

Dépasser la dépendance au tabac

Je vous propose un accompagnement pour enfin vous libérer du tabagisme !

Le programme de l'accompagnement

Quelques notions théoriques

- Le tabac et le tabagisme
- Comment et pourquoi le sevrage
- Les différents symptômes du sevrage
- Les bienfaits de l'arrêt du tabac

Préparer mon sevrage

- Je fais le point sur mon tabagisme
- Je fais le point sur ma dépendance physique
- Je fais le point sur ma dépendance psychologique
- Je fais le point sur ma dépendance comportementale
- Je fais le point sur ma motivation à arrêter

Je me lance !

- 1ère séance d'hypnose pour se lancer
- Arrêter de fumer sans prendre de poids
- Les règles d'or d'un sevrage réussi
- Que faire en cas de besoin urgent et irréprensible ?

Les difficultés du quotidien après le sevrage

- Séance d'hypnose pour laisser faire
- Je suis irritable
- Je stresse
- Je déprime
- J'ai du mal à me concentrer
- Je dors mal
- Je tousse
- Je suis constipé
- Je suis fatigué