

**ÊTRE PRÊT À  
CESSER DE FUMER**



 **Hypnose**  
clinique | SAGUENAY

## TABLE DES MATIÈRES

L'ARRÊT TABAC DÉCORTIQUÉ .....	2
LE SECRET DE CEUX QUI RÉUSSISSENT .....	3
LES ÉTAPES DU CHANGEMENT .....	3
PRÉ-CONTEMPLATION .....	3
CONTEMPLATION .....	4
PRÉPARATION .....	5
ACTION .....	6
MAINTIEN .....	7
CONSCIENT VS INCONSCIENT .....	8
COMMENT L'HYPNOSE PEUT M'AIDER ? .....	9
LA PAROLE EST À VOUS .....	10
COMMENT SAVOIR SI JE SUIS PRÊT ? .....	11
ET SI JE NE SUIS PAS PRÊT ? .....	11

## MOT DE L'AUTEUR

Mon nom est Marc Bédard. Depuis 2011, j'ai aidé des centaines de clients à cesser de fumer, grâce à la puissance de l'hypnose thérapeutique.

Je me suis spécialisé en France sur l'arrêt tabagique par l'hypnose. La méthode que j'utilise a été éprouvée à des milliers de reprises en Europe depuis plus de dix ans.

Dès mes premières années de pratique, j'ai vite compris que l'arrêt tabagique ne devait pas être traité comme les autres problématiques puisqu'à la base, le fumeur n'est pas « malade ». Il est simplement tombé dans un piège dont il ne sait pas comment sortir.

Alors j'ai fait beaucoup de recherche sur la psychologie du fumeur et sur les facteurs qui influencent ses chances de réussite.

Je vous présente ici un résumé de mes recherches pour vous aider à réunir les conditions gagnantes afin que vous arrêtiez de fumer facilement. Et surtout, pour de bon !



Puisque vous lisez ceci, vous faites probablement partie de 72% des fumeurs Québécois qui veulent **vraiment** arrêter de fumer.

Et vous pensez que ça va être difficile – plus difficile que d'arrêter l'héroïne à ce qu'on dit....

Pour ne rien arranger, vous restez attaché à l'idée que la cigarette c'est du plaisir. Selon vous, le tabac :

- Vous calme;
- Vous aide à gérer les émotions;
- Vous donne du temps pour penser;
- En plus, c'est un remède pour gérer votre poids !

Mais vous n'êtes pas imbécile et vous savez que ça a une chance sur deux de vous tuer.

Alors vous êtes ambivalent et vous vous dites que ça serait génial de trouver un moyen facile qui vous enlèverait le goût de fumer sans effort. Si seulement ça pouvait exister...

**La bonne nouvelle c'est qu'il existe un moyen...** Par-contre ce n'est ni magique, ni sans effort. Mais ça pourrait grandement faciliter votre arrêt.



## L'ARRÊT TABAC DÉCORTIQUÉ

J'ai écrit ce texte à l'intention des personnes qui me demandent comment l'hypnose fonctionne pour cesser de fumer et qui, quelquefois après que je leur ai expliqué en quoi ça consiste, finissent par me dire à la fin de la discussion : « Je vais y repenser... ».

Je me suis longtemps demandé ce qu'il y avait derrière cette phrase. Puis, j'ai compris !

Dans ma clinique d'hypnothérapie, je constate que certains sont vraiment prêts alors que d'autres espèrent encore une solution miracle.

La plupart du temps, ceux qui disent vouloir y repenser ne sont pas prêts à faire les efforts nécessaires. Mais vous pourriez être surpris : **l'effort n'est pas celui que vous croyez...** J'y reviens.

Je souhaite sincèrement vous aider à cesser de fumer pour de bon. Alors,

avec cet *ebook*, mon but est double :

- Décortiquer les éléments pour que vous compreniez la mécanique d'un arrêt tabagique réussi;
- Vous aider à cheminer par vous-même pour vous préparer à cesser en douceur.

