



# Se libérer du tabac avec l'EFT

par  
**Gaëtan Klein**



Conférence diffusée le 22 mai 2015  
sur [www.leCongresEFT2015.com](http://www.leCongresEFT2015.com)



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



## Se libérer du tabac avec l'EFT

**Maria Anell:** Si vous en avez assez des cigarettes, mais qu'arrêter de fumer vous paraît trop compliqué, voire impossible, écoutez attentivement cette conférence. Vous y découvrirez des astuces simples et des pistes concrètes pour dépasser les obstacles qui se tiennent entre vous et une vie de liberté et de santé sans tabac.

Notre conférencier de ce soir a longtemps été victime du tabac en mode passif. Enfant, il a beaucoup souffert de la dépendance de personnes de son entourage et il était déjà très intrigué à l'époque par l'évidente difficulté qu'avaient ces personnes à sortir de l'emprise du tabac. Aujourd'hui, devenu hypnothérapeute professionnel, il s'est spécialisé dans l'arrêt du tabac et il est impatient de partager avec vous les recettes éprouvées pour vous libérer du tabac. J'ai le plaisir de vous présenter Gaëtan Klein. Bienvenue, Gaëtan.

**Gaëtan Klein:** Bonjour tout le monde!

**Maria:** Bonsoir Gaëtan. Merci d'être là pour parler de l'arrêt du tabac qui, effectivement, est souvent un changement difficile pour celles et ceux qui veulent se débarrasser de la cigarette, quel que soit d'ailleurs le nombre d'années depuis lequel ils fument.

**Gaëtan:** Tout à fait, et merci de m'avoir invité à cette conférence. Je suis vraiment content d'être avec vous aujourd'hui, parce que je vois tellement de gens lutter avec ce problème de cigarette et être frustrés ou déçus de ne pas y arriver, alors qu'il existe des méthodes simples pour arrêter de fumer.

**Maria:** Tu es donc spécialiste de l'arrêt du tabac, et tu as vu plus d'un millier de fumeurs et formé de nombreux thérapeutes. Est-ce que tu travailles uniquement sur la dépendance au tabac?

**Gaëtan:** J'ai longtemps travaillé intensivement sur l'arrêt du tabac, mais je me suis progressivement spécialisé sur les addictions en général et sur le traitement des traumatismes, notamment avec l'EFT. Je reçois donc des personnes addictes à d'autres choses comme le cannabis, l'alcool ou encore d'autres types d'addictions, des gens qui sont mal à l'aise pour parler en public ou qui ont une mauvaise estime d'eux-mêmes, et bien sûr des gens qui ont vécu des traumatismes plus lourds.

**Maria:** Très bien. Pour rentrer dans le vif du sujet, comment l'EFT peut être utile pour arrêter de fumer, et toi, dans ta pratique, comment t'en sers-tu?

**Gaëtan:** En fait, l'EFT peut aider quelqu'un de plusieurs manières pour réduire sa consommation ou arrêter complètement et définitivement. D'ailleurs, si vous nous écoutez, c'est peut-être que vous avez envie d'arrêter, mais que vous ne savez pas encore comment commencer ou par quel bout prendre et appliquer l'EFT. Donc pour simplifier les choses, je vais vous donner trois grands thèmes sur lesquels utiliser l'EFT pour gérer votre arrêt du tabac dans les meilleures conditions, en évitant de souffrir ou d'être particulièrement stressé, et sans prendre de poids. Ces trois grands thèmes sont:

- ◆ le manque en lui-même;
- ◆ les moments déclencheurs principaux;
- ◆ les émotions sous-jacentes qui peuvent vous lier à la cigarette, conduire à cette dépendance et vous empêcher d'arrêter.

Nous parlerons aussi de deux, trois choses sur la cigarette que j'aimerais vous expliquer.



**Maria:** On peut commencer par ces scoops que tu as à nous proposer?

**Gaëtan:** D'accord. Déjà, il y a trois choses à savoir sur la cigarette qui vont probablement changer la manière dont vous voyez les choses. La première est que la dépendance à la cigarette est presque entièrement psychologique. Beaucoup de gens sont convaincus de cela, mais je vais m'expliquer dans un instant. La seconde est que la nicotine est évacuée de votre sang au bout de trois jours maximum. Donc au bout de trois jours, normalement, il n'y a plus de problèmes. La troisième chose est qu'il est normal de ne pas se sentir très bien pendant ces quelques jours après l'arrêt, mais c'est un piège pour beaucoup de fumeurs et une occasion de reprendre. Je vais donc essayer de décortiquer la manière dont cela se passe.



**Maria:** Explique-nous, parce qu'en général, effectivement, on voit la cigarette comme une drogue, et la substance serait la nicotine. Ce n'est donc pas la nicotine, le problème principal?

**Gaëtan:** C'est une idée très répandue, mais qui est de plus en plus remise en question aujourd'hui. La vérité est que les méthodes de substitution, les patches, par exemple, ou les gommes à la nicotine, ne marchent pas très bien. Elles ont un taux de réussite de 20 % environ. Ce n'est pas moi qui le dis, ce sont les études sur le sujet. Donc 20 % de réussite, c'est juste un peu mieux qu'un placebo. Mais d'un autre côté, beaucoup de gens sont capables d'arrêter de fumer du jour au lendemain sans problème, alors que d'autres vont avoir plus de difficultés. Pourquoi? Ce n'est pas à cause de la nicotine.

