



Eugénie MIGNOT

SOPHROLOGIE & HYPNOSE | THÉRAPIES BRÈVES

Novembre, le mois où tout peut commencer...

Novembre, c'est le **Mois sans tabac** : une initiative nationale pour encourager les fumeurs à franchir le pas, à leur rythme, vers une vie plus libre et plus sereine.

Au-delà du défi collectif, chaque arrêt du tabac est une rencontre avec soi-même : avec sa respiration, son corps, ses émotions. Et si, cette année, vous décidiez d'écrire votre propre version du Mois sans tabac ?

Dans cette newsletter, je vous partage des **ressources, des conseils et des clés concrètes** pour vous aider à amorcer ce changement en douceur.

POURQUOI ARRÊTER DE FUMER ?



RETROUVER
SA LIBERTÉ



AUGMENTER SON
ESPÉRANCE DE VIE



MIEUX
RESPIRER



ÊTRE FIER.E
DE SOI



ÊTRE MOINS
STRESSÉ.E



MIEUX
DORMIR



RETROUVER LE
GOÛT ET L'ODORAT



FAIRE DES
ÉCONOMIES

Arrêter de fumer, ce n'est pas seulement renoncer à une habitude : c'est **faire un choix** en faveur de soi, de sa santé, de son énergie et de sa liberté.

La cigarette est parfois perçue comme un moyen de « gérer » le stress, de prendre une pause, de se « récompenser ». Et pourtant...

- Dès 20 minutes après la dernière cigarette, la tension artérielle baisse.
- Après 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent.
- Au bout de quelques semaines, la respiration devient plus fluide, l'énergie revient, le sommeil s'améliore.

Psychologiquement, l'arrêt est souvent vécu comme une réelle **victoire personnelle**, une preuve de capacité à changer et à se respecter.

C'est aussi un geste puissant pour soi : retrouver une sensation de maîtrise, ne plus dépendre d'un objet, reprendre le contrôle de son bien-être.

Et si arrêter de fumer devenait le point de départ d'un nouveau rapport à vous-même ? Un acte d'amour, plus qu'un acte de renoncement.

LES IDÉES REÇUES SUR L'ARRÊT DU TABAC

Il est temps de rétablir quelques vérités !

✗ « *L'hypnose, ça ne marche pas sur tout le monde* »

Faux ! Elle agit différemment selon chacun, mais elle favorise toujours une prise de conscience et une transformation intérieure.

✗ « *Si j'arrête, je vais forcément grossir* »

Pas forcément : on peut apprendre à apaiser ses envies autrement qu'en mangeant.

✗ « *J'ai déjà essayé, donc ça ne marchera pas* »

Chaque tentative est un pas en avant, une expérience utile pour trouver la bonne approche.

✗ « *C'est trop dur sans cigarette* »

C'est difficile au début, oui, mais vous n'êtes pas seul.e : un accompagnement adapté change tout.

LES ARTICLES DU BLOG À DÉCOUVRIR

MOIS SANS TABAC

ARRÊTER DE FUMER AVEC L'HYPNOSE



ARRÊTER DE FUMER

RESTEZ MOTIVÉ.E AVEC LES MANTRAS



WWW.EUGENIEMIGNOT.FR

LIRE L'ARTICLE

ARRÊTER DE FUMER AVEC L'AIDE DE L'HYPNOSE

L'hypnose est un outil efficace et respectueux pour vous aider à vous libérer du tabac. Lors des séances, nous travaillons sur plusieurs axes complémentaires :

- **IDENTIFIER LES MOTIVATIONS** : pour commencer, nous identifions ensemble et clarifions vos motivations profondes à arrêter de fumer. Ces motivations peuvent être liées à la santé, au prix des cigarettes ou à des objectifs personnels.
- **EXPLORER LES CROYANCES LIMITANTES** : ensemble, nous identifions et remettons en question les croyances limitantes que vous pouvez avoir concernant le tabac ou votre capacité à vous libérer de la cigarette : *"j'ai toujours fumé, fumer fait partie de moi", "je vais prendre du poids si j'arrête de fumer", "j'ai déjà essayé mais j'ai repris, je n'y arriverai jamais"*
- **RENFORCER LES MOTIVATIONS** : via l'Hypnose, vous accédez à un état de relaxation profonde réduisant l'anxiété et facilitant la réception des suggestions : ces suggestions renforcent votre volonté d'arrêter de fumer, développent votre résistance aux envies de tabac et favorisent ainsi une attitude positive dans votre démarche de sevrage.
- **VISUALISER SA VIE SANS TABAC** : lors de nos séances d'Hypnose, je peux intégrer des visualisations positives de votre vie sans tabac, en soulignant les bénéfices sur votre quotidien et votre bien-être en lien avec vos motivations. Ainsi, votre Inconscient perçoit et ressent les bienfaits de votre liberté retrouvée.
- **RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI** : nous pouvons travailler sur votre confiance en vous afin de la renforcer et ainsi, vous redonner confiance en votre capacité à surmonter la dépendance au tabac.

