



Frédéric Garcia

Spécialiste Arrêt Cigarette

Prenez rendez-vous

07 55 61 51 00

arretcigarettehypnose.com

Très cher tabac,

Depuis toutes ces années, tu as fait partie de ma vie. J'ai cru que tu me remontais 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 passées à mes côtés. Mais maintenant j'ai compris.

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 !



Ce que vous allez trouver dans ce livret

Ce livret est offert, sans contrepartie. Vous pouvez le lire d'une traite ou y revenir quand vous voulez. Il ne vous demande rien : ni de prendre rendez-vous, ni même d'arrêter de fumer demain matin. Il est là pour vous donner ce qui manque presque toujours aux fumeurs qui essaient d'arrêter : de l'information juste.

- Pourquoi vous fumez encore aujourd'hui, alors que vous savez tout des dangers du tabac.
- Les six peurs qui retiennent la plupart des fumeurs, et ce qu'elles valent vraiment quand on les regarde de près.
- Les idées reçues sur la cigarette, le tabac à rouler, la cigarette électronique et la nicotine.
- Ce qui se répare dans votre corps, dès les vingt premières minutes.
- Ce qu'est réellement l'hypnose, et comment se déroule un accompagnement pour arrêter de fumer.
-

Une conviction, avant de commencer

Si vous fumez encore, ce n'est pas par manque de volonté. C'est parce que personne ne vous a encore expliqué ce qui se joue réellement. La connaissance remplace l'ancien programme : c'est tout l'objet de ce livret.

Pourquoi vous fumez encore

Vous connaissez les dangers du tabac. Vous savez ce que ça coûte, vous savez que ça sent mauvais, vous en avez sans doute déjà parlé à votre médecin. Et pourtant, vous fumez encore. Curieux, non ?

La réponse tient en une phrase : le fumeur est la cible d'une manipulation qui a commencé bien avant sa première cigarette.

Une manipulation qui commence dans l'enfance

Cela démarre avec la cigarette en chocolat qu'on porte fièrement à la bouche en imitant les grands. Avec Lucky Luke, sa cigarette au coin des lèvres. Avec les héros de cinéma qui allument une cigarette après l'effort, après l'amour, avant de prendre une décision importante. Couche après couche, une série de croyances s'installe :

- La cigarette rendrait séduisant, alors qu'elle accélère le vieillissement de la peau à chaque bouffée.
- Elle améliorerait les performances sportives, quand elle réduit le souffle.
- Elle détendrait en cas de stress, alors qu'elle ajoute un stress physiologique au stress déjà présent.
- Elle favoriserait la convivialité, tout en vous envoyant dehors, sous la pluie, pendant que les autres restent à table.
- Elle ferait maigrir, au prix de tout le reste.

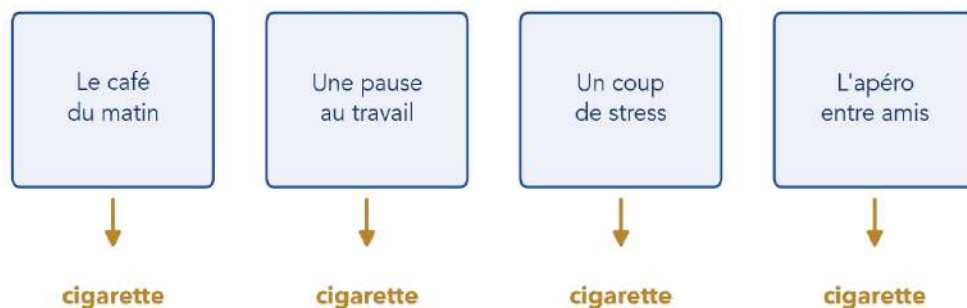
Comme cette habitude tue ses consommateurs, il faut sans cesse renouveler le stock. On va donc chercher les futurs fumeurs là où ils se trouvent : sur Instagram, sur TikTok, dans les séries. Les puffs aux arômes de bonbon relèvent d'une stratégie bien pensée.

Ce que la cigarette est vraiment devenue : un doudou pour grands

Un fumeur n'a pas vraiment envie de continuer à fumer. Ce qu'il redoute, c'est de perdre son doudou. Cette petite chose qui rassure, qui accompagne les moments difficiles, qu'on aime savoir présente dans la poche.

