

Six séances dans son canapé pour arrêter de fumer

SANTÉ

Arrêter de fumer par l'hypnose en visioconférence : c'est la méthode proposée par l'hypnothérapeute Éric Mairlot.

A l'Institut de nouvelle hypnose de Saint-Gilles, le directeur et neuropsychiatre Éric Mairlot a vu le nombre de demandes de consultation augmenter : l'anxiété, l'angoisse, le stress, le manque de repères induits par la crise du Covid-19 mettent à mal la santé mentale de beaucoup d'êtres humains.

Cette période chargée émotionnellement où l'on est davantage tourné sur soi est aussi l'occasion de penser à arrêter de fumer. Suite à beaucoup de demandes, le docteur Mairlot a donc décidé de proposer sa méthode de sevrage tabagique par auto-hypnose également au moyen de Zoom. *"La première séance est individuelle, elle permet de prendre contact, de connaître le niveau de dépendance, ses motivations, ses rêves. Bref, de mettre des mots sur ce que le fumeur attend et déjà de donner des conseils ciblés"*, explique le docteur Mairlot. Le traitement est ensuite organisé sous la forme d'un cycle composé de cinq séances données collectivement en visioconférence. *"Les futurs ex-fumeurs ne vont pas arrêter dès la première séance et ensuite consolider cet arrêt. En fait, c'est tout le contraire ! Le groupe de libération du tabac n'est pas un groupe de parole ; on n'est pas là pour parler de soi mais pour s'outiller, pour*

être le plus préparé possible physiquement et psychologiquement avant de passer à l'arrêt, qui se produit lors de la 4^e séance", poursuit le professionnel.

L'hypnose augmente la *"volonté inconsciente"*, accroît les motivations positives et déclenche ce déclic libérateur qui donne souvent cette impression magique que devenir ex-fumeur est une évidence, raconte en substance Éric Mairlot.

Les séances à distance, aussi efficaces qu'en live ? *"Il y a, bien entendu, la dynamique de groupe qui est un facteur à prendre en compte, mais mes techniques, les exercices que je donne, les conseils sont éprouvés. Et j'ai pu voir avec mes patients que je suis habituellement et même les nouveaux comme ils accèdent facilement à un état de conscience modifiée."*

Depuis des années, le neuropsychiatre peaufine sa technique, qui oscille entre 75 et 80% de réussite au bout d'un an ! Un taux exceptionnel *"quand on sait que 5 à 7% des fumeurs parviennent à arrêter seuls et que les substituts nicotiniques associés à des consultations avec un tabacologue présentent un taux de réussite de 15% au bout d'un an"*, précise-t-il.

E.W.

■ Une session est organisée en juin : infos sur <https://www.nouvellehypnose.com/>



■ Le neuropsychiatre Éric Mairlot a vu le nombre de demandes de consultation augmenter. © VERLÄCKT