



Arrêt du tabac par l'hypnose

L'hypnose est une technique efficace dans la prise en charge médicale de l'arrêt du tabac.

Le patient, longtemps immobilisé par cette dépendance, prend enfin sa décision. Il perçoit la cigarette comme inutile, étrangère ou comme un bourreau dont il est victime.

Programme – 2 jours

Généralités

- Les bases théoriques : hypnose, auto-hypnose, hypnothérapie
- Les techniques hypnotiques

Hypnose et arrêt du tabac

- La théorie
- La pratique

Déroulement de la séance n° 1

- De l'anamnèse à la conclusion

Déroulement de la séance n° 2

- Du débriefing de la 1re séance à la conclusion