## LE SECRET DE CEUX QUI RÉUSSISSENT

Vous connaissez un fumeur qui s'est levé un matin en disant : « **J'arrête !** », qui a cessé facilement et n'a jamais retouché à une cigarette de sa vie ?

Comment a-t-il fait ?

En passant, si la nicotine était la drogue qu'on dit, cette personne aurait cessé au prix de terribles souffrances... Pourtant, ce ne fut pas le cas. Étrange, non ? Alors la nicotine ne serait peut-être pas ce que vous croyiez...

Mais en vérité, le secret de son succès tient surtout au fait qu'il avait déjà parcouru la majorité du chemin dans sa tête. **Bref, il était prêt.**

C'est vrai pour n'importe quelle méthode d'arrêt tabagique. Pour que ça marche, il faut être prêt. Autrement, vous risquez d'en arracher...

Et vous, où en êtes-vous ?



## LES ÉTAPES DU CHANGEMENT

Selon les psychologues Prochaska et Di Clemente, chaque fumeur passe par différentes étapes avant d'arrêter définitivement.

<b>Pré-contemplation</b>	Vous êtes heureux en tant que fumeur et n'avez pas l'intention d'arrêter
<b>Contemplation</b>	Vous aimeriez arrêter d'ici 6 mois
<b>Préparation</b>	Vous avez fixé une date d'arrêt dans le prochain mois
<b>Action</b>	Vous cessez de fumer et faites ce qu'il faut pour ne pas retomber
<b>Maintien</b>	Vous avez cessé depuis plus de 6 mois et vous êtes de plus en plus solide

### PRÉ-CONTEMPLATION :

#### DES ARGUMENTS QUI DÉFIENT TOUTE LOGIQUE

À cette étape, le fumeur ne songe pas vraiment à arrêter. Du moins, pas avant 6 mois. Dans sa tête, les « *avantages* » de fumer surpassent les inconvénients. Dans l'industrie du tabac, on appelle ces gens les « Laissez-moi tranquille ».

C'est à cette étape que le fumeur s'invente des défaïtes, des arguments qui n'ont aucun sens.

Je lisais récemment un article publié par Radio-Canada mentionnant que le tabac aggrave les risques de complications pour les patients qui se font opérer. Sous l'article partagé dans Facebook, j'ai été estomaqué de lire un commentaire disant à peu près ceci : « *Si j'arrête de fumer,*

*les pauvres employés des usines de cigarettes vont perdre leur emploi et je ne peux pas leur faire ça... ».*

Inutile de confronter un fumeur à cette étape. Ça ne pourrait que le braquer davantage.

Si vous êtes dans cette situation, trouvez-vous agressive la pression qu'on vous met pour arrêter ?

Sincèrement, je vous comprends. Ce n'est pas facile de persister à fumer de nos jours. De plus, avec l'engagement du Gouvernement du Canada de réduire à 5% la quantité de fumeurs d'ici 2035, votre vie va être de plus en plus compliquée. Attendez-vous à des hausses marquées de taxes, moins d'endroits pour fumer et pour en acheter...

Mais statuons sur une chose maintenant : il s'agit bien de **votre vie à vous**. C'est donc **votre** choix de continuer ou d'arrêter. Personne d'autre ne peut décider à votre place. Personne.

Lorsque vous accorderez plus d'importance aux inconvénients de la cigarette qu'à ses avantages, vous passerez à la prochaine étape. Et sachez que lorsque vous serez prêt, je serai là pour vous aider.

D'ici-là, que diriez-vous de faire la liste des pour et des contre ? Je vous suggère de prendre une feuille et d'inscrire les :

- Avantages à fumer;
- Inconvénients à fumer;

Vous pourriez être surpris du résultat. Peut-être que les inconvénients sont plus nombreux que vous pensiez...ce qui vous placerait plutôt dans la prochaine catégorie.