Prenons l'exemple d'une personne non-fumeuse, mais qui subit du tabagisme passif, peut-être parce que son conjoint ou ses parents fument à l'intérieur. Cette personne va inhaler, avec la fumée, une grande quantité de goudron et de nicotine. Pas autant qu'un fumeur, mais quand même pas mal. Pourtant, si cette personne sort de cet environnement ou déménage, elle ne va pas pour autant se mettre à fumer. En effet, dans sa tête, cette personne est non-fumeuse, et même si son corps évacue la nicotine – ce qui, soit dit en passant, se fait très vite (en trois jours) –, elle ne va pas se mettre à fumer. Ce qui est donc important, ce sont les habitudes que l'on associe à la cigarette, et surtout notre lien émotionnel avec les cigarettes. Nous parlerons de ces liens émotionnels tout à l'heure, mais soyez sûrs qu'on peut les changer très rapidement en appliquant l'EFT.

Pour terminer de vous convaincre, on a fait l'expérience d'administrer de la nicotine à des rats chaque fois qu'ils appuyaient sur une pédale. On observe que les rats ne deviennent pas du tout des affolés de la pédale. En fait, ils s'en lassent et, très rapidement, n'appuient plus dessus. Si c'était de la cocaïne, là les rats deviendraient accros à la pédale et ils appuieraient dessus tout le temps. Mais ce n'est pas le cas avec la nicotine.



**Maria:** La nicotine ne les fait pas réagir, mais y a-t-il quand même une dépendance qui s'installe?

**Gaëtan:** Le seul moyen de vraiment faire réagir des rats à la nicotine est de mélanger du sucre avec. Effectivement, nous savons que le sucre est addictif, mais que la nicotine sans le sucre ne l'est pas. D'ailleurs, c'est bien connu des fabricants de cigarettes, puisque les cigarettes modernes, en tout cas celles qui sont en paquet, sont conditionnées avec du sucre, c'est-à-dire qu'elles sont trempées dans du sucre pendant leur traitement. Une petite portion passe à travers les poumons et se répand dans le sang. C'est donc un moyen d'habituer le corps à se dire: « Ah, ça, c'est bon pour moi! » lorsqu'il reconnaît le sucre, cet aliment dont il raffole.



**Maria:** Ah oui! Et est-ce qu'il y a un lien entre cette dépendance au sucre et le fait que certaines personnes prennent du poids quand elles arrêtent de fumer?

**Gaëtan:** C'est en effet un des mécanismes, mais ce n'est pas le mécanisme principal. Disons que s'il y a un déplacement de la dépendance, il va se faire principalement sur le sucre parce qu'il y a ce lien-là. Mais l'important, c'est la cause qui est dessous et qui peut être commune à la fois au tabagisme et aux problématiques de prise de poids. Donc, de la même manière, on va le traiter sur un plan émotionnel.

**Maria:** C'est bon à savoir! Nous allons voir cela plus en détail tout à l'heure, je crois. En tout cas, il n'y a pas que la nicotine en cause. Ce n'est pas la raison principale des difficultés à arrêter de fumer.

**Gaëtan:** Exactement. En fait, la nicotine est vraiment évacuée complètement de tout votre sang au bout de 72 heures. Et il n'y a aucune raison de vous sentir en manque au-delà de cette période d'un point de vue chimique. Par contre, d'un point de vue émotionnel, c'est plus compliqué, et c'est justement là qu'intervient l'EFT.



**Maria:** Tu disais, dans l'introduction, que c'est normal de ne pas se sentir bien pendant cette période d'arrêt. Est-ce que tu peux développer cela?

**Gaëtan:** Oui. C'est normal d'être un peu barbouillé, fatigué, un peu nerveux, voire nauséux et je vais vous expliquer pourquoi, c'est très simple. Si, par exemple, vous buvez par erreur une bouteille de poison, si vous prenez une gorgée de chlore ou d'eau de javel, votre corps va aussitôt réagir. Vous allez probablement vomir, avoir chaud et suer abondamment, et bien que ce soit extrêmement inconfortable, cela vous paraît normal et même souhaitable. Votre corps essaye de vous sauver la vie en évacuant le maximum de poison. Il est donc normal de se sentir mal si vous buvez du poison.

Le problème avec la cigarette, c'est que vous l'avez inhalée. Donc votre corps ne peut pas la vomir. Il va donc évacuer les toxines de toutes les façons possibles: par la respiration, à travers l'haleine par exemple, par la sueur, l'urine, etc., et c'est un processus assez lent. Cela prend trois jours environ. Le problème est que, si vous avez peur de ces symptômes, ou si vous êtes fâché contre votre corps, ou s'il y a une autre émotion due à cette réaction, vous avez envie que cela cesse. Et au lieu de laisser votre corps évacuer le poison comme il devrait le faire, vous reprenez une cigarette. Pourquoi? Parce que vous vous dites: « *Si je me sens mal, c'est parce que je suis en manque!* » Quand vous fumez, vous vous sentez donc mieux. Et si nous sommes vraiment honnêtes, entre nous, la cigarette est un moyen qui fonctionne! Si vous fumez, c'est parce qu'à un certain niveau, cela fonctionne. C'est pour cela que vous fumez. Mais en fait, vous ne faites que renforcer le problème. C'est comme si vous aviez la migraine et que vous vous disiez: « *Oh là, j'ai la migraine, ça veut dire que mon corps me dit que je suis en manque d'aspirine.* » Mais ce n'est pas du tout le cas. Le piège de la cigarette est qu'elle crée un cercle vicieux assez fou.

