



## Se Libérer du Tabac par l'Hypno - Coaching

### Consultation Anti Tabac

**Docteur Myriam NCIRI**

*Médecin diplômée de la faculté de médecine de Bordeaux*

*Certifiée par l'association française d'hypnose*

*Coach certifiée HEC Paris*

Devenir ex fumeur en 15 jours par l'Hypno- Coaching .

Nouvelle méthode de sevrage tabagique au Maroc qui a fait ses preuves.

Cette méthode s'adresse aux personnes réellement motivées pour arrêter de fumer ; elle se déroule sur 5 séances individuelles ou de groupe à raison d'une séance tous les 3 jours .

La durée moyenne d'une séance est d'une heure trente.

Il s'agit d'un accompagnement efficace utilisant les techniques d'hypnose et de coaching.

La 1<sup>ère</sup> séance consiste à identifier les motivations du futur ex fumeur, à analyser son profil, à faire le diagnostic de la dépendance à la nicotine .La personne prend conscience de l'impact peu ou mal connu du tabagisme sur sa santé, des différents mécanismes mis en jeu et va expérimenter les 1ers exercices d'hypnose.



·Les séances suivantes visent à renforcer la motivation, la confiance en soi et permettent de mobiliser les ressources de la personne en faisant différents exercices d'hypnose .L'apprentissage de techniques d'auto hypnose permet une gestion efficace du sevrage.

Au plus tard la personne arrête de fumer le matin de la 5<sup>ème</sup> séance.

Cabinet Esculape