

**REDEVENIR
NON
FUMEUR.EUSE**

POUR LE RESTE DE VOTRE VIE !

JEAN-LUC ROQUET

**REDEVENIR
NON
FUMEUR.EUSE**

POUR LE RESTE DE VOTRE VIE

**POUR UN SEVRAGE RÉUSSI ET CONFORTABLE
LA MÉTHODE D'UN VRAI TABACOLOGUE**

DUNOD

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-086143-9

Je vous suppose assis et fumant.

Charles BAUDELAIRE

Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.

Nelson MANDELA

*Nous avons deux vies. La deuxième commence le jour où nous comprenons qu'en réalité,
nous n'en avons qu'une seule...*

CONFUCIUS

Du même auteur, chez le même éditeur

Le Grand Livre de l'hypnothérapie, ouvrage collectif, coordonné par Évelyne Josse, chapitre « Hypnose et tabagisme », Dunod, 2024.

Du même auteur, chez d'autres éditeurs

Chat qui dort n'amasse pas maousse, Éditions 7écrit, 2015.

Relaxations, un chemin vers le bien-être, Éditions 7écrit, 2015.

Offre-toi un sourire. Petit guide de l'estime de soi, Éditions 7écrit, 2015.

Libérez-vous de la cigarette, E-book, Kindle, 2015.

Présent(s) d'instant(s), E-book, Kindle, 2016.

Autohypnose pour tous, avec Sophie Gilardeau (illustrations), Éditions L'Originel, 2016.

Garçon manqué, filles réussies ! Éditions L'Originel, 2017.

Hypnothérapie(s), fêtes des séances, Éditions Satas, 2018.

Le Thérapeute et les Métaphores des patients, une comme-si-thérapie, Éditions Satas, 2019.

Bêtes en scènes, ouvrage collectif, Éditions Maya, 2020.

Hypnose et tabacologie. Accompagner les fumeurs au-delà du sevrage, Éditions Satas, 2021.

Table des matières

Avant-propos.....	9
Introduction.....	13
Chapitre 1 – Votre histoire tabagique.....	16
1 UN CONDITIONNEMENT INSIDIEUX.....	18
2 À L’ORIGINE DE VOTRE TABAGISME.....	20
3 LE PIÈGE TENDU PAR L’INDUSTRIE DU TABAC.....	23
Chapitre 2 – Quelles sont vos raisons de vouloir arrêter de fumer ?.....	28
1 LES ARGUMENTS POUR ARRÊTER DE FUMER.....	32
La santé.....	32
Les croyances.....	32
Les relations sociales.....	33
Les arguments financiers.....	33
Les arguments affectifs.....	33
Les arguments moraux.....	34
Les peurs.....	36
Le bien-être.....	36
2 PREMIÈRE SOURCE DE MOTIVATION : LE CAPITAL SANTÉ.....	37
3 DEUXIÈME SOURCE DE MOTIVATION : L’ARGENT ÉPARGNÉ.....	39
4 TROISIÈME SOURCE DE MOTIVATION : L’INDÉPENDANCE.....	41
Première dépendance : la nicotine.....	41
Deuxième dépendance : dépendance comportementale.....	45
Troisième dépendance : dépendance psychologique.....	46
5 QUATRIÈME SOURCE DE MOTIVATION : L’ENTOURAGE.....	46
Chapitre 3 – Qu’est-ce que vous apporte le tabac ?.....	48
1 QUANTIFIEZ L’APPORT DE LA CIGARETTE.....	50
2 POURQUOI FUMEZ-VOUS ?.....	51
1. La stimulation.....	52
2. Le plaisir.....	52
3. La relaxation.....	53
4. L’anxiété, le soutien.....	54
5. Le besoin physiologique.....	55
6. L’habitude.....	55
Chapitre 4 – Explorez vos peurs liées à l’arrêt du tabac.....	58
1 « J’AI PEUR D’ÉCHOUER ».....	60
2 « J’AI PEUR DU MANQUE ».....	61
3 « J’AI PEUR DE GROSSIR ».....	62
4 « J’AI PEUR DE L’ENNUI ».....	63
5 « J’AI PEUR D’ÊTRE IRRITABLE ».....	64
6 « J’AI PEUR DE NE PLUS ÊTRE LA MÊME PERSONNE ».....	65
7 « J’AI PEUR D’ÊTRE TENTÉ PAR LES FUMEURS DE MON ENTOURAGE ».....	66
8 « J’AI PEUR DE PERDRE CONFIANCE EN MOI ».....	66
9 « J’AI PEUR DE PERDRE “UNE AMIE”, “UNE CONFIDENTE” ».....	67