**Maria:** Effectivement, nous n'avons pas l'habitude de voir les choses ainsi. J'aime bien cette image: « *Je suis en manque d'aspirine.* » Je vais me le dire la prochaine fois que j'aurai mal au crâne. Merci Gaëtan! [Rires]



**Maria:** Mais selon ton expérience, comment cela se fait-il que certaines personnes ressentent le manque de cigarettes bien plus longtemps que ces fameux trois jours, alors que d'autres ne ressentent pas de manque? J'ai vu beaucoup de personnes continuer à être en manque des semaines, des mois, voire des années après.



**Gaëtan:** Oui, c'est le côté psychologique de la cigarette, à mon avis, qui est vraiment le plus important. Quand des personnes ressentent encore le manque, des semaines, des mois ou des années après, ce n'est évidemment pas la nicotine qui fait cela. C'est vraiment le lien émotionnel, le lien inconscient qui n'a pas encore été rompu. C'est quelque chose de très inconscient. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons défaire ainsi volontairement ou consciemment. Certains y arrivent. Il y a des gens qui arrivent à arrêter de fumer du jour au lendemain sans problèmes. Mais ce n'est vraiment pas la majorité.



**Maria:** Et c'est là que nous allons nous servir de l'EFT, n'est-ce pas ?

**Gaëtan:** Exactement ! Et si vous utilisez l'EFT, vous verrez qu'arrêter de fumer devient beaucoup plus facile que prévu.

**Maria:** C'est une bonne nouvelle ! Le premier thème que tu voulais aborder est le manque lui-même.

**Gaëtan:** Exactement. Ce qui est génial avec l'EFT, c'est que cela permet d'éliminer une envie ou un manque de cigarette. Cela vaut la peine de l'essayer rien que pour cette raison, non ? Et c'est vraiment une superbe technique à avoir sous le coude parce que vous allez pouvoir éliminer les envies de fumer. Et quoi de mieux qu'une technique qui prend à peine quelques minutes et qui est totalement naturelle ?

**Maria:** Ah oui. Faire quelques rondes d'EFT ne prend pas plus de temps que fumer une cigarette.

**Gaëtan:** Exactement ! C'est important, parce que pour beaucoup de gens, le manque est le principal obstacle à leur arrêt de la cigarette. Ils savent que s'ils n'avaient pas ce manque, ils pourraient arrêter de fumer facilement. C'est donc la première manière d'utiliser l'EFT. Vous allez vraiment vous faciliter la vie parce qu'il suffit souvent de quelques minutes de *tapping*, à peu près autant de temps que pour fumer une cigarette.

**Maria:** C'est génial de pouvoir l'éliminer ainsi. Comment fait-on ? Peux-tu nous montrer ?

**Gaëtan:** C'est très simple. Si vous voulez, je vais faire comme si vous aviez un manque de cigarettes maintenant et comme si vous connaissiez la technique de base de l'EFT. Si vous nous écoutez et que vous avez envie d'une cigarette, c'est parfait. Si vous êtes fumeur ou fumeuse, pensez à une cigarette et souvenez-vous de la sensation d'avoir envie de fumer. Si vous voulez, vous pouvez même prendre une cigarette dans votre main et renifler son odeur.

**Maria:** Hum... Renifler l'odeur d'une cigarette ?

**Gaëtan:** Oui, je suis sérieux, c'est souvent suffisant pour déclencher une petite envie de fumer.

**Maria:** Alors juste une parenthèse, Gaëtan, tu sais que pour moi, tout cela est de la science-fiction, parce que je ne fume pas et que je n'ai jamais fumé. Ce n'est pas le fait de tripoter une cigarette qui va me donner plus envie.

**Gaëtan:** Oui, cela ne vaut pas pour toi Maria. Effectivement, je sais que tu n'as pas ce problème. Mais pour les fumeurs, rien que de sentir une cigarette déclenche souvent un petit quelque chose.

**Maria:** Je peux comprendre. Comme je peux imaginer que la vue de certains autres produits ou aliments pourraient me donner des idées aussi, donc en faisant l'exercice, je peux penser à d'autres dépendances.



**Gaëtan:** Tout à fait. Si vous n'avez pas le problème de la cigarette, mais que vous avez d'autres envies, d'autres compulsions que vous aimeriez pouvoir réduire, vous pouvez y penser. Si par exemple c'est le chocolat, vous pouvez en prendre un petit bout, ne pas le manger, mais juste l'avoir à côté de vous et vous dire: « *Tiens, qu'est-ce que je ressens par rapport à ça?* » et on va travailler là-dessus.

**Maria:** D'accord. C'est curieux que tu choisisses le chocolat en me parlant! [*Rires*]. Mais revenons à nos clopinettes. Nous sommes quand même là pour les fumeurs et je pense que bon nombre d'entre eux nous écoutent. Il est intéressant de souligner que bien sûr, la même pratique peut être adaptée pour n'importe quelle addiction ou dépendance.

