



Frédéric Garcia

*Cigarette - Vapotage - Puffs...*

# **Spécialiste Arrêt Cigarette**

***Votre livret offert***

**Prenez rendez-vous**

**07 55 61 51 00**

**[arretcigarettehypnose.com](http://arretcigarettehypnose.com)**

Très cher tabac,

Depuis toutes ces années, tu as fait partie de ma vie. J'ai cru que tu me donnais le moral quand je n'allais pas bien, mais aussi que tu me donnais de l'énergie quand j'en avais besoin. J'ai cru que tu me donnais de l'assurance lorsque j'en avais besoin, mais aussi tu étais une amie qui me tenait compagnie lorsque j'étais seul... Et tellement d'autres choses encore !

Très cher tabac, merci pour toutes ces années que tu as passé à mes côtés. Mais maintenant j'ai compris. Depuis toutes ces années, j'ai été manipulé par l'industrie du tabac. Il est temps pour moi de retrouver le plus important : ma liberté !



Très cher Tabac, depuis toutes ces années,  
Tu m'as menti... Notre histoire s'arrête là !

# Mon point de vue sur la cigarette

Je souhaite vous partager mon point de vue sur le sevrage tabagique. Il est essentiel de rappeler que ceci est une perspective personnelle, et je respecte totalement les opinions divergentes.

Le fumeur n'est pas un responsable, mais plutôt une victime d'une manipulation psychologique puissante. Depuis sa première expérience avec la cigarette en chocolat ou à travers les aventures de Lucky Luke dans les bandes dessinées, il a été progressivement envoûté. L'industrie du tabac a rajouté couche après couche de croyances : la cigarette le rend séduisant, attirant, voire sexy (pour masquer le vieillissement accéléré à chaque bouffée de poison), améliore ses performances sportives (illusion), le relaxe en cas de stress (alors qu'elle l'aggrave), favorise la sociabilité (au détriment de la santé), et même contribue à perdre du poids (au prix d'autres maux).

Comme c'est malheureusement une habitude qui tue ses consommateurs, il faut renouveler le stock des fumeurs, en allant chercher la ou les futurs membres de cette secte se trouvent : les réseaux sociaux (instagram, TikTok..) et via les médias tels que Netflix.

Le résultat, c'est que la plupart des fumeurs sont emprisonnés dans un réseau complexe de croyances limitantes et de peurs qui les empêchent, malgré leurs motivations et leurs volontés, de réellement envisager l'arrêt du tabac.

En tant qu'hypnotiseur, il est de mon devoir de "déprogrammer" les croyances et les peurs associées à l'arrêt du tabac afin de préparer mentalement les fumeurs à recevoir des suggestions positives de manière "écologique". En aidant les fumeurs à comprendre les avantages et les inconvénients d'abandonner la cigarette, y compris la perte des bénéfices secondaires associés à leur habitude, je les aide à se libérer des chaînes de la dépendance et à retrouver leur énergie, leur vitalité et leur santé.

Pour ce faire, j'adopte une approche en deux séances. La première séance vise à "nettoyer" l'hypnose négative et les manipulations mentales auxquelles les fumeurs ont été soumis. Cette séance leur permet de prendre conscience de leur dépendance et de se préparer à la deuxième séance.

Entre les deux séances, les fumeurs ont du temps pour se préparer, renforçant ainsi leur engagement. La deuxième séance est l'occasion de consolider leur décision et d'utiliser des suggestions et des protocoles qui ont de meilleures chances de succès, car ils sont résolus à gagner en abandonnant la cigarette.

Chaque jour sans tabac est une victoire en soi, et je suis là pour vous accompagner dans ce voyage vers une vie plus saine et plus heureuse.

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à les partager. Votre point de vue m'est précieux, et le dialogue est le premier pas vers le changement.

# Introduction

Fumer est une habitude à briser, vous avez décidé de vous libérer de ce fardeau. Peut-être avez-vous déjà essayé à plusieurs reprises sans succès.

Il est essentiel de comprendre que l'addiction au tabac est principalement comportementale, et non pas physique. Dans ce guide, nous allons explorer les principaux obstacles qui entravent votre démarche pour arrêter de fumer et vous fournir des techniques pour les surmonter.