Chapitre 5 – Mobilisez vos ressources.....	70
1 ● DÉCOUVREZ VOS RESSOURCES.....	72
2 ● DESSINEZ VOS RESSOURCES.....	75
3 ● MOBILISEZ VOS RESSOURCES.....	75
Chapitre 6 – Découvrez les moyens de vous sevrer.....	76
1 ● PATCH ET SUBSTITUTS ORAUX.....	78
Les patches de nicotine.....	79
Les substituts oraux d'1 à 4 mg.....	79
Les dosages de substitution.....	80
2 ● LES RECOMMANDATIONS DE BON USAGE DES PATCHS.....	81
3 ● LES CIGARETTES ÉLECTRONIQUES, UNE MAUVAISE SOLUTION.....	82
4 ● LE TABAC CHAUFFÉ, FAUX AMI, VRAIE ARNAQUE.....	83
Chapitre 7 – Imaginez votre vie de non-fumeur.....	86
1 ● VISUALISEZ VOTRE NOUVELLE VIE.....	88
2 ● QUELQUES ASTUCES POUR VOUS AIDER.....	89
3 ● FAITES LE POINT SUR VOTRE CONSOMMATION.....	90
4 ● PRATIQUEZ L'AUTOHYPNOSE POUR VOUS PRÉPARER.....	95
Chapitre 8 – Le Jour J.....	104
Chapitre 9 – L'après.....	112
1 ● CONFORTER LE CHANGEMENT.....	114
2 ● PRÉVENIR LES RISQUES DE RECHUTE.....	117
3 ● CRÉER ET RÉUTILISER UN ANCRAGE DE CONFORT.....	120
Épilogue.....	125
Pour aller plus loin.....	129
1 ● LIENS UTILES.....	129
Pour la prévention du tabagisme.....	129
Pour le sevrage tabagique.....	129
Pour la dépendance et les co-addictions.....	130
Pour l'hypnose thérapeutique.....	131
2 ● COMMENT SAVOIR SI LE PRATICIEN OU LA PRATICIENNE EN HYPNOSE QUE JE CONTACTE EST SÉRIEUX ?.....	132
Bibliographie.....	134
1 ● À PROPOS DES FABRICANTS DE CIGARETTES ET DE LEURS STRATÉGIES DE MANIPULATION.....	134
2 ● À PROPOS DE LA DÉPENDANCE.....	135
3 ● À PROPOS DE L'HYPNOSE.....	137
4 ● À PROPOS DE L'HYPNOSE ET DU SEVRAGE TABAGIQUE.....	138
5 ● À PROPOS DE L'AUTOHYPNOSE.....	139
Index.....	143

Avant-propos

Redevenir non-fumeur.euse.

Ce titre reflète mon approche, et traduit mon ambition d'accompagner les fumeuses et les fumeurs qui me sollicitent pour les aider dans leur démarche d'arrêt.

Redevenir non-fumeur.euse, et non pas « arrêter de fumer », car cela, vous savez faire, déjà. L'idée majeure de ce livre, et de mon approche, est de retrouver vos capacités naturelles de non-fumeur.euse. Vous êtes bien né.e naturellement non-fumeur.euse ! Vous n'êtes pas sorti.e du ventre de votre mère une cigarette aux lèvres, n'est-ce pas ? Être non-fumeur.euse est, pour vous, aussi réel, intrinsèque, constitutif, que la couleur de vos yeux ou la forme de votre visage.

Comment redevenir non-fumeur.euse ? Eh bien, c'est tout l'enjeu de cet ouvrage. Cela va vous demander un peu d'engagement, je ne vous le cache pas, de la détermination aussi, des prises de conscience, un petit retour en arrière dans votre histoire de vie, l'envie de faire des expériences dans votre quotidien, et le courage de vous confronter à certaines de vos convictions actuelles.

Je suis Jean-Luc Roquet, professionnel de santé depuis quarante années. Psychothérapeute, hypnothérapeute, tabacologue et formateur, enseignant l'hypnothérapie à l'université, j'accompagne les personnes en difficulté psychologique et/ou physique depuis près de quinze ans, avec une spécialisation pour le sevrage tabagique. C'est un domaine que je connais bien également à titre personnel, pour avoir été fumeur. Mon intérêt pour ce sujet est aussi motivé par la mort de mon père, d'un cancer généralisé, dont il est évident qu'il était directement corrélé à son tabagisme ininterrompu pendant plus de 40 ans...

J'ai donc à cœur d'aider les fumeur.euse.s qui me sollicitent, avec un leitmotiv : **un sevrage réussi est un sevrage confortable.**

Depuis des années, j'ai expérimenté, appris, essayé, j'ai fait des recherches, des erreurs. Aujourd'hui encore, mon approche est toujours en évolution. Mais j'ai acquis suffisamment d'expérience pour affirmer certains principes fondamentaux et tenter de vous les transmettre.

Bien sûr, je ne peux pas vous garantir que vous serez non-fumeur après cette lecture, ni après l'écoute et la pratique de l'autohypnose ou l'écoute de la séance

de sevrage offertes. Cela dépendra de ce que vous en ferez, car il n'y a qu'un seul moyen d'arrêter de fumer... c'est d'arrêter de fumer !