**Gaëtan:** Tout à fait. Donc pensez à une cigarette ou prenez-en une et concentrez-vous sur son odeur, si vous l'avez dans les mains, ou si vous pouvez vous en souvenir. Cela devrait déjà déclencher une petite envie ou une réaction, un petit quelque chose. Maintenant, la question que vous devez vous poser est: « *Où ressentez-vous cette envie de fumer dans votre corps?* » Je sais que cela peut sembler un peu trivial mais, en réalité, tous les fumeurs ne savent pas forcément répondre rapidement à cette question. Cela demande parfois un peu de concentration. Souvent, on a fumé depuis tellement longtemps qu'on a oublié comment cela fonctionne. Mais en général, il y a un endroit précis d'où émane l'envie de fumer. Cela peut être dans la bouche tout simplement, avec le goût du tabac. Pour certaines personnes, c'est dans la gorge, comme si elle était un peu serrée. Pour d'autres, cela va être dans le cœur ou dans les poumons. Ce peut être une sensation d'oppression au niveau des poumons, par exemple, ou au niveau du diaphragme. Cela peut même être une petite sensation dans le ventre. Regardez, soyez attentif à ce que vous ressentez et trouvez où l'envie de fumer est la plus forte.

**Maria:** Et si vous en avez la possibilité, notez cette information. J'entends parfois des personnes dire: « *Je ne sais pas où c'est, c'est dans tout le corps.* »

**Gaëtan:** Si vous avez l'impression que c'est dans tout votre corps, prenez quand même le temps de vérifier s'il n'y a pas un endroit d'où cela émane plus fortement. Vérifiez dans le ventre, le plexus solaire, la gorge, etc. Plus vous êtes précis, mieux c'est. Mais l'important est surtout de ressentir l'envie. Ce peut être une tension quelque part, le goût de la cigarette, une sensation de creux ou de vide, au niveau de la poitrine par exemple. Soyez attentifs à ce qui se passe et ce n'est pas grave si ce n'est pas très clair. L'important est de le ressentir.

**Maria:** Faisons au mieux.

**Gaëtan:** Tout à fait. Maintenant que vous avez l'envie, cela fait une minute qu'on en parle, cela devrait venir maintenant.

**Maria:** [*Rires*] Essayez de ne pas l'allumer pour l'instant!

**Gaëtan:** Pour l'instant, vous la laissez là, vous ne la touchez pas. Si vous avez une légère sensation, c'est déjà suffisant. Bien sûr, vous pourrez reprendre l'exercice plus tard si vous en avez l'occasion. Alors faisons avec ce que vous avez là. Je vous demande maintenant d'évaluer cette envie sur une échelle de 0 à 10. Si 10 est le maximum d'intensité possible, et 0 l'absence complète d'envie, à combien se situe votre envie actuellement?

**Maria:** Nous avons l'habitude, en EFT, de mesurer la détresse, le stress, grâce au SUD [Subjective Units of Distress].



**Gaëtan:** Oui, c'est notre échelle de mesure. Maintenant, nous allons commencer la procédure en EFT. Je vais donc faire comme si vous connaissiez déjà l'EFT. Normalement, vous avez déjà un peu les bases.

**Maria:** Pour les novices, vous avez la feuille avec les points sur le corps. Nous y allons donc ensemble. Tu nous guides ?

**Gaëtan:** C'est parti !



### **Tapping: « J'ai envie de fumer »**

- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si j'ai envie de fumer, je m'aime et je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ PK: « *Même si j'ai cette envie de fumer, dans mon ventre, dans ma bouche ou ailleurs, je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément.* »
- ☞ PK: « *Même si je prendrais bien une cigarette, je m'aime et je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Cette envie de fumer.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *J'ai envie de fumer.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Je fumerais bien une cigarette.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *J'ai cette envie en moi.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *J'ai envie d'une cigarette.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *Je suis en manque de cigarette.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *J'ai cette sensation d'envie de fumer.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *J'ai envie d'une cigarette.* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Ah, je fumerais bien une cigarette.* »
- ☞ Le pouce (P): « *Ah, cette envie de fumer!* »
- ☞ L'index (I): « *J'ai envie de fumer.* »
- ☞ Le majeur (M): « *Cette envie de fumer.* »
- ☞ L'auriculaire (A): « *J'ai envie de fumer.* »
- ☞ Le point de gamme (PG): « *J'ai encore cette envie de fumer.* »

**Gaëtan:** Nous avons fait une ronde complète. Nous allons en refaire une deuxième.



- ☞ PK: « *Même si j'ai envie de fumer, je m'aime et je m'accepte complètement et totalement.* »  
(Vous pouvez être de plus en plus spécifique sur ce que vous ressentez: où se place la sensation dans votre corps? Est-ce qu'il y a une émotion avec?)
- ☞ PK: « *Même si j'ai cette envie de fumer dans ma gorge, je m'aime et je m'accepte.* »
- ☞ PK: « *Même si j'ai cette tension qui me donne envie de fumer, je m'aime et je m'accepte.* »
- ☞ DT: « *Cette envie de fumer.* »
- ☞ DS: « *J'ai envie de fumer.* »
- ☞ CO: « *Cette sensation dans mon corps.* »
- ☞ SO: « *Cette envie de cigarette.* »
- ☞ SN: « *J'ai besoin de fumer.* »
- ☞ CM: « *J'ai envie de fumer.* »
- ☞ SC: « *Cette tension, cette oppression.* »
- ☞ SB: « *Cette sensation d'envie de fumer.* »
- ☞ SS: « *J'ai besoin de fumer. J'ai besoin de respirer.* »
- ☞ P: « *Cette envie de fumer.* »
- ☞ I: « *L'envie de fumer.* »



- ☞ M: « *L'envie d'une cigarette.* »
- ☞ A: « *Une petite cigarette.* »
- ☞ PG: « *Cette envie de fumer.* »

