

AUGMENTER LA MOTIVATION ET RÉDUIRE LE MANQUE

Alors que vous appréciez cette expérience avec votre esprit conscient, votre esprit subconscient est maintenant très sensible. Vous allez éprouver quelques choses intéressantes au cours des quelques jours et semaines qui viennent. Vous n'avez pas besoin d'essayer de comprendre pourquoi — simplement apprécier ce que votre esprit subconscient fait pour vous. Votre motivation à vous arrêter de fumer va être plus haute que jamais. Chaque jour, vous allez vous découvrir plus relaxé, plus à l'aise, plus confiant et tout à fait au contrôle. Il va y avoir moins de tension, moins d'anxiété, et peu ou pas de manque. En conséquence d'être plus relaxé, à l'aise, confiant et au contrôle, il n'y aura aucun besoin de cigarette.

RESPECTEZ VOTRE CORPS

Votre esprit subconscient va aussi se souvenir de quelque chose de très important. Votre corps est très important pour vous et vous avez besoin de votre corps pour vivre. Vous voulez respecter et prendre soin de votre corps. La fumée est un poison pour votre corps. Puisque vous ne voulez pas vous empoisonner de quelque manière que ce soit, vous allez arrêter de fumer immédiatement et continuer à un être un ex-fumeur. Souvenez-vous, votre corps est important pour vous et vous avez besoin de votre corps pour vivre.

SUGGESTION D'AVERSION

[Cette suggestion n'est pas nécessaire dans tous les cas. On s'en sert quand le patient dit qu'il faut quelque chose de fort pour le faire arrêter.] Nous savons que si vous buvez un verre ordinaire rempli de goudron et de nicotine de cigarettes, vous pouvez en mourir en moins de douze minutes. Vous ne voulez pas vous empoisonner — même lentement — et vous allez donc vous arrêter immédiatement de fumer et rester non-fumeur. [On peut introduire à ce moment-là des motivations données par le patient lui-même.]

En plus de respecter votre corps, vous pouvez vous sentir si fier de contrôler maintenant les choses et de n'être plus sujet à cette mauvaise et sale habitude. Partout où vous irez les gens vont apprécier le fait que vous ne fumez pas, que vous ne mettez plus les gens mal à l'aise.

CONSEILS POUR LES NOUVEAUX EX-FUMEURS

Au fil des années, j'ai constaté qu'une approche personnalisée améliore les méthodes hypnotiques. À la fin de la séance d'hypnose, je donne à tous mes patients les « Conseils pour les nouveaux ex-fumeurs » suivants. Je parcours la liste point par point en faisant des suggestions spéciales fondées sur les antécédents du patient.

1. Nettoyez et rangez tous les cendriers.
2. Faites de l'exercice si vous ressentez la moindre tension liée au manque. Vérifiez avec votre médecin quels exercices vous pouvez faire si vous avez un problème de santé.
3. Si vous avez une envie de fumer, asseyez-vous et relaxez-vous, prenez une respiration profonde, retenez-la pendant 5 à 10 secondes, et laissez-la échapper lentement.
4. Augmentez les apports de liquide : jus de fruits, eau, boissons diététiques, etc. (pas de caféine).
5. Réduisez le café caféiné et l'alcool.
6. Si vous en avez besoin, faites provision de gomme à mâcher sans sucre ou de bâtonnets de carotte ou de céleri si vous avez besoin de quelque chose dans la bouche.
7. Parlez avec un autre non-fumeur ou quelqu'un qui a récemment arrêté pour des motifs positifs.
8. Envoyez tous les jours votre carte postale pendant 7 à 10 jours.
9. Continuez à penser « Je suis maintenant un ex-fumeur ».
10. Appelez si vous avez le moindre problème. Ne fumez pas cette première cigarette et vous irez bien.

Métaphore d'aversion pour le tabac

Marvin Stock, M.D.,
Toronto, Ontario, Canada

INDICATIONS

L'hypnose moderne insiste sur l'utilisation de suggestions positives. Néanmoins, et en particulier

quand des méthodes plus positives n'apportent pas un succès complet, et quand le patient a de grands talents hypnotiques et est capable de faire l'expérience de phénomènes idéosensoriels, les suggestions d'aversion peuvent parfois participer à un résultat favorable. Les méthodes d'aversion semblent également indiquées quand elles sont en accord avec les attentes du patient quant à la thérapie. Le Dr Stock nous propose une option subtile et indirecte pour délivrer des suggestions d'aversion. Remarquer les suggestions saupoudrées qui apparaissent en italique. Elles peuvent être mises en relief par une très légère accentuation, un ton de voix différent ou une pause. (D.C.H.)

