



JEUDI 11 MAI 2017 – 16h30-18h00

ATELIER PRATIQUE



✓ Michel LAMARLERE

Médecine générale HTSMA

Toulonne

E-mail : michel.lamarlere@wanadoo.fr

CO-AUTEURS : Docteur Eric BARDOT



HTSMA et Sevrage Tabagique

OBJECTIFS : Un comportement addictif persiste lorsqu'il a une valeur ressource.

Notre esprit ne sachant pas manier le "Non-Fumer", comment remplacer la ressource "Fumer" par une ressource alternative.

C'est ce que nous allons montrer dans cet atelier sur HTSMA (Hypnose et Thérapie Stratégique par les Mouvements Alternatifs) et Tabac.

CONTENU : 1. La première étape est d'isoler le moment où l'idée (l'intention) de fumer vient à l'esprit, plus précisément un geste que la personne (P) se voit faire à ce moment-là. Puis, par activation de l'imaginaire, nous demandons à P de visualiser, sur un écran dédoublé, ce geste d'un côté de l'écran, le geste de fumer de l'autre, et nous tissons ces deux gestes par des mouvements alternatifs.

2. Quand les deux actions sont intriquées, nous amenons P à une expérience sécurisée.

3. Nous remettons en place le double écran : le geste lié à l'intention de fumer revient, tandis que, la plupart du temps, la cigarette a disparu de l'autre moitié de l'écran.

4. Nous demandons alors à P d'observer quel geste apparaît sur la deuxième moitié d'écran. Nous le tissons avec le geste lié à l'intention de fumer

5. Prescription de tâche : reproduire ce geste alternatif chaque fois que l'idée de la cigarette vient à l'esprit.

-En préambule nous demandons à P d'évoquer la cigarette "la plus indispensable". Simplement pour le focaliser sur une cigarette et sur le contexte dans lequel elle s'inscrit. La cigarette choisie, pas plus que le geste qui l'accompagne l'intention, ni le geste de fumer, n'ont valeur de vérité, mais valeur de justesse dans le contexte de la séance.

-Quand vient l'intention de fumer (I), P se projette dans l'action de fumer (A) et en anticipe les effets (E). Renoncer aux effets anticipés est bien plus "coûteux" que d'interrompre la séquence I-A-E au moment où vient l'intention.

-Observons que le geste alternatif, en ce qu'il émerge d'une expérience sécurisée, devient une ressource pour P et va se généraliser à toutes les cigarettes.



EN CAS DE PROPOSITION D'ATELIER, DETAILS : Nous débuterons par un démonstration avec un volontaire.

Quelques séquences vidéo permettront ensuite de préciser de façon interactive les points clés des processus mis en œuvre.

MOTS CLES : Tabac, Hypnose, HTSMA, Activation de l'imaginaire, Expérience sécurisée