**Gaëtan:** Prenez une grande respiration. Je vous propose de faire une dernière ronde d'EFT positive. Vous savez que lorsque nous avons déjà fait plusieurs rondes d'EFT en étant sur le négatif, on peut aller vers le positif. Il y a plusieurs manières de faire cela. C'est ce que je vous propose de faire, en tapotant le côté de la main :

- ☞ PK: « *Même si j'ai cette envie de fumer, je m'aime, je m'accepte et je m'ouvre à la possibilité de ne pas fumer maintenant.* »
- ☞ PK: « *Même si j'ai cette sensation d'envie de fumer, je choisis de ne pas fumer.* »
- ☞ PK: « *Même si j'ai cette envie de fumer, je m'aime, je m'accepte et je décide de ne pas fumer.* »
- ☞ DT: « *Cette envie de fumer.* »
- ☞ DS: « *J'ai envie de fumer.* »
- ☞ DS: « *Je choisis de ne pas fumer.* »
- ☞ CO: « *Ah, j'ai besoin de fumer quand même.* »
- ☞ SN: « *Je n'ai pas besoin de fumer.* »
- ☞ CM: « *Je respire de l'air pur.* »
- ☞ SC: « *Je peux me passer de cigarette pour l'instant.* »
- ☞ SB: « *J'ai quand même un peu envie de fumer.* »
- ☞ SS: « *Je choisis de ne pas fumer.* »
- ☞ P: « *Je relâche cette tension.* »
- ☞ I: « *Cette envie de fumer peut partir.* »
- ☞ M: « *Je me détends, je respire.* »
- ☞ A: « *Je choisis de ne pas fumer pour l'instant.* »
- ☞ PG: « *Je choisis de ne pas fumer pour l'instant.* »

**Gaëtan:** Très bien. Prenez une grande respiration. Maintenant, soyez attentif à ce qui s'est passé dans votre corps, dans votre ressenti. Est-ce vous sentez un certain relâchement, une certaine détente ?

**Maria:** Moi, cela m'a détendue quand même.

**Gaëtan:** Super. Donc même sans avoir de cible particulière, ou peut-être que tu en avais une, en tout cas, tu te sens détendue.

**Maria:** Et même à répéter ces phrases qui, pour moi, sont absurdes puisque je n'ai pas envie ni besoin de fumer, il est vrai qu'il y a une détente, quelque chose qui se passe au niveau des énergies, c'est évident.

**Gaëtan:** C'est vraiment la force de l'EFT, de toute manière, cela ne peut faire que du bien. Concernant votre envie de fumer, si vous êtes attentif par rapport à ce qu'il y avait tout à l'heure, à combien mettriez-vous l'envie que vous avez maintenant, sur une échelle de 0 à 10 ? Est-ce qu'elle a changé ? Est-ce qu'elle a bougé ? Est-ce qu'elle a diminué ? Ou est-ce qu'elle est complètement partie ? Je ne m'attends pas à ce que cela soit complètement parti ou qu'elle ait diminué pour tout le monde pour l'instant, parce que nous avons juste fait quelques minutes, trois rondes en tout, mais je pense que pour une bonne partie d'entre vous, il devrait y avoir moins d'envie, voire beaucoup moins, voire plus du tout.



**Maria:** Il est vrai que c'est tellement facile et rapide...

**Gaëtan:** Oui, en quelques instants, nous faisons diminuer l'envie et elle devient au moins contrôlable. Dans l'idéal, elle disparaît, mais nous n'avons encore fait que travailler en surface, bien sûr.

**Maria:** Peut-être qu'il faut quand même annoncer la vérité, Gaëtan: même si l'envie que vous aviez tout à l'heure est complètement à zéro maintenant, malheureusement, cela ne veut pas dire que vous avez arrêté de fumer.

**Gaëtan:** Exactement, il est possible que cela revienne plus tard parce que nous n'avons fait qu'effleurer la surface pour l'instant. Mais nous allons aller plus loin.



**Maria:** Justement, si cela ne fonctionne pas, quelle peut en être la raison ?

**Gaëtan:** Si ce que nous venons de faire n'a pas encore marché pour vous, il peut y avoir plusieurs raisons. Dans la procédure d'EFT plus complète, on recommande par exemple de boire un verre d'eau, ou de pratiquer certains exercices qui vont rééquilibrer, préparer le système énergétique. Ce sont des choses qui peuvent parfois débloquer une situation. Il y a également parfois des gens qui ont cette idée: « *Oh, j'ai l'impression que cette technique ne peut pas fonctionner sur moi* » ; ou « *Non, le manque ne peut pas partir comme ça tout de suite.* » Bien sûr ce genre de pensées va limiter les effets de la technique.

**Maria:** Ou la croyance qu'arrêter de fumer, c'est l'enfer, c'est forcément difficile.

**Gaëtan:** Exactement. C'est typiquement le genre de croyances qui vont bloquer votre progression avec l'EFT. Nous allons en parler, mais si vous avez une petite résistance par rapport à cela, vous pouvez vous dire: « *Même si j'ai l'impression que ça ne va pas marcher sur moi, je m'aime et je m'accepte.* » Et vous pouvez faire quelques rondes simplement avec ces croyances. Maintenant, allons un peu plus loin. Si jamais cette envie n'est pas encore partie, c'est ok pour l'instant. Peut-être aussi que ce n'était pas le bon jour, ou le bon moment pour que cela parte complètement, et c'est ok. Vous pourrez reprendre ce que nous venons de faire plus tard.