## CONTEMPLATION : FAUDRAIT QUE J'ARRÊTE

À cette étape, vous savez que vous feriez mieux d'arrêter mais vous hésitez, de peur de perdre vos avantages. Alors, vous vous dites que vous allez arrêter au Jour de l'An...ou après l'été... Bref, comme 30% des fumeurs le souhaitent : dans un horizon de 6 mois...si vous ne changez pas d'idée d'ici-là...

Il est possible que vous essayiez quand même d'arrêter pendant un jour ou deux...juste assez pour réaliser que ce ne sera pas facile... Normal car **à ce stade vous utilisez votre conscient qui est très limité**. Je vous en reparle plus loin.

Le fumeur au stade de contemplation sait qu'il a un problème mais ne se sent pas responsable de le régler. Ou du moins, ne sait pas comment. D'où la recherche d'une solution miracle. Il met tout son espoir en « la méthode » pour que ça fonctionne sans effort.

C'est là que vous serez tenté d'essayer la laséothérapie, les timbres de nicotine ou même les pilules. Selon Mario Bujold, directeur général du Conseil québécois sur le tabac et la santé : « la solution proposée d'avaler une pilule est tentante parce qu'elle semble facile ».

**Mais en réalité, tant que le fumeur espère que la solution vienne de l'extérieur, l'arrêt tabagique est ardu et les risques de rechute, élevés.**

Alors, laissez-moi vous confier un secret : **le magicien, c'est vous !** À partir du moment où vous réalisez que vous avez déjà ce qu'il faut **en vous** pour réussir, votre arrêt tabagique devient vraiment plus facile. Nous y reviendrons plus loin.

Ensuite, c'est le fait de décider d'une **date d'arrêt** qui vous permettra de passer à l'étape suivante.

## PRÉPARATION : QUELLES SONT MES OPTIONS ?

Lorsque vous êtes prêt, vous choisissez une date dans le prochain mois. Idéalement une journée ordinaire, dans laquelle vous n'aurez pas de stress particulier relié au travail ou d'activité sociale prévue. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur ce qui compte le plus : **le début de votre nouvelle vie !**

Utilisez ce temps avant votre arrêt pour bien vous préparer. Il vous faudra aussi choisir la façon d'arrêter. À ce sujet, voyez le tableau ci-contre sur l'efficacité des méthodes.

Lorsque vous choisirez votre méthode, sachez que vous augmentez beaucoup vos chances d'arrêter en étant accompagné par un professionnel, plutôt qu'en essayant seul. Selon les experts mondiaux en cessation tabagique, c'est ce qui influence le plus vos chances de succès.

Il est possible que vous soyez encore nerveux, ambivalent. Il y a fort à parier que ça tienne principalement à ces deux raisons :

- Vous avez peur de perdre des habitudes et des plaisirs;
- Vous craignez que l'arrêt du tabac soit difficile et que ça vous fasse engraisser.

Si la méthode que vous choisissez s'occupe de tous ces aspects et qu'il n'y a plus de peur, vous arrêterez beaucoup plus facilement n'est-ce pas ?

<b>Méthode</b>	<b>Durée du Traitement</b>		<b>Taux de réussite</b>		<b>Moyenne Taux de Réussite</b>
	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	
<b>SUBSTITUTS NICOTINIQUES</b>					
Chewing-gums	3 mois	6 mois	3%	16%	9,5%
Patches	3 mois	6 mois	4%	13%	8,5%
<b>MEDICAMENTS</b>					
Champix <sup>1</sup>	3 mois	3 mois	22%	44%	33,%
Zyban <sup>2</sup>	7 sem.	7 sem.	15%	30%	22,5%
<b>METHODES DOUCES</b>					
Acupuncture	3 sem.	8 sem.	3%	30%	16,5%
Thérapies comportementales et cognitives	10 sem.	10 sem.	24%	30%	27%
<b>HYPNOSE</b>					
Hypnose traditionnelle	1 séance	4 séances	24%	36%	30%
Hypnose technique avancée	1 séance	4 séances	60%	94%	77%