Vous le savez déjà, au fond. Souvenez-vous d'un dimanche soir, tous les magasins fermés, le paquet presque vide. La dernière cigarette, celle qui devrait être la plus détendue, devient source d'angoisse. Le corps ne réclame rien : il vient justement de recevoir sa dose. Ce qui monte, c'est la peur de ne plus en avoir. Et dès qu'un nouveau paquet est acheté, avant même d'en allumer une, le soulagement est immédiat. Ce qui rassure, c'est le doudou retrouvé, bien plus que la molécule.

Un réflexe appris, pas un besoin chimique

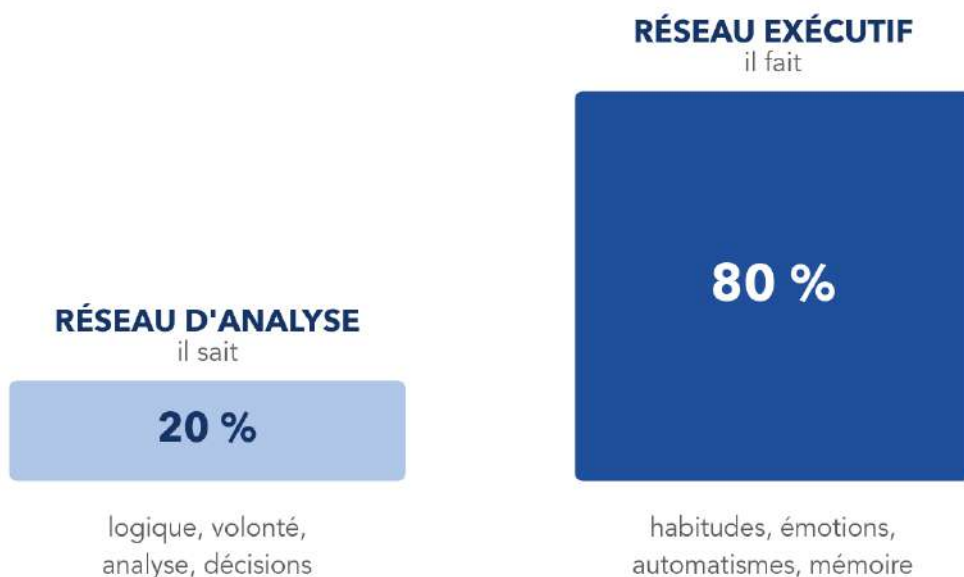


À force de répétition, votre cerveau a associé un geste à des moments précis de votre journée : le café du matin, la pause au travail, la contrariété, l'apéro entre amis. Répété des milliers de fois, ce geste a fini par sembler indispensable. Il ne l'a jamais été.

Pourquoi la volonté ne suffit pas

Si arrêter de fumer était une question de volonté, vous auriez arrêté depuis longtemps. En réalité, deux parties de vous ne poursuivent pas le même objectif.

Le conflit intérieur



Votre réseau d'analyse sait. Il connaît les risques, il a envie d'arrêter, c'est lui qui lit ces lignes. Mais il ne pèse qu'une petite part de votre fonctionnement quotidien. Tout le reste, vos habitudes, vos réflexes, votre façon de gérer le stress ou l'ennui, appartient à votre réseau exécutif. Et c'est lui qui, jusqu'ici, décidait.

Demander à la seule volonté de gagner ce bras de fer, c'est demander à vingt pour cent de vous de l'emporter contre les quatre-vingts autres. Cela fonctionne parfois quelques jours, rarement plus.

Vous n'êtes pas coupable, mais vous êtes responsable

On ne vous a pas demandé votre avis quand on vous a vendu tout cela, enfant. Vous n'y êtes pour rien, et il n'y a aucune raison de culpabiliser sur les années passées.

En revanche, aujourd'hui, vous êtes un adulte. Vous pouvez regarder les choses en face et décider, en connaissance de cause. Personne ne peut le faire à votre place, et c'est exactement pour cela que ce livret existe : vous rendre l'information qu'on ne vous a jamais donnée.

Les six obstacles qui vous retiennent

Presque tous les fumeurs qui poussent la porte de mon cabinet à Saint-Marcel-lès-Valence portent les mêmes six peurs. Elles sont normales, et surtout : elles sont inconscientes. C'est pour cela qu'elles résistent si bien aux bonnes résolutions. Regardons-les une par une.