6 obstacles vous  
empêchent  
d'arrêter de fumer





## **La Peur de ne plus évacuer le stress**

Beaucoup de fumeurs pensent que la cigarette est leur moyen de gestion du stress, et ils craignent que les non-fumeurs soient plus stressés.

Cependant, en réalité, c'est le stress qui a été associé à la cigarette. Un fumeur dira souvent : "Je fume quand je suis stressé," mais en fait, cela signifie souvent que le tabagisme est lié au stress plutôt qu'à une réelle solution pour se "déstresser".

En effet, fumer peut ajouter du stress au stress que votre corps ressent déjà, car la nicotine, une neurotoxine présente dans le tabac, augmente la tension artérielle et le rythme cardiaque, ce qui provoque une sensation de tension et d'anxiété.

Vous pouvez pratiquer des exercices de respiration profonde, faire de l'exercice, passer du temps en plein air, écouter de la musique apaisante, méditer, consulter un thérapeute pour gérer le stress... et vous entourer de personnes positives ! La cohérence cardiaque est aussi une technique très efficace pour calmer le système nerveux et apaiser l'esprit.

La cigarette n'est pas une solution au stress, mais elle l'aggrave !



## **La Peur de Prendre du Poids après l'Arrêt du Tabac**

La prise de poids est une préoccupation fréquente parmi les fumeurs qui souhaitent arrêter.

Lorsque vous fumez, votre corps brûle des calories pour éliminer la nicotine et les toxines. En moyenne, arrêter de fumer peut entraîner une prise de poids d'environ 2,7 kg en 4 ans.

Cependant, certains prennent plus de poids en compensant le tabac par la nourriture. Vous pouvez éviter cela en augmentant votre activité physique, en adoptant une alimentation équilibrée, et en apprenant à gérer le stress d'une manière saine.

Au lieu de remplacer la cigarette par la nourriture, explorez des alternatives saines telles que la méditation, le yoga, la respiration profonde, ou même la thérapie. Apprendre à gérer le stress de manière constructive peut vous aider à maintenir votre poids et à rester en bonne santé pendant votre parcours pour arrêter de fumer.

Petit rappel utile : il vaut mieux avoir 1 ou 2 kilos de plus, plutôt que d'être fumeur !



## **La Croyance que arrêter de fumer c'est perdre un plaisir**

Réellement... c'est quoi le plaisir de fumer ?  
La cigarette n'a pas bon goût, ça sent mauvais...

Il est courant de penser que la cigarette procure du plaisir. Cependant, il est important de comprendre que cette croyance est souvent le résultat d'une illusion créée par votre esprit.

En réalité, le tabac est un poison qui inhibe vos sens, vous privant ainsi du véritable plaisir des aliments et des odeurs.

Vous avez certainement beaucoup d'autres sources de VRAI plaisir dans la vie qui n'affectent pas votre santé !

Le véritable plaisir de la vie peut être trouvé dans des activités saines, des relations sociales, des loisirs, et une bonne santé. Vous pouvez apprendre à apprécier ces aspects de la vie d'une manière beaucoup plus profonde et satisfaisante une fois que vous avez libéré votre esprit de la dépendance à la cigarette.

La cigarette avait été associée à ces moments de plaisir !





## **Les Moments Festifs et Conviviaux**

Le tabac est souvent associé à la convivialité, mais il n'est pas nécessaire pour créer des moments agréables.

Lorsque vous fumez, il peut sembler que la cigarette crée une atmosphère de détente et de sociabilité. Il est essentiel de réaliser que le tabac ne joue en réalité aucun rôle dans la création de ces moments agréables.

La véritable convivialité provient de la connexion entre les individus, de la conversation, de l'échange d'idées et du partage d'expériences.

Au contraire, il peut diviser les gens en excluant les non-fumeurs, rendre les conversations difficiles, et causer des problèmes de santé. Sans parler du moment où vous vous retrouvez dehors, sous la pluie ou le froid, ou en plein soleil caniculaire, plutôt que profiter des amis qui sont restés bien à l'abri dans la maison ou au restaurant !

Vous pouvez profiter de la convivialité sans le tabac en vous concentrant sur les gens et en cherchant des activités sociales alternatives.