### Sources :

Viswesvaran, C. & Schmidt F.L. (1992). « A meta-analytic comparison of the effectiveness of smoking cessation methods. » *Journal of Applied Psychology*, 77(4), p.554-561. Law, M. & Tang, J. L. (1995). « An analysis of the effectiveness of interventions intended to help people stop smoking. » *Arch.Intern.Med.*, 155, p.1933-1941. Nuland, W and Field P.B.(1970). « *Smoking and Hypnosis*. » *IntJ.Clin.Exp.Hypn.*, 18, 290-306. Von Dedenroth, T. E. (1968). « *The use of hypnosis in 1000 cases of tobacconians*. » *Am.J.Clin.Hypn.*, 10, 194-197. Gault F., Graffeuil T. & Fringuet I (2 octobre 2006), « Arrêter de fumer, combien ça coûte ? » SeniorPlanet.fr.

À ce stade, **les allers-retours aux étapes précédentes sont fréquents**. Pour renforcer votre décision, vous pouvez réfléchir à ce qui est important pour vous. Comment la cigarette s'accorde-t-elle avec vos valeurs ?

- |              |             |               |
|--------------|-------------|---------------|
| ▪ Autonomie  | ▪ Famille   | ▪ Respect     |
| ▪ Calme      | ▪ Fidélité  | ▪ Santé       |
| ▪ Cohérence  | ▪ Honnêteté | ▪ Sécurité    |
| ▪ Conformité | ▪ Liberté   | ▪ Vivre       |
| ▪ Courage    | ▪ Plaisir   | ▪ Ou autre... |

Quand vous réalisez que le tabac ne cadre plus avec vos valeurs, votre décision d'arrêter devient beaucoup plus forte.

Et souvenez-vous d'une chose importante : près de 100 000 Canadiens cessent de fumer chaque année. **S'ils le peuvent, vous le pouvez aussi !** J'ai accompagné assez de fumeurs pour savoir que si vous faites ce qu'il faut, vous réussirez.



## ACTION : C'EST LÀ QUE ÇA SE PASSE

Félicitations ! De vous être rendu à cette étape est une grande victoire dont vous pouvez être fier ! D'ailleurs, Profitez de votre argent et du temps à votre disposition pour célébrer et vous récompenser. Faites-le. C'est important.

Le jour J, vous jetez vos articles de fumeur et trouvez des moyens d'éviter les obstacles qui pourraient vous faire retomber.

Certains fumeurs souhaitent cesser en secret et parler à leurs proches quand ils se sentiront libéré. Au contraire, je vous encourage à en parler dès le début. Non seulement vos proches pourront vous soutenir mais en plus, l'orgueil sera un rempart supplémentaire pour vous empêcher de recommencer.

L'étape de l'action s'étend sur les six premiers mois de votre arrêt et vous avez trois aspects importants à gérer :

- La dépendance chimique;
- L'habitude;
- La gestion des émotions.

En vous occupant bien de ces trois aspects, vous avez d'excellentes chances de dire adieu à la boucane pour de bon.

Concernant la **dépendance chimique**, sachez qu'après seulement deux jours sans fumer, la nicotine est déjà expulsée de votre organisme.

D'ailleurs, selon une étude Léger Marketing – Société canadienne du cancer réalisée auprès de 3 700 fumeurs Québécois, seulement **14% des fumeurs qui ont rechuté ont recommencé à cause de la nicotine**.

Ça veut dire que les fumeurs qui recommencent après quelques semaines ne le font pas en raison de la dépendance à la nicotine mais bien à cause de la force de l'habitude.

La chose la plus importante est donc de **changer vos habitudes**. Pour l'illustrer, imaginons que vous déjeunez tous les matins à 7h. Et que, pendant les vacances vous allez en tout-inclus. Il y a fort à parier que si vous déjeunez plus tard en vacances, votre ancienne habitude ne vous manquera pas. Alors, en arrêtant de fumer, pensez à toutes ces petites habitudes que vous pouvez changer : vous asseoir à une autre place à table, boire une tisane au lieu du café, passer votre pause au bureau sur Facebook au lieu de sortir dehors etc. Si vous changez vos habitudes, cesser de fumer sera plus facile.