1. « Je ne saurai plus gérer mon stress »



C'est la peur la plus répandue. Beaucoup de fumeurs sont persuadés que la cigarette est leur outil de gestion du stress, et que les non-fumeurs doivent vivre plus tendus qu'eux.

C'est l'inverse qui est vrai. La nicotine augmente la tension artérielle et le rythme cardiaque, et provoque une libération d'adrénaline : elle ajoute un stress physiologique au stress que vous ressentez déjà. Quand un fumeur dit « je fume quand je suis stressé », il décrit une association apprise, pas une solution. On passe simplement d'un stress à un autre.

Ce qui apaise réellement : la respiration profonde et la cohérence cardiaque, le mouvement, le plein air, la musique, la parole. Et un entourage qui fait du bien.

2. « Je vais prendre du poids »



Arrêter de fumer ne fait pas grossir en soi. Les personnes qui prennent dix kilos sont celles qui remplacent la cigarette par la nourriture : leur inconscient est resté fumeur et cherche à combler un manque émotionnel qui n'existe pas.

Il est vrai que le métabolisme d'un fumeur est légèrement accéléré, parce que son corps travaille en permanence à éliminer les toxines. C'est pour cela qu'on dit souvent qu'un fumeur est en sous-poids de deux kilos. Quand il y a une prise de poids, elle est en général de deux à trois kilos, parfois quatre : très loin des scénarios catastrophes.

Et pour être direct : mieux vaut un ou deux kilos de plus que de rester fumeur.

3. « Je vais perdre un plaisir »



Posons la question franchement : c'est quoi, le plaisir de fumer ? Le goût n'est pas bon. L'odeur est désagréable, sur les doigts, dans les cheveux, dans la voiture. Le tabac inhibe même vos sens et vous prive du vrai goût des aliments et des odeurs.

Ce que vous appelez plaisir, c'est le soulagement d'un manque que la cigarette précédente a créé, plus l'association entre le geste et des moments qui, eux, étaient réellement agréables : le café, la fin du repas, la pause au soleil. Ces moments-là ne disparaissent pas quand vous arrêtez. Ils reviennent même en meilleure qualité, avec le goût et l'odorat retrouvés.

4. « Les apéros et les soirées ne seront plus pareils »



Le tabac est associé à la convivialité, mais il n'y contribue en rien. Ce qui crée un bon moment, c'est la conversation, l'échange, le fait d'être ensemble.

La cigarette, elle, vous sort de la pièce. Elle vous envoie dehors sous la pluie, dans le froid ou en plein cagnard, pendant que les autres restent à table et continuent de rire. Elle exclut les non-fumeurs, coupe les conversations, et impose son rythme à votre soirée. La convivialité, vous la retrouverez entière, et de l'intérieur.

5. « J'ai déjà échoué, je vais échouer encore »



La peur de l'échec est légitime, surtout après plusieurs tentatives. Mais une tentative qui n'a pas abouti n'est pas un verdict sur vous : c'est l'information qu'il manquait quelque chose. Le plus souvent, la compréhension de ce qui se joue vraiment.

Pensez à la cigarette comme à une relation toxique. On peut y rester longtemps, y revenir plusieurs fois, et un jour décider que c'est fini. Ce jour-là, c'est le regard qui a changé, bien plus que la volonté.

6. Le calcul qu'on évite de faire



Un paquet par jour représente environ 4 000 € par an. Sur dix ans, cela dépasse 40 000 €. La plupart des fumeurs évitent soigneusement de faire ce calcul, et c'est compréhensible : il est désagréable.

Alors retournons-le. Ouvrez un compte ou un bocal « plaisirs », et versez-y chaque semaine ce que vous dépensiez en cigarettes. Un voyage, des travaux, un instrument, des sorties, une voiture, de quoi aider vos enfants : cet argent existe déjà, il part simplement en fumée. Le rediriger, c'est une décision d'adulte, et elle vous appartient.

Les idées reçues sur le tabac

Certaines croyances circulent depuis si longtemps qu'elles paraissent évidentes. Elles servent surtout à justifier de continuer. En voici les plus courantes, et ce qu'il faut en penser.