- **APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS** : lors de nos séances, je peux vous apprendre des méthodes, des outils vous permettant de gérer le stress, l'anxiété ou toute autre émotion ou sensation physique associée au sevrage tabagique. Ces méthodes vous permettent de vivre confortablement au quotidien votre libération du tabac.
- **LE SUIVI** : nous pouvons programmer des séances de suivi afin de renforcer les suggestions et le travail fait ensemble, aborder les défis potentiels et s'assurer que le processus de sevrage est bien en place pour le long terme.

Chaque accompagnement est personnalisé, selon votre histoire, votre rythme et vos besoins.

3 ASTUCES POUR AVANCER DÈS MAINTENANT

Respirez consciemment

Prenez 3 minutes plusieurs fois par jour pour respirer profondément.

Cela calme les tensions et recrée une sensation de détente similaire à celle recherchée avec la cigarette.

Tenez un carnet d'évolution

Notez les jours sans tabac, les moments où c'est difficile et ceux où vous êtes fier.e de vous.

C'est un excellent moyen de mesurer vos progrès.

Remplacez le geste

Tenez une tasse chaude, un galet ou faites quelques étirements quand l'envie surgit.

Le corps garde le mouvement, mais pas la dépendance.

JE RÉPONDS À VOS QUESTIONS

*Voici les questions qui reviennent le plus souvent en séance ou en messages privés.
Si vous vous les posez aussi, vous n'êtes pas seul.e.*

Est-ce que la cigarette électronique est une bonne solution pour arrêter de fumer ?

La cigarette électronique peut être un outil de transition, mais ce n'est pas une solution définitive. Elle permet parfois de réduire l'exposition aux substances toxiques, mais elle entretient le geste, la dépendance comportementale et parfois la dépendance à la nicotine.

En séance, nous travaillons justement à rompre le lien entre l'émotion et le geste, pour que vous puissiez vous sentir libre, même sans substitut. L'objectif final est de se libérer entièrement, pas de remplacer une dépendance par une autre.

Est-ce que l'hypnose fonctionne même si j'ai déjà essayé plusieurs fois d'arrêter de fumer ?

Oui ! Chaque tentative est une expérience utile, et l'hypnose permet souvent d'apporter une approche différente, plus profonde et plus émotionnelle.

Est-ce que je dois être prêt.e à 100 % pour commencer ?

Non. Il suffit d'être curieux.se et ouvert.e à l'idée d'un changement. La motivation se construit aussi pendant l'accompagnement.

Comment savoir si l'Hypnose fonctionne sur moi ?

L'Etat Hypnotique est un état naturel que nous expérimentons tous, chaque jour. Au cabinet, nous reproduisons cet état naturel pour accéder à votre inconscient, votre réservoir de ressources. Il n'y a donc aucune raison pour que vous n'atteigniez pas cet état au cabinet ... si ce n'est, votre décision de ne pas l'atteindre.

La question de "suggestibilité" à l'Hypnose est abordée principalement pour l'Hypnose de spectacle, puisque des résultats "impressionnants" sont attendus (il s'agit de faire le show !). Au cabinet, la profondeur de votre transe (état modifié de conscience) n'a pas d'influence sur la qualité du travail qui pourra être fait. En effet, que vous soyez dans un état légèrement modifié ou dans une transe très profonde, le travail se fera avec tout autant d'efficacité avec votre Inconscient.

L'important est que vous vous sentiez en confiance avec votre praticien.ne, que vous vous sentiez serein.e et libre.

Combien de séances d'hypnose sont nécessaires et à quelle fréquence ?

Le nombre de séances nécessaires pour obtenir des résultats varie en fonction de chaque personne et de chaque objectif. L'Hypnose reste cependant un outil utilisé pour des accompagnements en "thérapie brève", ainsi, un accompagnement en hypnose ne dépasse pas deux ans.

La fréquence des séances se fait à votre rythme et selon vos besoins. Généralement, nous espaçons les séances d'une semaine au minimum afin de laisser le temps à votre Inconscient d'intégrer le travail qui a été fait.

ET SI C'ÉTAIT LE BON MOMENT ?

Vous n'avez pas besoin d'attendre le 1er novembre pour décider de changer. Chaque jour peut être le bon jour pour respirer un peu plus librement.

Je vous accompagne, à votre rythme, avec des outils concrets : hypnose, sophrologie, PNL et coaching, en cabinet à Lambersart, Emmerin ou en visio partout en France.

 **PRENDRE RENDEZ-VOUS**

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager ou à me répondre !

*À très bientôt,
Prenez soin de vous,*

Eugénie Mignot



Eugénie Mignot

Praticienne en thérapies brèves et sophrologue

mignot.therapie@gmail.com

11 Rue du maire Castel 59320 Emmerin
122 Rue Auguste Bonte 59130 Lambersart
07 68 61 86 58

[Se désinscrire](#)