Peut-être avez-vous peur de prendre du poids en arrêtant. Soyons honnête, il est possible que vous preniez autour de 2 kilos. Mais un peu de marche peut suffire à l'éviter.

En passant, si vous prenez plus 2 kilos, c'est parce que vous utilisiez la cigarette comme béquille pour gérer **vos émotions**. D'où l'intérêt de choisir une méthode qui vous aidera pour cet aspect. Nous y reviendrons plus loin.

Portez attention à tout ce qui va mieux. Non seulement au niveau physique mais aussi à tous ces moments où votre ancienne vie ne vous manque pas.

Dans les premières semaines, il est possible que vous soyez plus fatigué car votre corps va se libérer des poisons. Et vous constaterez vite qu'après deux semaines, vous avez plus de souffle et que la marche devient plus facile.

Après deux à trois semaines sans fumer, les rages deviendront moins fréquentes – voire inexistantes – et vous

pourrez enfin vous sentir libre du tabac. À cette étape, il vous suffira de garder votre vigilance, particulièrement jusqu'à la fin de la phase de maintien.



## MAINTIEN :

### DEVENIR NON-FUMEUR POUR TOUJOURS

Après 6 mois sans fumer, vous êtes en phase de consolidation. Vous pourriez avoir l'impression que le tabac est derrière vous mais vous devez rester prudent car un événement inattendu pourrait annuler tous vos efforts.

À cette étape, ce n'est pas le manque de nicotine qui vous ferait rechuter. Typiquement, deux situations peuvent survenir :

- Vous vivez un gros stress et votre inconscient vous ramène à votre ancienne habitude en croyant que le tabac va vous calmer (c'est ce qui arrive dans 39% des cas)...
- Vous vivez un moment plaisant avec d'autres fumeurs et vous faites la gaffe de vous dire que vous êtes sevrés du tabac et donc, que vous pourriez en prendre « juste une » (bien qu'aucune statistique officielle n'existe à ce sujet, j'entends très souvent cette phrase dans mon bureau)...

Soyons clair : que ce soit après 3 mois ou 20 ans, une seule bouffée et tout est foutu ! Votre arrêt tabagique doit être définitif et non-négociable.

Je parle à l'occasion à des clients qui ont arrêté de fumer pendant quelques années et ont ensuite rechuté. Souvent, ils me disent que pendant toutes ces années, ils « s'ennuyaient » de fumer. D'où l'importance de choisir une méthode d'arrêt qui va vous ouvrir les yeux afin que vous voyiez la cigarette pour ce qu'elle est : un bâtonnet de tabac poison, ridicule et dégoûtant, qui vous coûte 460\$ le kilo et qui a une chance sur deux de vous tuer...

C'est après avoir passé le cap d'une année complète que vous pouvez être assez certain d'avoir échappé pour de bon aux griffes des fabricants de tabac.

## CONSCIENT VS INCONSCIENT

Selon l'étude mentionnée plus haut, **38% des ex-fumeurs ayant rechuté ont recommencé par « manque de volonté »**. Personnellement, je ne suis pas d'accord avec le terme. Les gens ne « manquent » pas de volonté. À ceux qui me donnent cette excuse en clinique je réponds : « Au contraire, vous aviez beaucoup de volonté à recommencer... » Voyons pourquoi :



Le conscient, c'est cette partie qui raisonne et qui sait que le tabac est néfaste.

Quand on parle de volonté, on fait habituellement référence à la partie consciente. Celle-là veut vraiment que vous arrêtiez. Or, il se trouve que votre inconscient a aussi sa volonté propre qui est souvent à l'opposé du conscient, d'où le sentiment d'un combat intérieur entre l'ange et le démon...