## La peur de vivre un nouvel échec

La peur de l'échec est une émotion normale, mais elle ne devrait pas vous empêcher d'arrêter de fumer.

Si vous avez déjà fait plusieurs tentatives sans succès, ne perdez pas espoir. Pensez à la cigarette comme à une amie toxique qui vous fait du mal. Un jour, vous déciderez de couper les liens avec elle.

Lorsque vous avez peur de l'échec, rappelez-vous que de nombreuses personnes ont traversé des périodes similaires de doutes et d'incertitudes lors de leur parcours pour arrêter de fumer. L'important est de rester déterminé, de croire en vous-même et de persévérer.

La peur de l'échec peut être surmontée en vous concentrant sur les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer. Cela peut être pour améliorer votre santé, augmenter votre qualité de vie, économiser de l'argent, ou encore pour vos proches. Gardez ces motivations à l'esprit, et rappelez-vous que chaque effort que vous faites pour arrêter de fumer vous rapproche de ces objectifs.

Chaque tentative est une étape vers la réussite, et cette fois-ci sera la bonne.



## **L'impact financier considérable !**

Le tabagisme est une habitude coûteuse. Les dépenses liées à l'achat de cigarettes peuvent être significatives, et elles s'accumulent au fil du temps.

Si vous ouvrez un compte "plaisir" et y versez la même somme que ce que vous dépensiez en cigarettes (environ 4000 euros par an pour un paquet par jour), vous pouvez découvrir de véritables sources de joie et d'épanouissement. Cet argent peut être consacré à des loisirs, des voyages, des passe-temps, des expériences culturelles, des projets personnels, et bien plus encore.

En choisissant d'investir votre argent d'une manière qui favorise votre bien-être et votre épanouissement, vous transformez non seulement vos finances, mais aussi votre qualité de vie. Loin de la dépendance au tabac, vous pouvez désormais vous offrir de véritables plaisirs qui vous apporteront des souvenirs durables, une meilleure santé, et une plus grande satisfaction personnelle.

La décision d'arrêter de fumer n'est pas seulement une question de santé, mais aussi une opportunité de rediriger vos ressources vers des sources de joie authentiques.

## **Un Programme en quatre Étapes pour une Libération du Tabac**

Ma méthode, redoutablement efficace pour vous affranchir du tabac, est un programme structuré en quatre étapes peut être votre clé vers le succès.

Tous les fumeurs le savent : même si certaines personnes y arrivent sans aide, ce n'est pas toujours facile d'arrêter de fumer.

Vous avez déjà conscience que fumer coûte cher, que c'est dangereux pour votre santé, que ça sent mauvais, etc. Et pourtant, vous aviez continué à fumer jusqu'à maintenant. Curieux, non ?

Peut-être la peur de perdre un plaisir ? Une source de relaxation, qui vous déstresse après une journée bien remplie ? Ou de compenser et prendre du poids ? Rassurez-vous, ces peurs sont normales. Elles sont inconscientes ! Elles vous ralentissaient jusqu'à aujourd'hui pour arrêter de fumer.

Et si arrêter de fumer, ce n'était qu'un changement de point de vue sur la cigarette ?

### **C'est un travail d'équipe :**

- de votre côté, sur votre esprit « conscient » pour reprendre le contrôle sur la cigarette,

- de mon côté, avec votre « inconscient », là où sont ancrés les gestes et habitudes, mais aussi les croyances et les peurs d'arrêter, qui avaient été associés à la cigarette.

## **Voici comment cela fonctionne :**

### ***Étape 1 - Préparation :***

La veille de votre premier rendez-vous, vous regardez quelques vidéos et texte pour avoir une première idée de ce qu'est l'hypnose.

### ***Étape 2 - Évaluation et Première Séance d'Hypnose :***

Lors de votre premier rendez-vous, nous allons analyser vos habitudes liées au tabagisme et vos besoins spécifiques, et vous expliquer tout ce dont vous avez besoin de savoir pour arrêter facilement de fumer. Vous allez prendre conscience des avantages inestimables de votre décision. Nous terminons le rendez-vous par une première séance d'hypnose.