**Maria:** Parfois, nous pouvons rencontrer des résistances de ce type.

**Gaëtan:** Oui, c'est ce que nous appelons une inversion psychologique. Vous pouvez faire des phrases d'EFT sur ce que vous ressentez comme résistance, sur la pensée qui émerge à ce moment-là ou si vous sentez qu'il y a une partie de vous qui n'a pas forcément envie que cela disparaisse. L'idée est de l'accepter. Là, vous pouvez dire: « *Même si je n'ai pas envie que l'envie de fumer parte, je m'aime et je m'accepte.* » Et vous tapotez sur le point karaté ou sur les points d'EFT, et vous laissez décanter les choses ainsi. « *Même si au fond, je n'ai pas envie que l'envie parte maintenant, je m'aime et je m'accepte.* » Vous allez progressivement désactiver une résistance que vous pourriez avoir par rapport au fait que vous arrêtiez de fumer.

**Maria:** Cela m'est arrivé, j'ai voulu faire une démonstration à une copine qui fumait et qui n'avait pas du tout l'intention d'arrêter. C'était la pause pendant la formation. Je lui ai fait quelques rondes et j'ai fait baisser l'envie de la cigarette. Elle m'a gentiment maudite parce qu'elle m'a dit: « *Mais tu m'as cassé ma pause clope! Je n'en ai plus envie maintenant, mais j'avais prévu de fumer.* » Donc cela peut aussi fonctionner même s'il y a une résistance, même si l'envie n'est pas là. C'est bon à savoir.



**Gaëtan:** D'ailleurs, c'est un exemple très parlant parce que cela montre que l'EFT fonctionne sur le manque, mais qu'il y a d'autres raisons qui nous font fumer finalement: parce que nous aimons cela, parce que nous avons l'impression que c'est nécessaire.



**Maria:** Donc pour les personnes qui commencent peut-être à identifier des blocages et qui se disent: «*Ouais, ça a l'air bien, cette méthode, mais je ne suis pas prêt*», que pouvons-nous faire?

**Gaëtan:** C'est ok, nous ne sommes pas obligés d'être prêts tout de suite. Nous parlerons, dans la suite de la conférence, de toutes les autres choses qu'il va falloir prendre en compte. C'est ok si cela n'a pas baissé pour l'instant. Si cela vous convient, je vous propose de continuer à stimuler les points d'EFT et à faire des rondes pendant que nous parlons. Vous pourrez éventuellement partager après la conférence, dans le tchat, ce que vous avez ressenti, ce que cela a fait pour vous de stimuler les points en même temps que vous écoutiez. Vous verrez que des connexions se font et parfois, des choses se relâchent juste de cette manière.

**Maria:** Ce qui est très pratique, c'est que nous pouvons le faire à tout moment.

**Gaëtan:** Exactement. Nous venons juste d'éliminer une envie simple de fumer, et nous pouvons faire cela effectivement à n'importe quel moment, quand nous en avons l'envie. Maintenant, allons un peu plus loin et passons à mon deuxième thème, les moments déclencheurs.



**Maria:** Allons-y. Quels peuvent être ces déclencheurs?

**Gaëtan:** Les moments déclencheurs sont les situations qui déclenchent le plus fortement l'envie de fumer chez vous, si vous êtes fumeurs. Prenez une feuille de papier avec vous et notons ensemble ce qui pourrait être les principaux déclencheurs de l'envie de fumer.

**Maria:** Ce que tu appelles déclencheurs, dans ce contexte, ce sont les moments ou évènements dans la journée où nous avons l'habitude de fumer?

**Gaëtan:** Exactement. Surtout ceux où l'envie est vraiment forte. Souvent, je demande à mes clients combien de cigarettes ils fument par jour et combien d'entre elles sont vraiment un plaisir ou une nécessité. En général, il y en a cinq ou six cigarettes sur une vingtaine. Soyez attentifs à cela, et demandez-vous: «*Tiens, si je fume un paquet par jour, par exemple, donc vingt cigarettes, combien de cigarettes sont vraiment un plaisir pour moi?*» Vous remarquerez que ce n'est pas vraiment le cas pour toutes les cigarettes. Après, cela dépend aussi de chaque personne. Mais ce qui nous intéresse par rapport aux moments déclencheurs, ce sont les moments où c'est le plus intense, quand l'envie est vraiment forte.

Je vais vous donner une petite liste, et vous demander de noter ce qui semble vrai pour vous. Par exemple, la première cigarette de la journée est pour beaucoup de fumeurs une des plus importantes. Est-ce que celle-ci vous paraît indispensable? Si oui, notez-le sur votre feuille. Par exemple, vous pouvez écrire sur une ligne: «*la première du matin*». Et à côté, notez, sur une échelle de 0 à 10, à combien elle vous semble indispensable. Si par exemple cela vous semble quasiment impossible de vous passer de cette cigarette, vous pouvez mettre 8 sur 10, ou même 10 sur 10! Est-ce clair pour toi, Maria?

**Maria:** Oui. À la fois l'envie, le plaisir que vous avez à fumer celle-là, mais aussi l'importance qu'elle a dans votre journée.



