

ENQUÊTE

Mois sans tabac : arrêter de fumer grâce à l'hypnose

A l'occasion du Mois sans tabac, de nombreux fumeurs vont sans doute tenter d'en finir avec la cigarette. Même si l'hypnose n'est pas recommandée en première intention par la Haute Autorité de santé, cette pratique en milieu médical peut donner des résultats intéressants dans le traitement de cette dépendance.

[Lire plus tard](#)

[Commenter](#)

[Partager](#)

[Facebook](#)

[Médicaments](#)



Par [Jessica Berthereau](#)

Publié le 1 nov. 2022 à 14:00 Mis à jour le 7 nov. 2022 à 11:11

A l'approche de la soixantaine, Laurence s'est dit qu'elle devait vraiment en finir avec le tabac. Fumeuse depuis ses 20 ans, elle avait déjà essayé d'arrêter à plusieurs reprises. « *J'avais besoin d'une sorte de rite de passage, alors sur les conseils d'une amie, je suis allée voir un médecin, ponte dans son domaine, formé à l'hypnothérapie* », raconte cette psychanalyste. Pour autant, elle n'est pas très convaincue et y va presque à reculons. « *J'étais passablement énervée de ma décision d'arrêter, la séance coûtait très cher et j'étais sans cesse en train d'analyser ce que disait l'hypnothérapeute* », se souvient-elle.

Ce dernier commence par la recevoir individuellement dix minutes puis mène une séance collective d'hypnose avec quatre autres personnes. « *Je me suis vraiment détendue et il a réussi à nous faire passer des messages sur la toxicité de la cigarette sans jamais nous culpabiliser. La séance s'est terminée, je suis sortie et j'ai arrêté de fumer.* » Cinq mois plus tard, Laurence n'en revient toujours pas. « *C'est quand même assez incroyable* », dit celle qui a réussi à souffler ses 60 bougies sans cigarette à la main. « *Je me suis prêtée au jeu, estime-t-elle. L'hypnothérapeute transmet des messages très simples, très basiques qui s'adressent à une autre partie de vous et non à celle qui analyse.* »

Une fois passée la période sans aucune envie de fumer, cinq à six semaines après la séance initiale, Laurence s'est posé la question d'y retourner pour une session de consolidation. « *Finally, je ne l'ai pas fait, même s'il y a parfois des moments très difficiles où j'ai envie de reprendre une cigarette. Cela ne dure que quelques secondes mais c'est vertigineux. Je ne remets jamais en question le fait d'avoir arrêté donc je tiens, mais ce n'est pas magique !* », admet-elle.

[L'hypnose](#), dont le bénéfice a été établi dans certains domaines comme l'analgésie, ne fait pas partie des traitements recommandés en première intention pour l'arrêt de la consommation de tabac par la Haute Autorité de santé (HAS) (1). La dernière analyse de la littérature scientifique réalisée par l'organisation de référence Cochrane conclut qu'il n'y a « *pas suffisamment de preuves pour déterminer si l'hypnothérapie est plus efficace pour le sevrage tabagique que d'autres formes de soutien comportemental ou d'arrêt sans aide* »(2). Si cette méthode présente un bénéfice, « *les preuves actuelles suggèrent qu'il est tout au plus faible* », précisent les auteurs, appelant à davantage d'études en la matière.

Cependant, « *même si l'hypnose médicale n'a pas suffisamment fait ses preuves au niveau scientifique pour le sevrage tabagique, elle donne des résultats très intéressants à l'échelle individuelle, sans doute parce qu'elle repose sur une vision autonome de l'être humain* », souligne le professeur Vianney Descroix. Concrètement, « *l'hypnose médicale consiste à proposer à la personne d'entrer dans un état psychologique particulier qu'on appelle la transe hypnotique* », détaille ce chirurgien-dentiste, chef de service d'odontologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (AP-HP), qui pratique l'hypnose médicale depuis plus de dix « *C'est un état de focalisation de l'attention dans lequel le sujet est dissocié - il est là dans le cabinet, mais en même temps il est ailleurs - et dans lequel il est plus ouvert aux suggestions. Pendant la transe, le patient perd volontairement la volonté tout en restant conscient et il peut en sortir à tout moment, notamment si quelque chose heurte sa conscience, poursuit-il. C'est une méthode particulièrement*

intéressante face à un produit dont on est dépendant. » Le tabac entraîne en effet une triple dépendance : dépendance physique à la nicotine, dépendance comportementale et dépendance psychologique.

