

# ARRÊT DU TABAC

## Des différentes méthodes associées pour REUSSIR :

- La cure Luxomed® (90,5 % d'arrêt en 3 à 5 séances) : la luxopuncture, c'est la stimulation des points réflexe du corps (points d'acupuncture) par un rayon infra-rouge (chaleur et lumière). Les points sont choisis pour diminuer l'envie de fumer, combattre la nervosité, l'irritabilité et l'envie de manger.
- L'hypnose et l'auto-hypnose sont des techniques efficaces dans la prise en charge de l'arrêt du tabac. Le fumeur, longtemps immobilisé par cette dépendance, prend enfin sa décision. Il perçoit la cigarette comme inutile, étrangère ou comme un maître malfaisante à qui il a enfin envie de dire NON.
- La cohérence cardiaque est émotionnelle est une technique utilisée pour gérer le stress des sevrages, quelle que soit l'addiction, y compris médicamenteuse (anti-dépresseurs, par exemple). Le biofeedback de cohérence cardiaque permet de visualiser sur un écran les progrès réalisés. Les exercices sont ludiques et à reproduire à la maison, au boulot, dans la voiture, dans la file d'attente du supermarché, ... et apprennent à retrouver calme et sérénité.
- La logosynthèse® est un système dit de « psychologie énergétique » utilisé pour la thérapie, le coaching et le changement accompagné. On l'utilise pour les arrêts du tabac pour se débarrasser de toutes les habitudes attachées au tabagisme.
- L'olfactothérapie®: Le fort pouvoir d'évocation des odeurs peut nous ramener à l'origine de la souffrance mais aussi du bien-être le plus total. Pour un sevrage tabagique, il s'agira de trouver l'huile essentielle à l'odeur la plus enchanteresse pour la substituer à l'envie de fumer. En quelques jours, la cigarette devient de plus en plus difficile à fumer, elle dégoûte, voire donne envie de vomir.

**En individuel** : 5 à 6 séances d'une heure, multi-techniques 280 euros payable en deux fois

- Apprendre à se relaxer, à gérer le stress : cohérence cardiaque, auto-hypnose
- Trouver le bien-être grâce à une huile essentielle: olfactothérapie
- Protocoles d'hypnose pour la confiance en soi et la motivation
- 3 séances de luxomed « arrêt du tabac »
- A chaque séance, utilisation de la logosynthèse pour traiter les automatismes (gestes, envie de fumer à des moments donnés, ... )

**En groupes de 4 personnes** : 5 séances + 1 séance individuelle 160 € par personne

Agnès Couturier, master de gestion des émotions,  
hypnopraticienne en hypnose clinique, praticienne certifiée  
et instructrice en logosynthèse®, experte en coaching en  
psychologie positive, olfactothérapeute®

3 rue des Cassoirs

28630 Le Coudray

Sur Rendez-vous

au 02 37 34 73 81

Pour évaluer si vous êtes prêt à vous lancer dans l'aventure de  
l'arrêt du tabac, faites les tests des pages suivantes.

# ÉVALUATION DES SITUATIONS LIÉES AU TABAGISME :

## TEST DE HORN

Entourez le chiffre correspondant :

5 = toujours

4 = Souvent

3 = Moyennement

2 = Parfois

1 = Jamais

a - Les cigarettes m'aident à rester éveillé(e), concentré(e), efficace	5	4	3	2	1
b - C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts	5	4	3	2	1
c - Fumer est pour moi une détente	5	4	3	2	1
d - J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se), contrarié(e)	5	4	3	2	1
e - Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter	5	4	3	2	1
f - Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique	5	4	3	2	1
g - Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme	5	4	3	2	1
h - Le simple fait d'allumer une cigarette procure aussi du plaisir	5	4	3	2	1
i - Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
j - Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé(e)	5	4	3	2	1
k - Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
l - J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
m - Je fume pour retrouver mon entrain	5	4	3	2	1
n - J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée	5	4	3	2	1
o - Je fume quand je me sens bien détendu(e)	5	4	3	2	1
p - Je fume pour oublier quand j'ai le cafard	5	4	3	2	1
q - Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible	5	4	3	2	1
r - Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche	5	4	3	2	1

Je fume pour :

STIMULATION :

$$a + g + m =$$

PLAISIR DU GESTE :

$$b + h + n =$$

RELAXATION :

$$c + i + o =$$

ANXIÉTÉ - SOUTIEN :

$$d + j + p =$$

BESOIN ABSOLU :

$$e + k + q =$$

HABITUDE ACQUISE :

$$f + l + r =$$

Arrêter de fumer, c'est choisir de modifier ses habitudes. Les techniques de changement accompagné prennent en compte le besoin sous-jacent et aident à mettre en place de nouvelles habitudes, génératrices de bien-être, de relaxation, en fonction des besoins de chacun.

## ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE CHIMIQUE À LA NICOTINE : QUESTIONNAIRE DE FAGERSTRÖM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
<b>Total</b>		

**Score de 0 à 2 :** Le sujet n'est pas dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer dès lors qu'il le décide. S'il redoute l'arrêt, il aura besoin de conseils de type comportementaux. Ses chances de réussite sont élevées, même sans accompagnement.

**Score de 3 à 4 :** Le sujet est faiblement dépendant à la nicotine. Ses chances de réussite sont bonnes.

**Score de 5 à 6 points:** Le sujet est moyennement dépendant à la nicotine. Ses chances de réussite sont bonne s'il y a une réelle motivation intrinsèque (vouloir arrêter pour soi, et non pour répondre à la demande pressante de l'entourage ou des tiers).

**Score de 7 à 10 points :** Le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. Sans réelle motivation et sans accompagnement, ses chances de réussite sont faibles.

# EVALUATION DE LA MOTIVATION

Vous avez décidé d'arrêter de fumer : bravo !

Projetez-vous dans l'avenir et imaginez-vous non fumeur :

## TEST Q-MAT

Pour évaluer la motivation à l'arrêt du tabac

### Etape 1 Sur 1

1. Pensez-vous que dans six mois \* :

- Vous fumerez toujours autant ?
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?
- Vous aurez arrêté de fumer ?

0
2
4
8

2. Avez-vous, actuellement, envie d'arrêter de fumer ? \* :

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup
- Enormément

0
1
2
3

3. Pensez-vous que dans quatre semaines \* :

- Vous fumerez toujours autant ?
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?
- Vous aurez arrêté de fumer ?

0
2
4
8

4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ? \* :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent

0
1
2
3

**Score < 6 :** Faible motivation. Vous pouvez demander à faire une séance pour examiner vos freins et travailler sur votre motivation. Ensuite, vous pourrez refaire le test et décider si c'est le bon moment pour arrêter de fumer.

**Score de 6 à 12 :** Motivation moyenne. Un protocole d'hypnose pourrait être utile. La luxopuncture également. Un peu de logosynthèse sur les doutes pour vous débloquer.

**Score > 12 :** Bonne et même très bonne motivation. N'attendez pas, c'est le bon moment pour vous !