« Je suis un petit fumeur, ce n'est pas grave » : faux

Plusieurs études montrent qu'à partir d'une seule cigarette par jour, les risques pour la santé augmentent déjà nettement. Ce qui compte, c'est la régularité avec laquelle vous irritez vos bronchioles, pas le nombre exact. Fumer cinq ou vingt cigarettes par jour pendant des années expose aux mêmes mécanismes. On est fumeur ou non-fumeur, c'est tout.

« Les fumeurs n'ont pas de volonté » : faux

Cette idée est culpabilisante et fautive. Il ne s'agit pas de volonté mais d'habitude, et surtout de point de vue sur la cigarette. Des gens d'une immense détermination par ailleurs fument depuis trente ans.

« La cigarette light ou fine est moins nocive » : faux

L'appellation « light » a d'ailleurs été interdite parce qu'elle trompait le consommateur. Une cigarette allégée en goudron devient fade, alors les fabricants ajoutent des agents de saveur qui créent d'autres dégâts, sur les reins ou la vessie notamment. Elles ne sont pas moins nocives, seulement chimiquement différentes. De plus, la façon dont ces cigarettes sont testées est faussée, je vous expliquerai pourquoi lors de notre rendez-vous.

« Le tabac à rouler est plus naturel » : faux

Au niveau des composants, c'est exactement la même chose. Son seul avantage relatif est le temps de préparation, qui rend le geste compulsif un peu moins immédiat qu'avec une cigarette industrielle.

« Je fume depuis trop longtemps, ça ne sert plus à rien » : faux

Au bout de 48 heures, les alvéoles pulmonaires commencent déjà à se dégager et le corps a totalement évacué la nicotine. Le teint s'améliore, l'haleine aussi, le souffle revient, le goût et l'odorat reviennent. Même à 90 ans, il y a un intérêt réel à arrêter de fumer.

« Je fais du sport, ça compense » : faux

Le sport est excellent pour mille raisons, mais il n'élimine rien des dégâts du tabac. C'est l'inverse qui fonctionne : arrêter de fumer améliorera nettement vos capacités sportives.

« La cigarette m'aide à me concentrer » : faux

La nicotine perturbe la concentration et la mémoire de plusieurs façons. Elle augmente l'anxiété, elle réduit le flux sanguin vers le cerveau, et elle perturbe la production de dopamine, un neurotransmetteur central dans la motivation et l'attention.

« La nicotine est toxique » : vrai

La nicotine est un poison violent, utilisé comme insecticide. Elle augmente la pression artérielle et le rythme cardiaque, et déclenche une libération d'adrénaline. C'est un stressant pour l'organisme. Ce qui n'empêche pas que votre attachement à la cigarette, lui, soit avant tout comportemental et émotionnel.

« La cigarette électronique est un moyen sûr d'arrêter » : faux

Vapoter entretient le même réflexe conditionné, avec le même objet à portée de main. Beaucoup de vapoteurs se retrouvent même avec deux habitudes au lieu d'une : la vapoteuse à l'intérieur, la cigarette à l'extérieur. Quant aux puffs et à leurs arômes sucrés, ce sont surtout des produits d'appel pour les plus jeunes.

Ce qui se répare, dès vingt minutes

Contrairement à ce qu'on imagine, les effets du tabac reculent vite. Votre corps n'attend qu'une chose : pouvoir se réparer. Voici, dans les grandes lignes reconnues par la littérature médicale, ce qui se passe une fois la dernière cigarette éteinte.

Délai	Ce qui se passe dans votre corps
20 minutes	La pression sanguine et le rythme cardiaque redeviennent normaux.
8 heures	Le taux de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. Le taux d'oxygène revient à la normale.
24 heures	Le monoxyde de carbone est éliminé. Les poumons commencent à évacuer les mucosités et résidus.
48 heures	Il ne reste plus de nicotine dans le corps. Le risque de crise cardiaque commence à diminuer. Le goût et l'odorat s'améliorent nettement.
72 heures	La respiration devient plus facile, les bronches se relâchent, l'énergie augmente.
2 à 12 semaines	La circulation sanguine s'améliore nettement. Marcher et monter les escaliers redevient facile.
3 à 6 mois	Toux, sifflements et gêne respiratoire diminuent. Les capacités pulmonaires augmentent d'environ 10 %.
1 an	Le risque d'infarctus est réduit de moitié.
5 ans	Le risque d'accident vasculaire cérébral se rapproche de celui d'un non-fumeur.
10 ans	Le risque de cancer du poumon est divisé par deux par rapport à un fumeur.
15 ans	Le risque cardiovasculaire rejoint celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Votre corps n'est pas rancunier. Il ne demande qu'à repartir, et il commence dès la vingtième minute. Il n'a pas besoin de fumer : il a besoin de respirer.