### ***Étape 3 - Semaine d'Observation :***

Vous devenez un observateur attentif de vos habitudes et de vos désirs. Un livret qui vous sera fourni pour vous accompagner vers votre vie nouvelle sans fumer. Il vous permettra de réaliser la part "consciente" de l'arrêt du tabac.

### ***Étape 4 - Deuxième Séance d'Hypnose :***

Cette séance est la "vraie" séance d'arrêt, ma partie sur votre "inconscient". Construite, entre autre, sur cette semaine d'observation, elle permet de faire disparaître les rares cigarettes qui seraient encore présente entre les deux rendez-vous.

### ***Étape 5 - Vous repartez non-fumeur :***

Vous repartez non-fumeur... et accompagné de conseils, une séance de renforcement, ainsi que divers outils simples pour rester libre de ne pas fumer.

**Chacune de ces étapes contribue à votre succès.**

**En suivant ce programme de manière dévouée, vos chances statistiques de succès dans l'arrêt du tabac atteignent donc un impressionnant 90 % !**

**Le bon moment, c'est maintenant !**

(après, ça sera peut-être trop tard...)

Votre décision d'arrêter de fumer, ne devrait pas dépendre de facteurs extérieurs (pour faire plaisir à votre conjoint, une opération envisagée, des soins dentaires, la joie d'une grossesse...), mais de votre volonté profonde de reprendre les rênes de votre propre vie.

Le moment idéal n'est pas une date floue dans le futur, il est l'ici et maintenant. Rompre avec le tabac, c'est vous affranchir des liens de la dépendance, récupérer votre énergie, vitalité et santé. C'est également donner l'exemple à vos proches et contribuer à un monde plus sain.

Donc, n'ajournez pas cette transformation positive. La décision d'échapper à la dépendance au tabac est une marche vers une vie sans tabac, une vie empreinte de liberté et de bien-être. Le moment opportun pour cette transformation est ici et maintenant. Après, il sera peut-être trop tard.

**Ce choix, il n'y a que vous qui puissiez le faire !  
Et si vous retrouviez enfin votre liberté ?**

## L'hypnose ? Un état de conscience naturel

L'hypnose est un état naturel de conscience modifié, différent de la veille ou du sommeil. Nous vivons tous des moments d'hypnose dans notre vie quotidienne, **naturellement**, sans même en avoir conscience. En voici quelques exemples :

- Lorsque vous êtes **dans la lune**, dans vos pensées, à rêvasser.
- En voiture, surpris d'être déjà arrivé sans vous souvenir de la route. Vous n'avez pas remarqué le temps qui passe.
- **Absorbé** dans une activité, comme lire, jouer à un jeu ou regarder un film. Vous êtes tellement concentré que vous êtes moins conscient de votre environnement extérieur.

Lors d'une séance d'hypnose, la personne **reste consciente** et elle garde le **contrôle**. On ne peut pas vous "obliger" à dire ou faire des choses ! Votre inconscient est toujours là pour vous protéger. D'ailleurs, le but de l'hypnose ce n'est pas lâcher prise, mais **reprendre le contrôle** des comportements et agissements inconscients.

Chaque séance d'hypnose est **unique**, en fonction de la situation, de votre personnalité; vos valeurs et vos objectifs. Si vous êtes avec un hypnotiseur qui commence à lire des textes, fuyez !

L'hypnose est utilisée pour traiter de nombreux problèmes, tels que les troubles du sommeil, d'anxiété, ou symptômes dépressifs, les phobies. Elle accompagne à se libérer des addictions, ou facilite la perte de poids..

## Les bienfaits pour le corps

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les effets néfastes du tabac disparaissent rapidement. En effet, très vite on peut ressentir les bénéfices d'être à nouveau non-fumeur.

- 20 minutes :

Votre pression sanguine et votre rythme cardiaque vont diminuer

- 8 heures :

Le taux de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminuent de moitié. Le taux d'oxygène revient à la normale.

- 24 heures :

Le monoxyde de carbone est éliminé du corps.

Les poumons s'éclaircissent et éliminent les mucosités, sécrétions et résidus générés par le tabac.

