

L'usage régulier de nicotine entraîne une dépendance physique et psychologique.

Une rencontre de *counseling* en cessation tabagique est utile pour évaluer le degré de dépendance et déterminer le meilleur traitement.

L'hypnose thérapeutique est un outil facilitant la démarche d'arrêt tabagique, principalement en dissociant l'habitude de fumer avec le plaisir associé à la cigarette. L'approche en hypnothérapie vise la préparation, l'arrêt, le renforcement et l'exploration de résistances.

Le nombre de séances requises dépend de votre degré de dépendance à la nicotine et de votre niveau d'engagement et de motivation.

Afin d'optimiser les résultats, il est important d'observer les pensées et comportements qui sont présents lorsque l'envie d'allumer une cigarette se manifeste.

L'utilisation d'un journal est un outil pratique qui permet de cibler des interventions en cessation tabagique.

Selon votre niveau de dépendance physique, l'infirmière peut vous prescrire un traitement pharmacologique de substitution nicotinique.



CONTACTEZ-NOUS

Marie-Josée Grenier, Inf.M.Sc.
Praticienne certifiée en hypnothérapie
info@mariejoseegrenier.com
www.mariejoseegrenier.com



8500 BOUL. HENRI-BOURASSA,
SUITE 250
QUÉBEC (QC), G1G 5X1

T 418-781-1414

WWW.LACITEMEDICALE.COM

© Marie-Josée Grenier, 2016

CESSATION TABAGIQUE



SERVICE
D'HYPNOTHÉRAPIE



