

## Région → Cher

CHER ■ Ils sont de plus en plus nombreux à avoir recours à l'hypnose pour tenter d'arrêter la cigarette

## Hypnotise-moi si tu le peux !

Volonté de fer, patch, spray, chewing-gum, électronique... Chacun sa technique pour essayer d'arrêter de fumer. Pour ma part, j'ai essayé l'hypnose.

Alizée Golfier  
alizee.golfier@gmail.com

Faible de mes cinq années d'enfumage intensif (des poumons) et de quelques essais peu concluants pour arrêter de fumer, j'ai décidé de suivre un mouvement qui se développe de plus en plus dans la communauté des clopeurs : l'hypnose.

Une cigarette à la main, (peut-être la dernière qui sait), je me dirige d'un pas hésitant vers ma séance d'hypnothérapie. « Est-ce que ça va fonctionner ? », « Ça marche avec un pendule ? », « Est-ce que je vais me rappeler de tout »...

Les quelques témoignages récoltés en amont sont plutôt rassurants, mais pas vraiment éclairants. « Je fumais plus d'un paquet par jour, m'explique Gérard, fumeur depuis trente-cinq ans. Et après la séance d'hypnose je n'ai plus eu envie de fumer. La cigarette, pour moi, ça a été terminé. » Même retour de la part d'Yves. Ce fumeur depuis trente ans n'a plus touché de cigarette depuis six mois. « À la base, je n'étais pas très convaincu, hésite-t-il. Mais après deux séances je n'ai plus eu envie. Je ne



MOTS. La voix est au cœur du processus, tout comme le choix des mots utilisés. PHOTO STÉPHANIE PARA

saurais vraiment pas expliquer pourquoi, ni comment cela a fonctionné. »

Des témoignages rassurants qu'il faut tout de même prendre avec un peu de distance. L'hypnose n'est pas une solution magique. Pour Farouk, hypnothérapeute, ce n'est « pas du 100 % à chaque fois. Il faut une réelle motivation. Ça peut marcher, comme ça peut ne pas marcher. »

### Une plongée en soi pour s'occuper de soi

Un peu plus rassurée mais pas encore entièrement convaincue, je prends mon courage à deux mains et me rends au cabinet du psychologue contacté quelques jours plus tôt. C'est les doigts serrés et le cœur déjà un brin nostalgique que je jette ma cigarette pour tendre quelques secondes plus tard la main à

un psychologue beruyer, formateur certifié en programmation neuro-linguistique et formé à l'hypnose ericksonienne...

Laissons le spécialiste expliquer la chose. « L'inconscient est un puits de ressource. Notre démarche est de stimuler les ressources propres à la personne, explique-t-il. C'est un travail en profondeur qui ne supprime pas complètement le symptôme (la ci-

garette) mais qui invite la personne à prendre soin d'elle. J'accompagne les gens pour les aider à fumer la cigarette du plaisir : une, deux, exceptionnellement trois. »

Pour résumer, ici pas de méthode éclair qui me ferait passer de quinze cigarettes par jour à zéro en un claquement de doigt mais plutôt un travail sur moi-même.

Installée dans un large

fauteuil en cuir je fais face à mon interlocuteur. Au mur, deux panneaux de tissus avec le mot Harmonie inscrit dessus. Pas un bruit. Seulement le tic-tac léger d'une horloge, le souffle à peine audible d'un radiateur d'intérieur et la voix du thérapeute.

Au menu, questions personnelles, auxquelles je réponds le plus honnêtement possible. Cette fois c'est moi qui suis interviewée.

Au fil de la discussion, je ferme les yeux et finis par ne plus entendre que le son de sa voix. Un peu traînante en fin de phrase, calme et posée. Directive sans être intrusive. Toutes les questions parasites qui tentent de s'imposer à mon esprit (comment vais-je construire mon article, est-ce que j'ai mis assez de monnaie dans le parc-mètre, etc.), sont comme atténuées et reléguées au second plan.

Dans son discours, il n'est question, ni de tabac, ni de cigarette. Juste de faire attention et de prendre soin de moi-même.

Quarante minutes plus tard, je sors doucement d'un état proche d'une légère somnolence. La détente est totale.

À l'heure où j'écris ces lignes (48 heures plus tard), ni l'envie de fumer, ni la cigarette ne m'ont repris. Peut-être un peu tendue... mais en tout cas, pas en manque. ■

### ■ Vœux décentralisés à Noirlac



BRUÈRE-ALLICHAMPS. La décentralisation des vœux du président du conseil général, Jean-Pierre Saulnier, au personnel se poursuit. Après Bourges et Vierzon, l'élu était, hier après-midi, à l'abbaye de Noirlac. Devant une cinquantaine d'agents, le président a présenté ses vœux pour 2014, accompagné des conseillers généraux du sud du département et du nouveau directeur général des services, Joël Allain. Jean-Pierre Saulnier a retracé les grandes lignes de l'année 2013 et s'est projeté dans l'avenir, notamment avec Cher 2021 et les nouvelles ruralités.

CHER ■ Une première dans le département à Saint-Germain-du-Puy

## La Baguette en attente solidaire

La boulangerie le Moulin de Flore lance lundi l'opération Baguette en attente en solidarité avec les plus démunis.

Le concept est copié sur celui du Café en attente, lancé il y a quelques semaines dans un bar saint-amandois, le Fontenoy, qui s'est lui-même inspiré d'un phénomène venu d'Italie. En allant acheter votre baguette, le matin, vous pourrez en payer une deuxième qui restera à la boulangerie à la disposition d'une personne dans le besoin, d'un étudiant sans le sou...

### « Un produit de nécessité primordial »

La Baguette en attente, à la boulangerie le Moulin de Flore, à Saint-Germain-du-Puy, c'est une première dans le département. « En partant de l'idée du Café en attente tentée à Saint-Amand, je me suis dit qu'on pourrait essayer de



SOLIDARITÉ. L'opération Baguette en attente doit débuter lundi au Moulin de Flore. Ici (à gauche), Philippe Guyon, le boulanger, et Patrick Burgevin. PHOTO : PH.B.

faire quelque chose dans le même style à Saint-Germain-du-Puy pour les personnes dans le besoin, indique Patrick Burgevin, à l'initiative de l'idée. J'ai proposé le concept au

boulangier, il a tout de suite accepté. »

Ce boulanger, c'est Philippe Guyon : « Le pain est un des produits de nécessité primordiale. Je n'ai pas hésité avant d'accep-

ter de participer à cette opération. »

Soixante-dix boulangeries, dans cinquante-quatre villes de France, pratiquent déjà l'opération. ■

Ph.B.

### OUVERTURE DU CABINET GYNÉCO-OBSTÉTRIQUE

**D<sup>r</sup> Z. AL HAFEZ** ancien PH des Hôpitaux  
23 Z, rue Docteur-Léo-Mérigot  
place Julien-Rousseau, 18100 VIERZON  
02 48 75 85 44 • RDV 06 16 16 41 99