

5 Étapes

POUR SE LIBÉRER DE LA NICOTINE



Un guide & un support
pré-hypnotique, doux & puissant,
pour comprendre & transmuter
l'addiction à la cigarette.

PAR JESSICA REID –
HYPNOTHÉRAPEUTE



Étape 1: Gérer l'addiction physique à la nicotine

Un arrêt complet est le chemin le plus court et efficace.

Fait intéressant

Inhaler la fumée de cigarette envoie les molécules de nicotine au cerveau en quelques secondes. La nicotine s'agrippe aux récepteurs des cellules du cerveau, libérant ainsi une vague de dopamine (addictive) et autres neurotransmetteurs qui apporte des sentiments de récompense, fierté (parfois couplée à la honte, allô conflit interne), plaisir et confort/réconfort.

Il est nécessaire de désactiver les récepteurs de nicotine et ainsi laisser la chimie du cerveau se rebalancer. Les cellules du cerveau font bourgeonner de plus en plus de récepteurs de nicotine avec chaque exposition et c'est une des raisons pourquoi il peut s'avérer difficile de cesser de fumer.

La fumée inhalée contient 4000 produits chimiques toxiques et, presque instantanément, le sentiment de bien-être s'installe.

Lors d'un arrêt de fumer, les récepteurs de nicotine ne sont plus activés, donc la dose de dopamine habituelle n'est plus au rendez-vous, ce qui cause les symptômes de sevrage.

La nicotine déclenche le relâchement de molécules dans le cerveau qui font du bien, incluant des opioïdes endogènes. Ces derniers augmentent la sensation de bien-être et de plaisir tout en diminuant les sensations moins agréables.



Dans nos rencontres d'hypnothérapie, je te guiderai à connecter avec les outils pour activer de façon naturelle les neurotransmetteurs de bien-être.

Cette activation sera liée au fait de dire NON à la cigarette.

À chaque fois que tu diras NON à la cigarette, la confiance, la fierté, la récompense circuleront librement à l'intérieur de toi. Créant ainsi un réel bien-être. Très bientôt, tu te sentiras plus libre et plus en santé.

Respirant librement & paisiblement.

Il est intéressant de noter que la nicotine de la cigarette atteint le cerveau en 6 à 10 secondes, générant une récompense immédiate et addictive.

Permet 3 jours sans nicotine à ton corps.

C'est la meilleure façon de permettre au corps d'être détoxifié des produits chimiques, lui laissant ainsi le temps de s'adapter et de voir l'addiction physique s'estomper jusqu'à complètement disparaître.

Toutefois, à cette étape-ci, c'est seulement le côté physique qui est adressé. L'habitude et l'aspect émotionnel sont les étapes à venir. La bonne nouvelle est que pendant les séances d'hypnothérapie, les connections entre le cerveau et le corps changent, permettant ainsi le changement dans la façon de percevoir la cigarette. C'est le chemin vers de nouvelles perspectives et surtout, la reprise de ton pouvoir intérieur.



Étape 2: Connecte avec une méthode de relaxation



Lorsque la nervosité, l'anxiété ou le stress se font ressentir, est-ce que ton premier réflexe est d'allumer une cigarette?

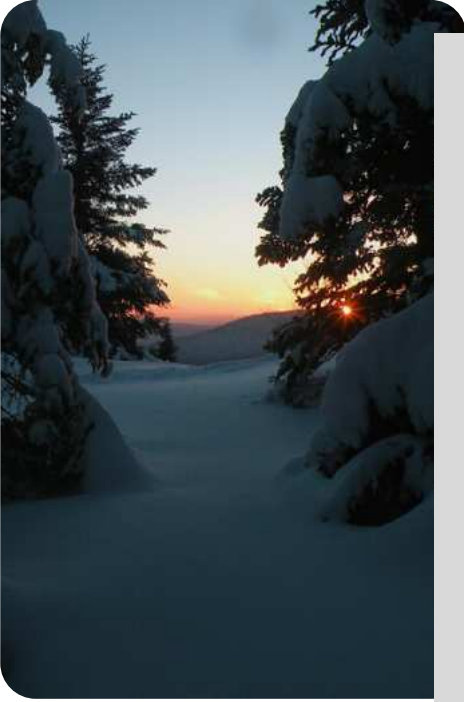
Plusieurs personnes qui fument la cigarette augmentent leur consommation lorsqu'elles ressentent de la pression. Certains évènements, comme les vacances, les transitions de vie, les émotions non digérées, peuvent déclencher certaines habitudes, dont inhaler la cigarette.