MÉTAPHORE

Il y a bien des années, alors que j'étais étudiant en médecine à l'Université de Toronto, après avoir été quasiment *enfermé*... par un hiver *sombre* et *boueux*... j'étais déterminé à prendre l'air... à faire un changement complet... à échapper à toute cette *boue* et cette *gadoue*.

En mars, après avoir évalué les choix possibles... j'ai choisi la *liberté* au grand air de la vie dans une ferme. J'ai fait le nécessaire pour avoir un contrat du 15 mai au 15 août... dans une ferme de polyculture... qui se trouvait située au milieu d'une région où l'on faisait pousser du tabac. Après avoir été *coincé*... par la *boue* et l'*obscurité*... *quel soulagement bienvenu c'était*... *l'immense étendue du ciel*... *les grands espaces*... *l'air pur*.

Il y avait tant de choses qui me plaisaient dans la vie. L'accord entre le fermier et la terre... il s'occupait des champs... et ils lui donnaient des récoltes... l'accord avec les animaux de la ferme... on les nourrissait... on s'occupait de leur logement... et ils fournissaient toutes sortes de *distractions*... et *travaillaient dur si nécessaire*. *La beauté et la force de ces chevaux de labour*... *et comme ils réagissaient bien aux ordres*... quel contraste avec le tracteur bruyant et *puant*.

Et je pense encore aux soirées, une fois le travail de la journée terminé. Et vous savez comment c'est vers 20 heures ou 20 heures 30 en juin ou juillet. La lumière est dorée... elle passe obliquement dans les champs projetant de longues ombres. Les oiseaux se calment. En général, je faisais une promenade... depuis la ferme, je suivais le chemin jusqu'à la route... avec cinq ou six chiens pour compagnons... tout était si calme et paisible. Sur ma droite, il y avait un champ de cinq hectares de blé...

rendu encore plus doré par la lumière. Je pouvais suivre le trajet de la brise à travers le champ... une vague sans cesse changeante qui inclinait les blés devant elle... et qui transportait le bruissement doux des épis de blé... et l'odeur sucrée du foin. Que ce soit du fait de la beauté de l'heure... ou de la paix et de la quiétude... c'était une *occasion en or de réfléchir*... à la *journée*... à l'*avenir*. Quand le chemin atteignait la route... je tournais en général à droite... et poursuivais ma marche le long des blés d'un or vif.

La campagne prenait tout à coup un caractère plus *sombre* quand j'atteignais la première des nombreuses fermes de tabac de la région. Maintenant, si l'un des chiens se précipitait à la poursuite d'une marmotte dans le champ de tabac et ne revenait pas... je devais *ramper* sous la clôture pour aller le chercher. En marchant dans les sillons entre les plants de tabac... j'observais bien des choses *inattendues*. Par exemple, la *teinte grisâtre des feuilles*... reste des produits chimiques *pulvérisés* pour tuer les *moisissures*. Il y avait des jours fixes pour ces pulvérisations. Quand nous étions sous le vent, les pulvérisations nous donnaient des haut-le-cœur... *et la petite Henrietta, âgée de cinq ans, vomissait toujours*. *Bon, le tabac a de larges feuilles*... *si bien que les oiseaux qui volent au-dessus des champs éclaboussent inévitablement les feuilles de leurs déjections vert pâle*. *Dans la lumière rasante du soir*, il y avait les longues ombres projetées par les corps à moitié dévorés des *sauterelles*... *des abeilles*... *des mouches*... attrapées et suspendues dans les *toiles d'araignée* accrochées aux feuilles. Je faisais attention à ce qu'elles ne se collent pas à mon pantalon et je les contournais.

Et vous connaissez ces petites maisons appelées séchoirs ? Parfois, la porte en restait entrouverte et si la poursuite du chien finissait là... je trouvais désagréable d'y entrer à cause des chauves-souris effrayantes qui y volaient librement... Je pensais qu'elles risquaient de s'accrocher à mes cheveux. Bon, les feuilles de tabac étaient suspendues à des fils pour sécher... et en vieillissant elles se *fronçaient* et devenaient d'un *brun jaunâtre*. *On peut voir où ces chauves-souris ont dormi*... *parce que les feuilles en dessous sont tachées du jaune de leurs déjections*.

