



# 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.

Contact &  
inscriptions >>>



**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 !