Le premier réflexe est souvent de prendre une cigarette et un briquet. Toutefois, la cigarette peut porter à se sentir encore plus stressé(e). Le corps et le cerveau se sentent donc pris dans ce cercle vicieux. La nicotine altère l'humeur et semble adoucir les sentiments de frustrations, colère et anxiété lorsqu'elle est inhalée. Par contre, fumer augmente le niveau de stress dans le corps et cause les réactions négatives suivantes :

1. augmentation de la pression sanguine
2. augmentation du rythme cardiaque
3. muscles tendus
4. baisse d'oxygène disponible au cerveau, rendant difficile le corps de faciliter des capacités d'adaptation saines.



Étape 3: Reprend ton pouvoir & ta souveraineté



L'inconscient

Tu es ici puisque tu as consciemment choisis de l'être. Tu comprend que le conscient gère 5% de notre réalité et que l'inconscient gère le 95% restant.

Tu sais donc que tu es prêt(e) à reprendre ton pouvoir dans tes patterns inconscients.

1. Prends conscience de ce que tu recherches lorsque tu prends la cigarette. Que ce soit de t'autoriser un moment pour être dehors, apaiser l'angoisse, socialiser... Toutes les réponses sont bonnes, permets-toi d'être simplement honnête envers toi-même. En te comprenant mieux, tu auras accès à ce que tu as réellement besoin de façon saine. L'inconscient n'aime pas le vide, donc c'est aussi ainsi que tu évites de compenser ailleurs.

2. Lorsque tu dis non à la cigarette, que ce soit seul, avec toi-même ou avec des amis, ressens le pouvoir de dire NON. Observe s'il y a une sensation, une image, un mouvement, une émotion ou même une pensée qui veut émerger. Ça peut être plusieurs de ces canaux d'information en même temps. Accueille ce qui est vivant au meilleur de tes capacités.

3. Mentionne aux gens de ton entourage que tu arrêtes de fumer, permets-toi d'avoir leur support & si tu en ressens l'envie, tu peux même les encourager à se joindre à toi. Ainsi, tu rappelles aussi à ton inconscient ton intention d'arrêter la cigarette et tu permets à ton système nerveux d'avoir des points de repères.



4. Ne laisse pas les autres déterminer si tu fumes ou pas. Reviens le plus possible dans ton monde intérieur, au pouvoir de ton intention, tout en observant ton monde extérieur.

5. Respire. Tu peux explorer la cohérence cardiaque, la respiration abdominale, ou bien expirer plus longuement pour permettre à ton corps plus de calme.

6. Accueille & accepte tes émotions. La cigarette permet souvent une répression émotionnelle. En observant nos émotions, il devient un peu plus facile de faire la paix avec elle. Une émotion est une énergie en mouvement (e-motion). Elle demande à être vue ou bougée que ce soit pas l'art, la danse, le cri, le shaking, le rire, les pleurs... Il est possible d'avoir besoin d'un support en hypnothérapie pour bien intégrer cette étape.



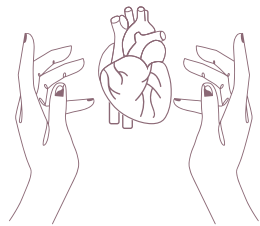
Dans la séance d'hypnothérapie, je vais t'inviter à reconnecter avec ce pouvoir intérieur accessible à tous. Pour que tu aies la force de naviguer au travers des épreuves de la vie. Tu sauras que tu as le pouvoir de choisir et tu pourras te sentir en confiance et résilient(e) en refusant les bouffées de cigarette.



Étape 4: Reconnecte avec ce qui te fait du bien

Plusieurs personnes se sentent fatiguées et ont difficilement accès à leur énergie pour bien fonctionner au quotidien. Il faut environ 5 à 6 heures au système nerveux pour décharger 10 minutes de cortisol. Lorsque l'on accumule des semaines, des mois voir même des années de stress & d'anxiété, il est possible que ce soit difficile de mobiliser l'énergie pour prendre action dans de saines habitudes de vie.

À quoi ton coeur dit oui?



À cette étape, je t'invite à prendre conscience de l'énergie qui est facilement accessible pour toi et d'observer quels changements tu pourrais intégrer avec douceur dans ton quotidien.

C'est une belle opportunité de connexion à soi et de sentir le OUI nourrissant intérieur. Voici des exemples non-exhaustifs de pratique de self-care:



1. Respire jusque dans le bas de ton ventre
2. Permits-toi un safe space pour vivre les émotions
3. Apprend à dire non
4. Autorise-toi un moment sans écran
5. Diminue ou élimine ta consommation d'alcool
6. Sois supporté(e) par ceux qui te nourrissent
7. Médite/Relaxe
8. Permet à ton corps de bouger
9. Contemple la nature, pieds nus si possible
10. Prend un bain chaud & crème-toi ensuite
11. Adopte une bonne hygiène de sommeil
12. Sois hydraté(e)
13. Crée avec tes mains (dessin, poème musique, etc...)