L'hypnose : un état naturel, pas un pouvoir

L'hypnose souffre de sa réputation de spectacle. Dans un cabinet, elle n'a rien à voir avec ce que vous avez pu voir à la télévision. C'est un état de conscience modifié, parfaitement naturel, différent de la veille comme du sommeil. Vous le vivez déjà plusieurs fois par jour sans le savoir.

- Quand vous êtes dans la lune, perdu dans vos pensées.

- En voiture, surpris d'être déjà arrivé sans vous souvenir du trajet.
- Absorbé par un film, un livre ou un jeu, au point de ne plus entendre ce qui se passe autour de vous.

Vous gardez le contrôle, du début à la fin

Pendant une séance, vous restez conscient et vous gardez le contrôle. Personne ne peut vous obliger à dire ou à faire quoi que ce soit : votre inconscient est là pour vous protéger, et il continue de le faire.

D'ailleurs, le but de l'hypnose n'est pas de lâcher prise. C'est exactement l'inverse : reprendre le contrôle sur des comportements qui, jusqu'ici, se déclenchaient tout seuls.

Chaque séance est unique

Une bonne séance se construit sur votre histoire, votre personnalité, vos valeurs et vos objectifs. Si un praticien commence à vous lire un texte générique, fuyez.

L'hypnose est utilisée pour accompagner bien d'autres situations : troubles du sommeil, anxiété, phobies, symptômes dépressifs, perte de poids. Pour l'arrêt du tabac, elle a un avantage décisif : elle s'adresse directement à la partie de vous qui a appris à fumer.

Liberté, manipulation et sevrage tabagique : mon point de vue

Je souhaite 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 coupable, mais plutôt 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 (alors qu'elle le fait vieillir plus vite 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).

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 velléités, de réellement envisager l'arrêt du tabac.

En tant qu'hypnotiseur, je crois qu'il est primordial de « déprogrammer » ces croyances et ces peurs liées à l'arrêt du tabac, pour préparer mentalement les fumeurs à recevoir des suggestions positives de manière « écologique ». Cela les aide à comprendre les avantages et les inconvénients d'abandonner la cigarette, y compris la perte des bénéfices secondaires qu'ils avaient associés à leur habitude.

Dans ma pratique, j'adopte une approche en deux séances pour aider les fumeurs à décider en toute conscience de retrouver leur liberté. La première séance vise à « nettoyer » l'hypnose négative et les manipulations mentales auxquelles ils ont été soumis. Entre les deux séances, les fumeurs ont du temps pour se préparer, ce qui renforce 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 les fumeurs sont alors résolus à gagner en abandonnant la cigarette.

Cette approche permet aux fumeurs de se libérer des chaînes de la dépendance et de retrouver leur énergie, leur vitalité et leur santé. 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.

Méthode pour arrêter de fumer, en quatre étapes

Arrêter de fumer, au fond, ce n'est qu'un changement de point de vue sur la cigarette. Et c'est un travail d'équipe : de votre côté, sur votre réseau d'analyse, pour comprendre et décider. De mon côté, avec votre réseau exécutif, là où sont ancrés les gestes, les habitudes, les croyances et les peurs associées à la cigarette.

Étape 1 · La préparation

La veille de notre premier rendez-vous, vous regardez quelques vidéos et lisez quelques textes courts, pour arriver avec une première idée de ce qu'est réellement l'hypnose. Rien de contraignant.

Étape 2 · Le premier rendez-vous

C'est la séance la plus longue, trois à quatre heures. Nous analysons ensemble votre histoire de fumeur, vos habitudes, vos déclencheurs et vos besoins. Je vous explique tout ce qu'il faut savoir pour arrêter facilement, et vous prenez conscience des bénéfices concrets de votre décision. Nous terminons par une première séance d'hypnose.