Malheureusement, votre conscient qui gère de 4 à 7 infos en même temps ne fait pas le poids face à l'inconscient qui en gère 2 000 en simultané.

Si vous retournez à la première page de ce texte, vous comprendrez beaucoup mieux maintenant le sens de mon propos. Comme je mentionnais :

*Pour ne rien arranger, vous restez attaché à l'idée que la cigarette c'est du plaisir. Selon vous, le tabac :*

- Vous calmez;
- Vous aide à gérer les émotions;
- Vous donne du temps pour penser;
- En plus, c'est un remède pour gérer votre poids !

Voilà! Votre inconscient vous fait fumer « pour votre bien »...

Mais alors, comment le faire changer d'idée ? C'est ici que vous devrez fournir quelques efforts.

Jusque-là, vous pensiez que c'est votre volonté consciente qui allait vous permettre de résister au tabac. Ça peut fonctionner mais seulement 2% des fumeurs arrêtent de cette façon. Bien sûr, la volonté est importante.

**Cependant pour réussir, l'effort à faire n'est pas tant celui de la volonté. Plutôt celui de changer vos croyances inconscientes en devenant lucide. Et pour ce faire, l'hypnose n'a pas son pareil.**

## COMMENT L'HYPNOSE PEUT M'AIDER ?

Comme nous l'avons vu, l'hypnose trône en tête des méthodes les plus efficaces pour arrêter. Voici pourquoi.

Tout d'abord, c'est la seule qui s'occupe des trois aspects de l'arrêt tabagique : la **dépendance chimique**, le **changement d'habitudes** et la **gestion des émotions**.

De plus, l'hypnose travaille à la fois avec le **conscient** et l'**inconscient**, pour que ces parties jouent dans la même équipe, rendant ainsi votre combat beaucoup plus facile.

Et surtout, tel que mentionné, l'élément qui fait le plus de différence entre un arrêt définitif et une rechute est **l'accompagnement par un professionnel spécialisé en arrêt tabagique**. C'est précisément ce que je vous offre.

Ma méthode fonctionne en deux rencontres et s'accorde avec les **étapes du changement** vues plus haut.

À la première séance, vous êtes en phase de **préparation**. Je vous aide à devenir **lucide** en défaisant vos fausses croyances. Vous faites ensuite quelques devoirs dans les jours suivants pour renforcer vos apprentissages.

Quand vous revenez une semaine plus tard, vous êtes à la phase de l'**action**. Nous défaisons en hypnose les bogues qui pourraient vous empêcher de réussir à cesser de fumer.

Je vous accompagne jusqu'à la phase de **maintien** avec des audios hypnotiques extrêmement puissants et vous bénéficiez d'un suivi garanti pendant un an pour gérer l'anxiété ou une éventuelle prise de poids\*.

Ensemble, nous faisons équipe et si vous faites votre part, je ne vous laisserai pas tomber.

## **LA PAROLE EST À VOUS**

Il peut arriver que vous ayez encore quelques hésitations à ce stade. Voici les principales que j'entends.

### **« J'ai un peu peur de l'hypnose... »**

Pourtant vous êtes en hypnose tous les jours. Par exemple, quand vous êtes dans la lune en conduisant et que vous réalisez : « Oh! Je suis déjà rendu là...j'en ai perdu un bout... »

L'hypnose c'est juste ça : un état de relaxation léger pendant lequel je discute avec votre enfant intérieur pour lui faire réaliser qu'il serait beaucoup mieux en arrêtant.

### **« J'ai peur de me faire jouer dans la tête... »**

La vérité, c'est qu'on vous « joue dans la tête » depuis toujours. La publicité est une des meilleures façons d'hypnotiser une population. Votre inconscient est donc aussi influencé par les fabricants de tabac.

Mon but est plutôt de vous déshypnotiser : vous aider à changer votre façon de penser. Ensuite, vous décidez librement de cesser de fumer.