C'est pourquoi Vianney Descroix, également professeur à la faculté de chirurgie dentaire de l'université de Paris et formateur à l'Institut français d'hypnose (IFH), propose presque systématiquement à ses patients les substituts nicotiques. Ceux-ci sont d'ailleurs l'un des traitements de première intention recommandés par la HAS, aux côtés des thérapies cognitivo-comportementales (voir encadré). *« Bien dosés, les substituts nicotiques permettent au patient de moins souffrir pendant le sevrage, d'être moins confronté au manque et, le cas échéant, d'être dans de meilleures dispositions pour l'hypnose »*, explique le professeur Descroix.

Pas pour tout le monde

Ce praticien n'a pas de protocole standard car chaque patient est unique. *« Certains viennent avec l'idée ferme de faire de l'hypnose. D'autres ne le mentionnent pas, mais je le leur propose si j'estime que cela pourrait les aider. D'autres encore sont inquiets face à cette méthode »*, énumère-t-il.

Pour le professeur Daniel Thomas, porte-parole de la Société francophone de tabacologie (SFT), *« l'hypnose n'est pas à déconseiller comme méthode complémentaire, mais elle n'est pas non plus à mettre en première ligne puisqu'elle n'a pas fait ses preuves dans le sevrage tabagique »*. *« Tout dépend de comment se positionne le fumeur, poursuit ce cardiologue. Soit il a vaguement entendu parler de l'hypnose et, sans le dissuader, il faut lui expliquer que ce n'est pas le traitement de première intention, soit il arrive très motivé car il a eu l'exemple de quelqu'un ayant réussi à arrêter de fumer grâce à l'hypnose, et il est préférable de l'encourager. »*

LIRE AUSSI :

Quand les neurosciences explorent l'hypnose
Tabac : le prix du paquet de cigarettes va passer à 11 euros

C'est exactement la situation qui a mené Jean-Pierre et sa compagne à tenter la démarche. *« On en a entendu parler par des gens pour qui cela avait marché. On a fait une seule séance et quand on est sorti, on n'avait plus du tout envie de fumer »*, raconte ce quinquagénaire qui travaille dans la logistique. *« J'avais déjà essayé d'arrêter à plusieurs reprises. La première fois, j'ai même tenu un an, mais je m'y suis remis bêtement à l'occasion d'un mariage dans ma famille : un petit coup dans le nez, des cigarettes sur la table et c'était reparti... »* Cette fois, après la séance d'hypnose, Jean-Pierre a tenu seulement quatre mois. *« Ma compagne a repris au bout de deux mois, donc à partir de ce moment-là, c'était plus difficile de tenir. Et puis, j'ai fait un burn-out qui, à mon avis, a été déclenché par l'arrêt du tabac. »* Avec le recul, Jean-Pierre estime que l'hypnothérapie n'était pas pour lui.

« Aucune méthode ne fonctionne à 100 % »

« Aucune méthode ne fonctionne à 100 %, rappelle le professeur Thomas, ni les traitements validés comme les substituts nicotiques et les thérapies cognitivo-comportementales, ni les méthodes complémentaires comme l'hypnose. Quiconque vous promet 90 % à 100 % de réussite est un charlatan. » Il importe ainsi d'être vigilant dans le choix de l'hypnothérapeute. Le professeur Thomas conseille de se tourner vers des professionnels de santé formés à cette technique. *« Le recours à l'hypnose ne présente pas de risque en termes de santé. Par contre, il existe un risque de ne pas trouver un bon praticien ou que celui-ci vous réclame une somme trop importante. Il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès d'un professionnel de santé, voire de sa mutuelle, qui pourra proposer un hypnothérapeute reconnu »*, recommande pour sa part Philippe Arvers, médecin addictologue, administrateur à la mutuelle Unéo. Certaines mutuelles prennent en charge le recours à l'hypnose, même si cela reste encore très anecdotique.