Étape 3 · La semaine d'observation

Entre les deux rendez-vous, vous devenez l'observateur attentif de vos propres habitudes. Un livret vous accompagne pendant cette semaine : c'est la part consciente du travail, celle qui vous appartient. Rien à forcer, juste à regarder et à noter.

Étape 4 · La deuxième séance

Plus courte, entre une heure et une heure trente. C'est la vraie séance d'arrêt, celle qui s'adresse à votre inconscient. Construite sur ce que vous avez observé pendant la semaine, elle fait disparaître les derniers automatismes qui pouvaient rester.

Vous repartez non-fumeur, avec des conseils, des outils simples et une séance de renforcement pour rester libre.

Le résultat

Dans ma pratique, environ quatre personnes sur cinq qui suivent ce programme jusqu'au bout repartent non-fumeuses et le restent. Il n'y a rien de magique là-dedans : c'est le résultat d'un travail à deux, où chacun fait sa part.

Le bon moment, c'est maintenant

Votre décision ne devrait pas dépendre d'un élément extérieur : faire plaisir à votre conjoint, une opération prévue, des soins dentaires, une grossesse. Elle devrait venir de votre envie de reprendre les rênes de votre propre vie.

Le moment idéal n'est pas une date floue dans le futur. C'est aujourd'hui. Arrêter de fumer, c'est récupérer votre énergie, votre souffle, votre budget et votre santé. C'est aussi donner l'exemple autour de vous. Ce choix, personne d'autre que vous ne peut le faire.

Pour aller plus loin : mon livre



Vous préférez avancer seul, à votre rythme ?

J'ai écrit **Rejoignez la Défume**, un livre pour arrêter de fumer en cinq semaines, un chapitre par jour. On y retrouve ma méthode, écrite pour être suivie chez vous : vous continuez de fumer pendant deux semaines, le temps de comprendre le piège, puis vous passez le seuil.

Disponible sur Amazon : scannez le code, ou cherchez « Rejoignez la Défume ».

Qui je suis



Pendant près de 18 ans, j'ai été ce qu'on appelle un gros fumeur : un paquet et demi par jour. Je connais donc de l'intérieur les excuses, les tentatives ratées, la mauvaise foi, et ce petit calcul permanent en arrière-plan de la journée.

Je me suis spécialisé dans l'arrêt du tabac il y a plus de quinze ans. Depuis, j'ai accompagné plus de 2 000 personnes vers l'arrêt du tabac, et j'ai pu constater à quel point cela change une vie : plus d'énergie, moins de stress, un sommeil réparateur, et de sacrées économies.

Je reçois dans mon cabinet à Saint-Marcel-lès-Valence, avec une écoute bienveillante et sans jugement. Chaque accompagnement est construit sur mesure, à partir de votre histoire à vous. Et si vous vous posez la question : c'est tout aussi efficace pour celles et ceux qui fument autre chose que du tabac.

Et si vous retrouviez votre liberté ?

Imaginez-vous non-fumeur. Votre santé et votre énergie remontent, votre porte-monnaie se remplit, votre sommeil redevient réparateur. Le café du matin redevient simplement un bon café. Chaque inspiration vous apporte une sensation de liberté et de calme.

Quel bonheur, ce jour-là, de vous être libéré de l'emprise d'une vulgaire cigarette.

Prendre rendez-vous

Frédéric Garcia, hypnotiseur spécialisé dans l'arrêt de la cigarette, de la vapoteuse, des puffs, du cannabis et du CBD.

15 rue Fanny, 26320 Saint-Marcel-lès-Valence
Téléphone, SMS ou WhatsApp : 07 55 61 51 00
arretcigarettehypnose.com



Réserver en ligne : scannez ce code avec l'appareil photo de votre téléphone, ou rendez-vous sur arretcigarettehypnose.com, bouton « Prendre RDV ».

Le cabinet est situé à Saint-Marcel-lès-Valence, dans la drôme. Des séances à distance et à domicile sont également possibles.

Que vous fumiez des cigarettes, du tabac à rouler, que vous vapotiez, que vous soyez passé aux puffs, ou que vous consommiez du cannabis ou du CBD : le travail est le même, et il fonctionne.

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 !**