sources :

[Le magazine des solutions proposées comme remèdes au tabagisme](#)

[224 Commentaires](#) à propos du livre d'Allen Carr sur le site de vente en ligne Amazon !

Allen Carr super star



L'auteur anglais Allen Carr trône les trois premières places des ventes. La dernière édition de son best seller *La Méthode simple pour en finir avec la cigarette* est en 120e position de toutes les ventes sur le site de vente par correspondance. Cet ouvrage a été vendu à plus de 700 000 exemplaires en France et au total à 10 millions d'exemplaires dans le monde. Ce livre de poche au prix d'un paquet de cigarettes renvoie tous les tabacologues à leurs études subventionnées par Big Pharma. Car les formations de tabacologie en France sont subventionnées par l'industrie pharmaceutique, comme quasiment la totalité des formations médicales.

Allen Carr déconseille l'usage de palliatifs nicotiques.

Sommaire du livre d'Allen Carr

- [Préface](#)
 - [Introduction](#)
1. Le pire fumeur que j'aie jamais rencontré p.19
 2. La méthode facile p.25
 3. Pourquoi est-il difficile d'arrêter ? p.31
 4. Le sinistre piège p.37
 5. Pourquoi continuons-nous à fumer ? p.41
 6. La dépendance à la nicotine p.43
 7. Le lavage de cerveau et le partenaire endormi p.55
 8. Soulager cet état de manque p.65
 9. Le stress p.67
 10. L'ennui p.71
 11. La concentration p.73
 12. L'état de décontraction p.77
 13. La cigarette multiple p.81
 14. Ce que j'abandonne en arrêtant de fumer p.85
 15. Cet esclavage que l'on s'impose à soi-même p.91
 16. J'économiserai plusieurs centaines d'euros par mois p.95
 17. La santé p.101
 18. L'énergie p.107
 19. La cigarette me détend et me donne confiance en moi p.109
 20. Cette ombre noire de la culpabilité p.111
 21. [Les avantages d'être un fumeur](#) p.113
 22. La méthode classique dite de « volonté » p.115
 23. Ralentir sa consommation ne sert à rien p.127
 24. Juste une petite cigarette p.133
 25. Les non-fumeurs, les fumeurs occasionnels, les adolescents p.137
 26. Le fumeur clandestin p.149
 27. Une habitude sociale ? p.151
 28. Le « timing » p.155
 29. La cigarette va-t-elle me manquer ? p.163
 30. Vais-je prendre du poids ? p.167
 31. Évitez les faux stimulants p.169
 32. Arrêter de fumer, en fait c'est facile p.173
 33. La période de sevrage p.181
 34. Juste une petite « taf » p.189
 35. Est-ce que cela sera plus dur pour moi ? p.191
 36. Les principales causes d'échec p.195
 37. Les substituts p.197

38. Devrai-je éviter la tentation ? p.201
39. Le moment de révélation p.205
40. Cette dernière cigarette p.209
41. Un dernier avertissement p.211
42. Cinq ans après p.213
43. Le fumeur est seul sur le pont d'un navire qui sombre, aidez-le ! p.223
44. Conseils aux non-fumeurs p.229

Le livre pour arrêter de fumer



Résumé

Christophe de Bellabre, fumeur depuis l'âge de 16 ans, réussit après plusieurs tentatives, à arrêter de fumer en mai 2002 à l'âge de 47 ans du jour au lendemain et sans aucune aide, passant de soixante cigarillos par jour à zéro. Quelques mois après, en août 2002, son frère Jean redevient non-fumeur de la même manière. Depuis, ils se considèrent pleinement non-fumeurs. En août 2004 et fort de l'expérience acquise, les deux frères décident de se consacrer à aider les fumeurs et fondent Humanis Solutions. Ils proposent dans un premier temps, des stages d'aide à l'arrêt du tabac en entreprise. Puis, devant les résultats obtenus, les deux frères appliquent leur approche à l'alcool et ensuite, aux comportements à risques d'une manière générale. Au cours de leur « bonne » tentative, ils découvrent qu'on ment aux fumeurs : l'industrie du tabac bien sûr, mais aussi l'industrie pharmaceutique. Tous les acteurs de lutte contre le tabagisme, les médecins, les pouvoirs publics, les médias entretiennent, probablement involontairement (c'est à souhaiter), le mensonge ; La dépendance au tabac n'existe pas ! Le tabac n'engendre aucune dépendance. Mais alors pourquoi les fumeurs fument-ils ? Pour quelle raison faut-il arrêter de fumer ? Pour quelle raison importante, aussi, peuvent-ils, physiquement, fumer ? C'est ce que Christophe et Jean vous expliquent dans ce livre qui est la transcription de leurs perceptions personnelles, de leurs propres expériences et de celles de leurs stagiaires. Ce livre ne dévoile pas une nouvelle méthode miracle, il n'y en a que trop, car en matière d'arrêt du tabac, le miracle n'existe pas. Seul le fumeur peut le faire et seulement lui. Le fumeur n'est pas un malade et il n'a nullement besoin de médicament pour arrêter de fumer. S'il est vrai qu'en fumant, on peut tomber malade, en arrêtant de fumer, on ne tombe pas malade. Arrêter de fumer et redevenir un non-fumeur, n'est en réalité, qu'une question de logique et de bon sens.