48 heures :

Le risque de subir une crise cardiaque commence à diminuer. Il ne reste plus de nicotine dans le corps. Le goût et l'odorat s'améliorent considérablement.

- 72 heures :

La respiration devient plus facile. Les bronches se relâchent et l'énergie corporelle augmente.

- 4 à 7 jours :

Il n'y a plus de dépendances à la nicotine

- 2 à 12 semaines :

La circulation sanguine s'améliore considérablement.



- 3 à 6 mois :

Les toux, sifflements, oppressions et problèmes respiratoires diminuent. Une augmentation de 10% des capacités pulmonaires est enregistrée.

- 1 an :

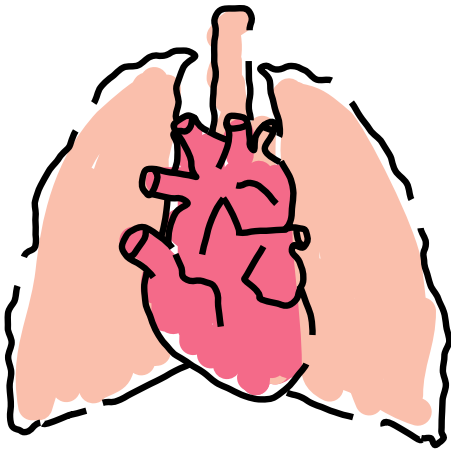
Le risque d'infarctus est réduit de 50%. Le risque d'accident vasculaire cérébral est identique à celui d'un non-fumeur.

- 5 ans :

Le risque de cancer du poumon est divisé par deux par rapport à un fumeur.

- 10 à 15 ans :

Le risque de cancer du poumon est le même que quelqu'un qui n'a jamais fumé.



***Votre corps n'a pas  
besoin de fumer !***

***Mais de respirer  
de l'air pur et frais !***

## Les Fausses Idées du tabac

- ***Je suis un petit fumeur, ce n'est pas grave : faux***

Plusieurs études scientifiques prouvent que même à partir d'une seule cigarette par jour, les risques pour la santé sont multipliés.

L'irritation des bronchioles provoquée par la fumée crée à terme une tumeur, ou pas (car nous ne sommes pas tous égaux face à la génétique). Mais c'est la régularité avec laquelle vous avez irrité ces bronchioles qui est dangereuse. Fumer cinq ou vingt cigarettes par jour pendant des années induit les mêmes facteurs de risque. On est fumeur, ou non fumeur, c'est tout !

- ***Les fumeurs n'ont pas de volonté : faux***

Cette idée est culpabilisante. Ce n'est pas une question de volonté mais d'habitude, et surtout de changement de point de vue sur la cigarette.

- ***La cigarette légère ou fine est moins nocive : faux***

La désignation light a été interdite car elle trompait le consommateur. En réalité, une cigarette légère est dénuée de goudron, ce qui la rend fade. Donc les fabricants ajoutent des agents de saveurs qui vont créer d'autres dégâts sur les reins, la vessie, etc. Elles ne sont pas moins nocives, mais chimiquement complètement différentes.

De plus, la manière dont les « tests » des cigarettes sont faits sont faussés. Je vous expliquerais pourquoi lors de notre rendez-vous.

- ***Le tabac à rouler est plus naturel : faux***

L'avantage du tabac à rouler, c'est qu'on met plus de temps à sortir sa cigarette, donc le comportement compulsif est moins facile qu'avec les cigarettes industrielles. Le tabac est aussi moins tassé, mais au niveau des composants, c'est exactement pareil.

- ***Si on fume depuis trop longtemps, ça ne sert plus à rien de s'arrêter : faux***

Au bout de 48 heures, les alvéoles pulmonaires commencent à se dégager et le corps a totalement évacué la nicotine. La qualité du teint est meilleure, tout comme l'haleine. On récupère du souffle, le goût et l'odorat. Même à 90 ans, il y a un intérêt à arrêter de fumer

- ***Je fais du sport pour éliminer le tabac : faux***

On peut faire du sport pour de très bonne raison, cependant le sport n'aura aucune incidence sur ce mécanisme. Arrêter de fumer, en revanche, améliorera notre capacité sportive.

