



STOP TABAC !

Accompagnement au sevrage tabagique avec l'hypnose

Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un état modifié de conscience. C'est un état naturel que nous vivons chaque jour quand nous "partons dans nos pensées" : au volant de notre voiture, quand nous lisons un livre, quand nous regardons la télévision. Nous "quittons" quelques instant ce monde tout en y restant connecté, car en état modifié de conscience nous entendons ce qui se passe autour de nous. Nous avons donc la possibilité de sortir de l'état d'hypnose à tout moment, si nous le souhaitons. L'hypnothérapie permet d'aller puiser dans notre inconscient les formidables ressources qui sont en nous et d'apporter des changements profonds.

- **Durée du programme** : 3 séances d'hypnose sur 5 semaines
- **Lieu** : Iles de Cayenne (possibilité d'intervenir à domicile)
- **Type de séance** : individuelle
- **Jours et Horaires** : selon les disponibilités du client
- **Coût** : 48 euros par séance

CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

Bâtiment MEDIA'TIC
(à côté de Mégaboef)

2589 Rte de Montabo - Cayenne

Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com

<http://cabinet-de-sante-et-de-bien-etre.com/>

Présentation du programme

Objectifs

Ce programme d'accompagnement personnalisé à l'arrêt du tabac permet :

- d'arrêter de fumer de manière rapide et durable ;
- de gagner en santé et en vitalité ;
- d'économiser de l'argent ;
- de ne pas prendre de poids ni de se sentir stressé.

Principe

L'hypnose anti-tabac va consister à :

1. convaincre votre inconscient de devenir totalement et définitivement non fumeur ;
2. de traiter les raisons conscientes et inconscientes qui vous empêchent d'arrêter de fumer ;
3. de désactiver automatiquement tous les mécanismes qui étaient liés à la cigarette ;
4. de séparer la cigarette de ce à quoi votre inconscient l'a associée à un niveau émotionnel ;
5. de faire le deuil de la cigarette sereinement ;
6. de vous orienter vers un futur positif sans cigarette, et tous les bénéfices que vous avez en devenant non-fumeur !

70% des fumeurs ayant profité de l'hypnose anti-tabac ont arrêté de fumer !

Bien qu'une seule séance suffise parfois pour arrêter de fumer, nous savons, par expérience, qu'il est nécessaire d'accompagner la personne sur plusieurs sessions pour un arrêt définitif. Nous proposons donc un suivi sur cinq semaines intégrant des séances d'hypnothérapie prenant en compte les besoins de chacun (gestion des envies, du stress, de l'alimentation, de la confiance en soi, des relations avec les autres...).

La méthode que nous proposons associe les techniques d'hypnose moderne en utilisant des suggestions adaptées ainsi que la sonothérapie qui allie musique et état de conscience modifiée pour permettre à l'inconscient d'intégrer plus facilement les nouveaux comportements.

Contenu et démarche : 3 séances d'hypnose

Déroulement du programme

Un programme d'accompagnement personnalisé articulé autour de 3 séances d'hypnose.

Séance 1 : entretien de cadrage et détermination d'objectifs. Séance d'hypnose de programmation de la réussite. Remise d'un d'audio d'auto-hypnose à écouter à la maison.

Séance 2 : séance d'hypnose complète à partir des informations collectées durant la première séance. Remise d'un audio d'auto-hypnose personnalisé.

Séances 3 : Séance de renforcement. Elle est adaptée à vos besoins pour la réussite de votre programme.