La quatrième position du Livre pour arrêter de fumer des frères de Bellabre conforte ce jugement.

Le tabac, un paradigme bien mal planté :

"Je sens l'inspiration de la méthode Allen Carr. Voici à titre d'amuse-bouche quelques extraits de son blog créé pour faire un peu de promotion et amorcer la discussion.

- *il n'y a aucun résultat avec les méthodes validées Strictement aucun résultat*
- *le tabac n'engendre strictement aucune dépendance*
- *le fumeur est simplement un non-fumeur qui sommeille*

Je connais des experts tabacologues qui vont éternuer. À votre santé "

Le livre pour arrêter de fumer se situe donc dans la filière de ceux qui, à l'instar de Chris Holmes (Nicotine : The Drug That Never Was), contestent la théorie de la dépendance à la nicotine. Donc nul besoin de nicotine pharmaceutique ou de gri-gris dits de substitution...

Remboursement

Si vous souhaitez recevoir une facture pour votre mutuelle, veuillez le préciser au moment de votre prise de rendez-vous.

Vous recevrez votre facture imprimable par mail, au format .pdf, sous 24h.

Mutuelles et remboursement

Notre programme "*Arrêter de fumer par hypnose en trois séances d'une heure trente*" n'est pas remboursable par les caisses d'assurance maladies (CNAMTS, CCMSA, RSI…).

Néanmoins, il peut être considéré comme « médecine douce » par de nombreuses mutuelles, qui offrent des remboursements très intéressants. Le remboursement des médecines douces par les mutuelles se fait le plus souvent sous forme de forfait. Certaines assurances complémentaires, selon la formule choisie, proposent le remboursement, au moins partiel, d'un certain nombre de séances.

Je vous invite à bien étudier la liste des spécialités prises en charges dans votre contrat, et éventuellement à demander à votre assureur les conditions générales concernant les exclusions, et les limitations de séances.

Pierre LASSALLE met à votre disposition, dans un but d'information uniquement, une liste de mutuelles pratiquant ce type de forfaits.

[Assurances AGF](#)

[Assurances ALPTIS](#)

[Groupe ASSUREMA / Contrat Vie Verte](#)

[Assurances AXA](#)

[CCMO](#)

[Dolce MEDICA Santé Plus](#)

[IPSELIA](#)

[MFIF](#)

[MYRIADE](#)

[NOVIA MUTUELLE](#)

[Mutuelle PHENIX](#)

[Mutuelle RADIANCE](#)

[REUNICA MUTUELLE](#)

[Mutuelle SMEBA](#)

[SMIP Rhone Alpes Mutuelle](#)

[Mutuelle UNILIA](#)

NB : Pierre LASSALLE n'a aucun lien avec les sociétés d'assurance complémentaires, citées sur ce site uniquement pour information, et ne peut être tenu pour responsable de leurs offres de service passées, présentes et à venir, de l'utilisation et/ou de litiges éventuels résultant de l'utilisation de ces services.

Partenaires Hypnose

[TRANSE-HYPNOSE.COM](#)

TRANSE-HYPNOSE.COM

[\[http://pierrelassalle-psy-hypnose-brest.fr/local/cache-vignettes/L150xH15/LogoTH-0fbed-da91e.png\]](http://pierrelassalle-psy-hypnose-brest.fr/local/cache-vignettes/L150xH15/LogoTH-0fbed-da91e.png)

[](http://static.yalwa.fr/images/11005_1119/yalwa/seal_french.gif)



PUDENDALSITE.COM Site d'information réalisé par quelques malades souffrant de névralgie pudendale.

Partenaires Echange de lien

[\[Bio et bien être\]](#)

[Bien Etre](#)