Par ailleurs, nous ne sommes pas tous égaux face à l'hypnose. *« Environ un tiers des adultes ne sont pas du tout hypnotisables, deux tiers le sont et 15 % sont très hypnotisables »*, explique le psychiatre américain David Spiegel, qui

travaille depuis plus de quarante ans sur l'hypnose médicale. « *Les études que nous avons menées montrent qu'environ une personne sur cinq parvient à s'arrêter de fumer sur le long terme après une seule séance d'autohypnose* », poursuit ce professeur, directeur du centre Stress et Santé de la faculté de médecine de l'université Stanford.

Dans l'application d'autohypnose Reveri qu'il a cocrée avec Ariel Poler, une séance spécifique s'adresse à ceux qui veulent arrêter de fumer. « *Nous les invitons à se focaliser sur le positif, c'est-à-dire le respect et la protection de leur corps* », rapporte le professeur Spiegel. « *Depuis que nous avons lancé, en décembre dernier, cette application, qui comporte d'autres programmes (contre les douleurs chroniques, l'anxiété...), deux tiers des utilisateurs ressentent une amélioration après une seule séance, s'enthousiasme Ariel Poler. Les gens savent immédiatement si cela leur fait du bien et il n'y a aucun effet secondaire.* »

Le bon moment

Pour ce qui est du sevrage tabagique, le défi reste de tenir sur la durée. « *Le tabac est une addiction très dure, notamment parce qu'elle est socialement acceptable. Le plus problématique dans le sevrage tabagique n'est pas l'arrêt immédiat mais comment le patient se maintient dans l'abstinence* », souligne Vianney Descroix, selon qui l'hypnose donne des résultats intéressants sur le temps long. Pour Zineb, le choix de cette méthode a justement été « *décisif* » pour « *ne pas craquer et ne pas récidiver* ». Coach en développement personnel et professionnel vivant à Rabat, Zineb avait choisi la date anniversaire de ses 40 ans pour arrêter la cigarette. « *J'ai fait deux séances espacées de quinze jours avec un psychologue hypnothérapeute. Dès la première séance, j'ai arrêté de fumer et dès la deuxième séance, l'envie a réellement diminué. Cela fait aujourd'hui quatre ans que je vis sans tabac !* »

« *Je suis convaincue qu'une motivation profonde et une préparation mentale sont indispensables. Il faut aussi choisir le bon moment dans sa vie pour le faire* », juge cette coach qui a fumé une trentaine de cigarettes par jour

pendant vingt-deux ans, hormis pendant ses grossesses. Un avis partagé par le docteur Arvers, administrateur aussi de la Société francophone de tabacologie (SFT) : *« A l'occasion du mois sans tabac, rappelons que le sevrage tabagique n'est pas une question de volonté mais de motivation. Il faut parfois réfléchir à la date à partir de laquelle on va arrêter de fumer et le fait d'être accompagné double les chances de succès. »*

L'hypnose, c'est une rencontre entre deux personnes, c'est pour cela qu'elle est très dure à évaluer scientifiquement.

L'accompagnement est particulièrement important en matière d'hypnose. *« Ce sont les qualités personnelles et la capacité d'écoute de l'hypnothérapeute qui vont faire la différence. On parle beaucoup d'alliance thérapeutique entre un médecin et son patient : cette relation de confiance conditionne grandement les résultats des méthodes complémentaires comme l'hypnose »*, pointe le professeur Thomas. Vianney Descroix parle aussi de rencontre. *« L'hypnose, c'est une rencontre entre deux personnes, c'est pour cela qu'elle est très dure à évaluer scientifiquement. Je dis souvent à mes patients 'aidez-moi à vous aider' car l'hypnose vise à activer leurs ressources personnelles, à les autonomiser »*, indique-t-il.

Même s'il n'a pas de protocole établi, ce professeur propose souvent trois séances à ses patients : un bilan de la consommation tabagique, une session d'hypnose et, si nécessaire, une deuxième séance d'hypnose. *« Certains en ont besoin, d'autres non. A l'issue du processus, je leur dis 'ça y est, vous êtes libre'. L'hypnose est selon moi la méthode la plus humaine, celle qui modifie les comportements en profondeur et de manière pérenne. C'est un très bel accompagnement vers le sevrage et la liberté »*, conclut-il. A condition que le patient soit en capacité de faire un bout du chemin.

(1) Haute Autorité de santé, *« Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours »*, octobre 2014.

(2) Joanne Barnes et al., *« Hypnotherapy for Smoking Cessation »*, Cochrane Database of Systematic Reviews 2019.