Prend un moment pour te laisser guider vers ce qui te permettrait d'avoir plus d'énergie et de calme. Rappelle-toi que parfois, le plus efficace est de simplement se reposer.

Pistes de réflexion:

- Comment je me sens en ce moment?
- Quel est mon besoin?
- Comment suis-je appelé à intégrer plus d'harmonie dans ma vie?



Étape 5: Observe l'habitude; libère le rituel



Avant d'arrêter complètement la cigarette, prends environ une semaine pour faire le challenge fumée consciente.

Je sais que ça semble contre-intuitif, mais ça te permettra d'observer tout ce qui est vivant en toi.



L'écriture

Je t'invite à prendre des notes, puisque c'est une belle opportunité pour mieux te connaître, ce qui facilite grandement le processus. En te connaissant, il est plus facile de t'accepter et d'accueillir la réalité de ce qui est, dans le moment présent. L'acceptation est importante avant la libération. Il se peut que tu réalises que tu aimes la cigarette alors qu'il est possible que tu réalises que tu n'aimes pas la cigarette. Il est également possible que ces deux réalités cohabitent à l'intérieur de toi, créant ainsi un conflit interne.

1. Commence en prenant le temps d'observer le paquet de cigarettes. Tu es probablement devenu(e) très habile pour ne plus remarquer la photo et le texte. Ça n'a plus d'impact puisque l'esprit a été entraîné à l'ignorer. Observe la photo et le message qui y est inscrit. Ressens s'il y a quelque chose de différent à l'intérieur de toi.



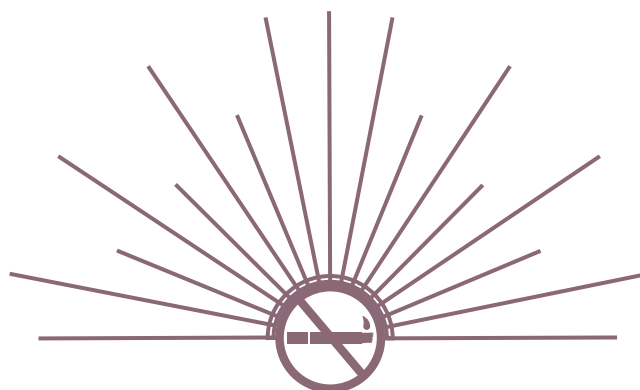
2. Prends une cigarette et tiens la de la main opposée habituelle et prends conscience de la cigarette entre tes doigts. Remarque les pensées, les émotions, les sensations et prends les en note.

3. Tiens la cigarette, ressens la bien au bout de tes doigts. Porte la près de ton nez et sens la. Lorsque tu l'allumes, prends conscience de la flamme au bout de la cigarette. Allume la avec ton attention totale. Accueille, encore une fois, les pensées, les émotions, les sensations et prends les en note.

4, Prends ta première bouffée, goûte la. Sens la voyager dans ta gorge et ressens la profondément remplir tes poumons. Lorsque tu expires, ressens la voyager de tes poumons jusque dans ta gorge, te permettant de la goûter alors que tu la relâches complètement. Lorsque tu enlèves la cendre, sens la cigarette dans ta main, prends conscience pendant que ta main chiquenaude la cendre.

5. Entre chaque bouffée, observe la fumée qui s'échappe au bout de la cigarette. Si tu sens ta conscience s'éloigner, reviens à la cigarette. Prend une autre bouffée et répète cette étape en conscience.

6. Pendant ces étapes du challenge, observe tout ce qui émerge à l'intérieur de toi : le goût, l'odeur, le toucher, les sensations, les émotions, les images et même les pensées. Prends conscience des moments, des endroits, des circonstances où tu as tendance à fumer davantage.





**Clique sur le calendrier pour
planifier notre rencontre!**



Bonne intégration!



La prochaine étape

J'espère que ce guide a pu te permettre de plonger ton regard à l'intérieur de toi avec beaucoup de douceur & de compassion envers toi-même. Lors de notre rencontre, nous cocréerons pour que tu puisses intégrer les outils et les réponses dans ton inconscient.

Lorsque tu sens que c'est le bon moment, je t'invite à prendre ton rendez-vous pour une rencontre en ligne ou à Sherbrooke à l'Espace Famille Colibri.
Tous les liens se trouvent au bas de la page.

Suis-moi sur les réseaux sociaux!