**Gaëtan:** Exactement. Vous notez à combien cela vous paraît difficile de vous en passez.

**Maria:** Allons-y. Quelles sont les différentes cigarettes que tu as identifiées?

**Gaëtan:** Je vais vous donner une liste générale. Nous pourrions la détailler encore plus, mais les principales cigarettes sont celles-ci :

<b>Mes moments déclencheurs</b>	
◆ Ma première cigarette du matin	8/10
◆ Après la douche	3/10
◆ La cigarette quand je sors de chez moi	9/10
◆ Quand j'attends le train, le bus	10/10
◆ Quand je conduis ma voiture (dans les bouchons)	
◆ Quand j'arrive au travail	
◆ Quand je prends un café	
◆ Quand je fais une pause	
◆ Avant d'aller manger	
◆ Après le repas	
◆ Entre deux rendez-vous	
◆ Avant une réunion	
◆ Après une réunion	
◆ Dans l'après-midi	
◆ En rentrant chez moi	
◆ Au téléphone	
◆ Devant la télévision ou l'ordinateur	
◆ En buvant un verre avec des amis	
◆ Le soir avant de me coucher	
◆ Après le dîner, quand les enfants sont couchés	

**Gaëtan:** Notez les cigarettes les plus importantes et à combien elles vous semblent indispensables.

**Maria:** Après, l'idée est d'utiliser l'EFT sur tous ces moments?

**Gaëtan:** Exactement. Vous allez vous « brancher » sur ces moments, sur chaque situation, en utilisant l'EFT. Évidemment, il faut adapter la phrase du début selon la situation. Par exemple: « *Même si j'ai vraiment envie de griller une cigarette avec mes collègues, je m'aime et je m'accepte* »; ou: « *Même si je ne supporte pas les bouchons et que j'ai vraiment envie de fumer, je m'aime et je m'accepte.* » Plus vous serez précis sur ce que vous ressentez, plus l'EFT sera efficace.

**Maria:** Il faut donc être attentif à ce que nous ressentons dans chacune de ces situations. Dans les exemples que tu as donnés, effectivement, nous voyons des situations très différentes.

**Gaëtan:** Oui, et il peut y en avoir d'autres aussi que je n'ai pas citées.

**Maria:** Bien sûr, complétez avec les vôtres.

**Gaëtan:** Ce qui est intéressant, c'est que vous aurez probablement des ressentis assez différents selon les différents moments de la journée, où l'envie de fumer n'est pas la même. C'est un peu étrange, c'est la même cigarette, mais le ressenti et le plaisir ne sont pas les mêmes.



**Maria:** Je pense que c'est déjà une belle prise de conscience de s'en rendre compte.

**Gaëtan:** Voilà. Vous remarquerez alors qu'il y a un lien émotionnel dans ces moments-là. Vous avez l'envie de fumer, mais ce n'est pas exactement la même chose qu'à d'autres moments. Et vous allez pouvoir utiliser l'EFT pour détricoter, en quelque sorte, défaire tous ces ressentis, ces liens émotionnels en amont, c'est-à-dire avant d'être dans la situation.



**Maria:** Justement, est-ce que ces rondes sont à faire à ce moment-là ou à l'avance?

**Gaëtan:** Les deux, mon capitaine. L'idéal est de le faire avant, c'est plus facile que quand vous êtes dans la situation. Si vous pouvez le faire chez vous, vous préparer, par exemple, vous avez votre liste sous les yeux, et vous vous dites: « *Allez, je commence par la première cigarette du matin, c'est vraiment la plus forte.* » Vous faites quelques rondes jusqu'à ce que votre ressenti, votre sentiment, change. Et vous pouvez continuer à faire votre liste ainsi jusqu'à ce que l'envie disparaisse complètement. L'idéal, bien sûr, est qu'elle soit à zéro sur l'échelle de 0 à 10. Ensuite, quand vous êtes en situation, en cas de besoin, bien sûr, vous pouvez utiliser l'EFT pour faire partir l'envie, comme nous l'avons fait tout à l'heure. Vous devrez probablement le refaire plusieurs fois parce que justement, il y a plusieurs déclencheurs et différents ressentis.

**Maria:** L'envie sera différente selon chaque situation.

**Gaëtan:** Voilà.



**Maria:** Tu nous as parlé des moments déclencheurs dans la journée. Est-ce que nous pouvons aller encore plus loin? C'est super de pouvoir diminuer l'envie, mais si nous voulons vraiment arrêter complètement, je crois savoir qu'il faut aller plus loin.

**Gaëtan:** Oui, Maria, en effet. Si vous vous contentez de ce que nous venons de faire, il est possible que l'envie finisse par partir complètement au bout de quelques fois. Mais plus probablement, il y a d'autres choses à traiter avec l'EFT.

**Maria:** Serait-ce le troisième thème, les émotions par exemple?

**Gaëtan:** Exactement. C'est cela. Là, nous sommes vraiment sur le domaine dans lequel l'EFT excelle. Quand vous allez travailler sur les moments déclencheurs de la journée, vous tomberez déjà sur certaines émotions. Mais d'autres émotions sont un peu plus générales, liées à votre rapport à la cigarette de manière plus globale. C'est ce que vous allez devoir travailler pour vraiment vous libérer de la cigarette.

**Maria:** Comment pouvons-nous travailler cela? Peux-tu nous en dire un peu plus?

**Gaëtan:** Oui. Un des principaux obstacles à l'arrêt du tabac est la peur. En fait, la peur peut être un frein à tout type de changement.

**Maria:** Est-ce que c'est courant?

**Gaëtan:** C'est courant.



Dans mon cabinet – et je suis sûr que c'est pareil pour toi aussi, Maria –, les gens qui viennent me voir sont souvent très motivés à changer et me disent: «*Ah, j'ai vraiment envie d'être en bonne santé. Je ne veux pas risquer d'avoir un cancer*»; ou alors, ils me disent: «*J'en ai vraiment marre de la cigarette, ça ne m'apporte rien de bon. J'ai vraiment envie de m'en libérer maintenant.*» Pourtant, ils ont des craintes, une angoisse parfois, ou simplement peur d'arrêter de fumer. Cela va déjà les bloquer et leur mettre la pression.

