



SE LIBÉRER DU TABAC EN PRATIQUANT L'AUTO-HYPNOSE

Cycle d'ateliers d'auto-hypnose destiné à accompagner le sevrage tabagique

ATELIER 1

Introduction à l'Auto-Hypnose

Dans cet atelier, **vous découvrirez les bases de l'auto-hypnose et son fonctionnement.** Vous apprendrez des techniques simples pour vous détendre et vous concentrer, étape essentielle pour les ateliers suivants.

ATELIER 2

Comprendre la Dépendance

Nous explorerons les **mécanismes de la dépendance au tabac**, les déclencheurs de vos envies et comment l'auto-hypnose peut vous aider à les identifier et à les surmonter.

ATELIER 3

Visualisation pour le Sevrage

Cet atelier se concentrera sur des exercices de visualisation guidée. **Vous apprendrez à imaginer une vie sans tabac**, renforçant ainsi votre motivation et votre engagement à arrêter.

ATELIER 4

Renforcement Positif

Nous travaillerons sur des affirmations positives et des suggestions pour **renforcer votre détermination à ne plus fumer.** Vous apprendrez à créer et à utiliser des enregistrements personnalisés.

ATELIER 5

Gestion des Envies

Cet atelier vous équipera de stratégies d'auto-hypnose pour **gérer les envies de fumer au moment où elles se présentent.** Vous pratiquerez des techniques pour retrouver le contrôle sans céder à la tentation.

ATELIER 6

Ancrage de Nouvelles Habitudes

Enfin, nous mettrons l'accent sur la **création de nouvelles habitudes en remplaçant celles liées au tabagisme.** Vous apprendrez des techniques d'ancrage puissantes pour ancrer vos nouvelles résolutions dans votre quotidien.

Détails des ateliers

• Dates :

Session 1 : Chaque mardi du 2 septembre au 7 octobre 2025

Session 2 : Chaque mardi du 21 avril au 26 mai 2026

• **Horaires :** 17h30 à 18h30

• **Lieu :** Centre des Pâquis à Morges, rue Henry-Dunant 20

• **Coût :** Gratuit sous condition que la personne s'engage à suivre les 6 ateliers.

En cas d'absence non justifiée à l'un des ateliers, une contribution de 180.- sera demandée.

Contact & inscriptions : ateliers.sante@ehc.vd.ch

Ces ateliers vous fourniront les outils nécessaires pour vous libérer de votre dépendance au tabac de manière efficace et durable. Rejoignez-nous pour dire adieu au tabac et retrouver votre bien-être physique et psychologique. Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour commencer votre voyage vers une vie sans fumée et une meilleure santé !