- ***La nicotine est toxique : vrai***

La nicotine est un poison très violent utilisé comme insecticide. Elle augmente la pression artérielle, le rythme cardiaque et entraîne la libération d'adrénaline. C'est un stressant pour l'organisme.

- ***Je vais prendre dix kilos si j'arrête : faux***

Arrêter de fumer ne fait pas grossir. Les personnes qui prennent dix kilos sont celles qui remplacent la cigarette par autre chose. Leur inconscient toujours fumeur, elles cherchent à se remplir pour éviter ce faux manque émotionnel. De plus, le métabolisme de base est accéléré, pour pouvoir permettre à l'organisme d'éliminer les toxines du tabac. C'est pour cette raison qu'on dit qu'en général, un fumeur est en sous-poids de deux kilos.

- ***La cigarette me déstresse : faux***

La cigarette fatigue le foie, les reins et fait battre le cœur plus vite. Le nettoyage de notre organisme de ces toxines est un stress physiologique. A force de détourner les émotions qui nous stressent, on prend une cigarette pour anesthésier ces émotions. En réalité, on passe d'un stress à un autre !

- ***Fumer aide à se concentrer : faux***

En réalité, la nicotine perturbe la concentration et la mémoire de plusieurs façons. Elle peut augmenter l'anxiété, ce qui peut rendre difficile la concentration. La diminution de la production de dopamine, un neurotransmetteur qui joue un rôle important dans la concentration et la motivation. Sans parler de la réduction du flux sanguin vers le cerveau, ce qui peut également nuire à la concentration.

- ***La cigarette électronique est un moyen sûr d'arrêter de fumer : faux !***

Elle maintient le fumeur dans ses habitudes, et reste prisonnier d'un objet. Elle est aussi un appel pour les jeunes à fumer.



## Frédéric Garcia

### Hypnotiseur passionné

Ancien fumeur invétéré, ayant fumé plus d'un paquet et demi par jour pendant près de quinze ans, je me suis spécialisé dans l'arrêt du tabac il y a plus de dix ans ! C'est avec plaisir que je vous accueille dans mon cabinet pour vous aider à dire adieu à la cigarette pour de bon à votre tour.

A travers une écoute bienveillante, elle me permet d'apprendre à vous connaître et de comprendre votre parcours de fumeur afin de vous offrir un accompagnement personnalisé et sur mesure.

Au cours de ces dix dernières années, j'ai aidé plus de mille personnes à arrêter de fumer et j'ai pu constater à quel point cela a changé leur vie ! Ils se sentent plus en forme, moins stressés, et surtout, ils ont plus d'énergie. Et, sans vouloir trop parler d'argent, ils ont aussi réalisé de sacrées économies !

Grâce à des séances adaptées à vos besoins et à vos attentes, votre taux de réussite sera de 89%. Je suis convaincu que tout le monde peut arrêter de fumer facilement !

Si vous êtes prêt à vous lancer dans cette aventure, n'hésitez pas à me contacter. Je suis là pour vous accompagner, avec professionnalisme authenticité et respect, à atteindre vos objectifs et vivre une vie plus saine et plus heureuse.

PS: si vous vous posez la question, c'est aussi efficace pour ceux qui fument autre chose que du tabac...

Hypnose Ericksonnienne **certifié FFHTB / NGH / WHO**

Praticien **RITMO** (évolution **EMDR**) - Technicien PNL **certifié Fundamental Coaching Skills ICI**

Formateur Mindfulness - Aromathérapeute **certifié Fédération Française d'Aromathérapie**

# Contact & Prise de RDV:

**Portable / SMS : 07 55 61 51 00**

**arretcigarettehypnose.com**

Frédéric Garcia - Hypnotiseur spécialisé arrêt de la cigarette  
15 rue Fanny 26320 - St Marcel Lès Valence

## *Cigarette - Vapotage - Puffs...*

**Imaginez-vous,  
vous êtes non-fumeur !**

Votre santé et votre énergie s'améliorent, votre porte-monnaie se remplit, votre sommeil devient récupérateur. Le stress s'évapore !

Chaque inspiration vous apporte une sensation de liberté et de calme profond...

**Quel bonheur de vous être libéré  
de l'emprise d'une vulgaire cigarette !**