Cependant, j'espère que les informations que je vais vous livrer vous aideront dans votre décision, que les expériences que je vais vous proposer vous permettront des compréhensions agissant comme des leviers de réussite et que, prêt.e à tenter l'aventure, vous vous y lanciez en mettant toutes les chances de votre côté. Elles concernent aussi bien le tabagisme par cigarettes que les nouveaux modes de consommation que sont les dispositifs électroniques d'e-cigarettes ou de tabac chauffé. Les mots « cigarette », « tabac » et « tabagisme » sont dans cet ouvrage des termes génériques qui font référence à tous les modes de consommation de tabac et/ou de nicotine. Il y aura néanmoins un passage consacré aux nouveaux modes de consommation.

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce qu'un tabacologue ? C'est *obligatoirement* un professionnel de santé (médecin, chirurgien-dentiste, infirmière ou infirmier, sage-femme, psychologue, pharmacien, kinésithérapeute) ayant obtenu un « diplôme universitaire de tabacologie » dans une faculté de médecine. Cette formation spécifique dure une année complète, et est validée par un mémoire, travail de recherche scientifique écrit, soutenu devant un jury de pairs. Elle est garante du sérieux des connaissances du professionnel au sujet du tabagisme, de ses effets sur la santé humaine, et des moyens médicaux disponibles pour accompagner les fumeurs et les fumeuses désireux d'arrêter.

Pour vous aider, vous aurez accès à quatre enregistrements audio, trois séances d'autohypnose et la séance de sevrage. J'y reviendrai.

Je précise que ce livre et les enregistrements offerts ne remplacent pas l'aide d'un professionnel de santé, une consultation de tabacologie, ou un accompagnement personnalisé avec un spécialiste de l'hypnose thérapeutique. Cela peut être une expérience supplémentaire ajoutée à la liste de celles que vous avez sans doute déjà faites dans votre vie de non-fumeur.euse. Il faut savoir que les statistiques dans ce domaine montrent que les fumeur.euse.s font en moyenne vingt-cinq tentatives de sevrage tabagique avant de parvenir à un arrêt durable.

Mais si vous appliquez les conseils de ce livre, qui sont ceux que je prodigue à mes consultant.e.s, vous avez environ 48 % de chance de maintien de votre arrêt, 6 mois après votre sevrage, quand d'autres méthodes, utilisées séparément, montrent des pourcentages de réussite entre 10 % à 19 %.

Dans le tableau ci-dessous, vous pouvez voir des statistiques sur l'efficacité des méthodes d'arrêt. Vous constaterez que, prises individuellement, les méthodes ont une efficacité comprise entre 10 % et 20 % de personnes qui maintiennent leur arrêt au moins six mois après le sevrage¹. Lorsque l'on conjugue plusieurs méthodes, le pourcentage augmente à plus de 39 %. Dans mon approche, que j'ai nommée « hypnotabacologie », parce qu'elle conjugue les deux disciplines, j'ai pu objectiver qu'environ 48 % de personnes restent non fumeuses pendant au moins six mois.² On peut distinguer deux cas : d'un côté, l'hypnotabacologie avec hypnose seule et, de l'autre, avec hypnose et traitements nicotiques de substitution. On constate qu'il y a une différence de pourcentage, expliquée par le fait qu'il est plus facile de se libérer de la cigarette lorsqu'il n'y a pas de dépendance avérée à la nicotine.

Tableau 1. Efficacité de différentes stratégies thérapeutiques dans l'aide à l'arrêt du tabac après 6 mois de suivi.

Type d'intervention	Taux d'abstinence estimé
Relaxation et exercices respiratoires	10,8 %
Aucune (volonté seule)	11,2 %
Contrats (avec un professionnel de santé)	11,2 %
Régime alimentaire	11,2 %
Réduction des doses de nicotine	11,8 %
Gestion des affects	13,6 %
Soutien lors de la thérapie	14,4 %
Soutien à l'extérieur de la thérapie	16,2 %
Résolution de problèmes	16,2 %
Thérapie individuelle	16,8 %
Combinaison de TNS	17 %
Autre technique aversive de fume	17,7 %
Fume rapide	19,9 %
Avec plusieurs formes d'aide associées	39,6 %
Hypnotabacologie avec hypnose seule	47,5 %
Hypnotabacologie avec hypnose + TNS	42 %

Mais avant d'aller plus loin, je voudrais vous parler de mon expérience de fumeur. Dans mon enfance, j'ai été exposé au comportement tabagique et à la

1. Fiore M.C. et al., « Treating tobacco use and dependence », *Clinical practice guideline*, Rockville, US Department of health and human services/public Health Service, juin 2000.

2. Étude clinique réalisée sur un panel de 113 personnes fumeuses, accompagnées pour le sevrage tabagique par une prise en charge associant l'hypnothérapie et la tabacologie, avec un questionnaire préalable, puis deux séances en présentiel, et un suivi téléphonique à une semaine, deux semaines, trois semaines, un mois, deux mois, trois mois, six mois et un an, sur la période de décembre 2018 à décembre 2022.