

# L'hypnose pour arrêter de fumer, ça marche ?

**Patch, gomme à mâcher, cigarette électronique... les méthodes de sevrage tabagique sont variées. Et l'hypnose ? Est-elle efficace ? Pascale Guyader**

**L**a Haute autorité de santé ne recommande pas l'hypnose en première intention pour arrêter de fumer. Elle peut toutefois être considérée comme un complément aux méthodes d'accompagnement, et elle ne présente pas de contre-indications.

## Le principe

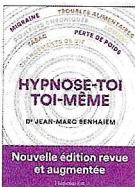
Toute personne souffrant d'une addiction veut un plaisir immédiat et reste focalisée sur son envie sans ressentir réellement les dommages faits au corps. Une séance d'hypnose débute par un échange approfondi qui permet à l'hypnothérapeute de comprendre ce que le patient cherche à calmer, car on ne fume pas pour se faire du mal, au contraire. Elle permet d'élargir sa vision pour une perception intense de ce qui se passe dans le corps (toux, mal de gorge, essoufflement, odeur...). Le patient, reconnecté à son corps, accepte qu'il reprenne

### Notre expert



**Dr Jean-Marc Benhaim**  
médecin  
hypnothérapeute,  
hôpital de la  
Pitié-Salpêtrière  
AP-HP

## À lire



**Hypnose-toi  
toi-même**,  
éd. Flammarion,  
2022, 18,90 €

le dessus en disant non au tabac, et en ne laissant plus le cerveau commander.

## Un travail très personnalisé

Si le levier, mis à jour lors de l'entretien préalable, sur lequel a appuyé l'hypnothérapeute est le bon, le problème peut être résolu en quelques séances, parfois même en une fois. C'est le même procédé pour les personnes qui arrêtent seules de fumer. Par exemple, une femme qui attend un enfant ne voit plus le tabac comme une détente mais comme une menace, la fascination retombe. L'hypnose est un travail en profondeur qui peut calmer indirectement d'autres souffrances, mais les rechutes sont possibles, surtout au fil du temps.

## Tous réceptifs à l'hypnose ?

La technique ne fonctionne pas toujours, non parce que les personnes sont

réfractaires mais plutôt parce qu'elles ne sont pas prêtes et veulent garder le contrôle, avec peut-être la peur d'être manipulées. Or il faut se laisser faire et s'impliquer complètement pour que cela marche. Sinon, il vaut mieux attendre et réessayer plus tard. Certains arrêtent facilement alors qu'ils fument deux paquets par jour, quand d'autres n'y arrivent pas alors qu'ils ne fument que cinq cigarettes par jour car ils en minimisent, à tort, les effets.

## Où trouver un professionnel ?

Il est recommandé de faire appel à un professionnel de santé formé à l'hypnose (généraliste, psychiatre, psychologue...) car un accompagnement médical peut être nécessaire (en cas d'épisodes dépressifs). L'Association française pour l'étude de l'hypnose médicale propose un annuaire : [hypnose-medicale.com](http://hypnose-medicale.com)