### **« Est-ce sécuritaire ? »**

L'hypnose est l'outil de changement le plus rapide connu à ce jour et de nombreuses études scientifiques confirment son efficacité. Mais pour changer, faut vouloir !

Ni Messmer ou qui que ce soit ne peut vous forcer à faire quelque chose contre votre volonté – y compris arrêter de fumer... C'est parce que vous le voulez que ça marche ! Autrement, rien ne se passe. Vous gardez toujours le contrôle.

### **« Et si je ne suis pas réceptif ? »**

Les hypnotiseurs de scène parlent de réceptivité car ils cherchent les candidats qui entrent en hypnose en moins d'une seconde. En fait, tout le monde y arrive. Chacun à sa vitesse. Et en hypnose thérapeutique on a tout notre temps.

Voici plutôt comment j'expliquerais la réceptivité. Imaginez que je pars une religion et que je cogne à votre porte un dimanche matin pour vous convertir...allez-vous être réceptif à mon propos ? Vous avez compris : quand vous le voulez, vous êtes réceptif !

### **« Vais-je arrêter pour de bon avec l'hypnose ? »**

Si vous n'avez pas réussi avant, c'est que vous n'étiez pas lucide ...

Comme on l'a vu précédemment, l'hypnose n'est pas magique. Mais c'est la voie royale pour accéder à votre inconscient qui contrôle 80% de votre être. Ensemble, on peut lui faire comprendre que fumer est néfaste. Lorsqu'il a compris le message et qu'il devient lucide, c'est réglé !

## COMMENT SAVOIR SI JE SUIS ASSEZ PRÊT ?

Répondez aux questions suivantes pour voir où vous en êtes :

- Je n'ai plus vraiment de plaisir à fumer;
- Je souhaite cesser d'ici les 30 prochains jours;
- Je veux faire les efforts nécessaires pour y arriver;
- Je m'attends à ce qu'il y ait de légers inconvénients pendant quelques semaines;
- Je sais qu'avec un peu d'aide, je peux réussir.

Si vous avez coché au moins trois affirmations, vous pouvez raisonnablement penser que vous allez réussir. Avec l'hypnose, je pourrai vous aider à cheminer pour que vous disiez adieu au tabac pour toujours.

Contactez-moi et je vous aiderai à franchir ce pas.

## ET SI JE NE SUIS PAS PRÊT ?

J'ai conçu pour vous un audio hypnotique extrêmement puissant pour vous aider à être prêt. Écoutez-le pendant 21 jours au coucher. Non seulement, il vous aidera à bien dormir mais en plus, les suggestions hypnotiques entreront dans votre inconscient pour vous permettre de cheminer.

Après trois semaines, repassez le test pour constater vos progrès.

N'hésitez surtout pas à m'appeler pour n'importe quelle question, commentaire ou doute que vous pourriez avoir. Sachez que je suis votre partenaire dans ce passage et Il me fera plaisir d'en discuter avec vous.

Toute fin a un commencement. En posant le geste de cesser de fumer, vous en constaterez rapidement les bienfaits :

- Vous redécouvrirez les saveurs des aliments;
- Vos vêtements vont sentir bon;

Surtout, votre santé va s'améliorer :

- Après deux semaines, la marche deviendra plus facile;
- La toux, la congestion nasale et l'essoufflement diminueront après quelques mois;
- Et vous recommencerez avoir plus d'énergie....

Ce sera le début d'une nouvelle partie de votre vie beaucoup plus belle. Il n'en tient qu'à vous d'y arriver car souvenez-vous : **le magicien, c'est vous !**

 **Hypnose**  
clinique | DEVENEZ QUI  
VOUS ÊTES

**MARC BÉDARD**  
Hypnothérapeute

80 Racine Est, Suite 204  
Chicoutimi, Québec G7H 1P6

**418.812.4321**  
marc@hypnosecliniquesaguenay.com  
**hypnosecliniquesaguenay.com**