Quel qu'ait pu être le plaisir que je prenais à la vie à la ferme... *le temps passe*... le jour arrive où *même si c'est à contrecœur*... *même si c'est*

difficile...on doit dire au revoir et poursuivre sa vie.

En septembre, je suis retourné à la faculté de médecine... *fortifié* par cette expérience. Ce semestre-là, nous avions au programme les cours d'hygiène publique. Nous étions divisés en groupes de dix et nous devions visiter des installations industrielles pour contrôler leurs mesures d'hygiène. Par un heureux hasard, on assigna à notre groupe une *usine* de cigarettes que nous devions évaluer. Nous apprîmes que la loi stipulait qu'une cigarette sur 200 était retirée de la chaîne... et examinée au microscope. Au premier regard dans l'oculaire... tout est d'un *brun sale*. Puis, si vous *mettez au point*... vous voyez les feuilles de tabac coupées, et tout à coup, en mettant *plus précisément au point*... vous voyez *d'autres choses*... tout à fait inattendues... Des minuscules *morceaux*... d'un *vert pâle*... d'un *jaune pâle*. Je les reconnaissais grâce à mon expérience de l'été... les *feuilles de tabac éclaboussées par les oiseaux*... et les *déjections des chauves-souris sur les feuilles de tabac en train de sécher*... et d'autres fragments... des coupes transversales d'insectes... de corps, de membres... des insectes qui étaient restés à moitié dévorés dans les toiles d'araignée... nous devînmes de vrais experts pour reconnaître *l'œil* de la sauterelle... ou de la mouche... ou de l'abeille. Et ensuite, ce qui justifiait le règlement... d'autres morceaux... d'un sombre brun grisâtre... qui se révélèrent être des *crottes de rat*. On nous expliqua que le règlement autorisait jusqu'à six fragments par cigarette... plus de six et le lot était détruit. Nous nous sommes demandé comment tout cela était possible. Nous apprîmes que les feuilles étaient transportées directement des séchoirs dans la salle de coupe de l'usine... aucun lavage... les feuilles coupées sont ensuite mises dans des récipients en attendant d'être enveloppées de papier... et ces récipients sont le lieu de nidation préféré des rongeurs... qui, bon gré mal gré, y laissent leurs urines et leurs fèces.

Maintenant, je vous demande... de vous poser la question... combien de temps il a fallu à ce groupe d'étudiants en médecine pour refuser de porter une cigarette à leurs lèvres... *sans parler* d'en allumer une... *et permettre* la pénétration de *cette fumée*... et de tout ce qu'elle contient. Jusqu'à ce jour... je trouve même *désagréable* de toucher une cigarette... parce que je sais ce qu'il y a dedans.

Stratégies générales pour surmonter les habitudes génératrices de plaisir

M. Erik Wright, M.D., Ph.D.

INTRODUCTION

Erik Wright (1987), ancien Président de la Société Américaine d'Hypnose Clinique, a esquissé six grandes stratégies pour les addictions et les habitudes.

1. STRATÉGIE DES CONSÉQUENCES POSITIVES DANS L'AVENIR. Cette stratégie s'attache à mettre en lumière les bénéfices à long terme de l'abandon de l'habitude, tout en insistant en parallèle sur la réduction des effets secondaires négatifs. Wright appuyait sur des bénéfices à long terme comme la santé, l'estime de soi, l'aspect, et les économies financières. Wright pouvait utiliser soit la régression soit la progression en âge pour insister sur de telles conséquences positives.

2. STRATÉGIE D'ACCENTUATION NÉGATIVE. Wright considérait qu'il fallait, à certains moments, confronter les patients aux conséquences négatives à long terme des habitudes néfastes, tout en dévalorisant en même temps le plaisir à court terme.

3. STRATÉGIE DE SUBSTITUTION DE NOUVEAUX MOYENS DE GRATIFICATION. On peut trouver d'autres méthodes de réduction des tensions qui soient moins néfastes.

4. STRATÉGIE DE PRISE DE DÉCISION CONSCIENTE. Au lieu de réagir de manière habituelle, automatique, on demande aux patients de prendre la responsabilité de faire des choix conscients s'ils se livrent à des habitudes néfastes.

5. STRATÉGIE DE CHANGEMENT DE L'ENVIRONNEMENT. Une autre des stratégies de Wright consistait à changer le contexte social et environnemental dans lequel une habitude pouvait se manifester.

6. STRATÉGIE D'AUTO-RÉCOMPENSE. La dernière tactique était d'encourager l'auto-renforcement des changements et des succès.