**Maria:** Bien sûr, parce que c'est à la fois un changement important et peut-être qu'ils ont déjà essayé et savent qu'ils n'y sont pas arrivés. C'est bien qu'autre chose se cache derrière.

**Gaëtan:** Oui. Et puis quand cela fait 15, 20, 30 ou 40 ans que l'on fume, il est très normal d'avoir de l'appréhension. Mais certaines de ces peurs sont vraiment disproportionnées et deviennent alors des obstacles à l'arrêt du tabac. Cela peut donc être la peur ou d'autres émotions, mais vous pouvez vous demander: «*Si j'ai une peur, laquelle ce serait?*» Cela peut être la peur de souffrir du manque, de ressentir un vide, la peur de l'inconnu, la peur de prendre du poids, de ne pas savoir comment gérer ses émotions ou de ne pas savoir comment faire sans cigarette. C'est parfois une crainte assez vague, juste un sentiment d'anxiété. L'on se dit: «*Oh là, là, mais je ne sais pas comment ça va être.*» Cela vous rend anxieux, et c'est ok. Vous pouvez commencer par vous demander où vous ressentez cela dans votre corps. Est-ce que c'est dans la bouche, dans le cœur, dans le diaphragme, dans le ventre? Observez simplement cette émotion, votre ressenti. Cela peut être juste quelque chose de très évident: «*J'ai juste peur d'arrêter de fumer!*» Mais creusez ce qu'il y a derrière. Est-ce que c'est la peur de ne pas réussir, parce que justement, vous avez essayé d'arrêter de fumer déjà plusieurs fois et vous n'avez pas encore réussi? Ou est-ce que c'est la peur de perdre vos repères parce que la cigarette rythme votre journée? Il est vrai que lorsqu'on fume vingt cigarettes par jour ou plus, c'est présent un peu tout le temps.

**Maria:** Cela peut donc être des peurs très personnelles. Ce peut être un millier de choses, en fait.

**Gaëtan:** Exactement. C'est pour cela qu'il faut être attentif à ce qui se passe dans votre corps parce que c'est là que vous trouverez la réponse. Regardez ce qui se passe. Posez-vous la question: «*Est-ce que j'ai peur de souffrir si j'arrête de fumer?*» Attendez la réponse. Vous allez vous dire: «*Oui*»; «*Non*»; «*Pas vraiment*»; «*Est-ce que j'ai peur de me sentir seul si j'arrête de fumer?*»; «*Ah oui, peut-être un peu plus.*» Vous voyez, attendez la réponse qui vient vraiment de votre cœur, de votre ventre, de votre plexus solaire. Ils ont peut-être beaucoup de choses à vous dire.

**Maria:** Vos poumons peuvent vous parler aussi. [Rires]

**Gaëtan:** Tout à fait. Souvent des gens me disent: «*Ah, j'ai l'impression d'avoir les poumons comprimés. C'est comme une sensation d'oppression, j'ai besoin de fumer*». C'est peut-être lié à une peur qui crée cette sensation. Les sensations peuvent être très diverses et il faut vraiment que vous sachiez ce qui se passe pour vous.

Si vous nous écoutez et que vous êtes toujours en train de tapoter, c'est super, vous pouvez continuer. Sinon, vous savez que vous pouvez continuer à stimuler les points d'EFT et faire des rondes pendant que nous parlons. Vous pouvez tapoter en continu et respirer.

**Maria:** Surtout si vous venez d'identifier une peur plus ou moins forte. C'est une bonne idée.





**Maria:** Parfois, cela peut être d'autres émotions que la peur, j'imagine.

**Gaëtan:** Exactement. En fait, il y a toutes sortes d'émotions qu'il est possible de ressentir quand nous voulons arrêter de fumer ou quand nous arrêtons de fumer. Reprenons donc votre feuille de papier. Je vais vous donner une petite liste d'émotions, sans rentrer dans le détail, mais une liste toutefois assez complète de ce que j'ai vu chez les gens qui veulent arrêter de fumer.

#### Mes émotions à l'idée d'arrêter de fumer

- ◆ Le stress
- ◆ La colère
- ◆ La frustration
- ◆ Se sentir irrité
- ◆ Se sentir impuissant
- ◆ L'injustice
- ◆ Un sentiment de privation
- ◆ Le manque affectif
- ◆ Un sentiment de vide intérieur
- ◆ La peur
- ◆ La solitude
- ◆ L'angoisse
- ◆ L'anxiété
- ◆ L'impatience
- ◆ Etc.

C'est une liste assez générale, mais je vous invite à l'introspection et à analyser quel type d'émotion vous ressentez quand vous avez envie de fumer. Est-ce que c'est parce que vous vous sentez seul, ou est-ce que c'est parce que quelque chose vous gonfle et que la cigarette vous paraît être la seule manière d'évacuer la frustration? Il peut y avoir de nombreuses raisons et c'est très personnel, bien sûr.

**Maria:** Donc notez. Cette liste doit effectivement donner de bonnes idées aux personnes qui nous écoutent. Notez vos émotions, les idées qui vous viennent.

**Gaëtan:** Parfois, ce n'est pas évident de trouver, mais en continuant à utiliser l'EFT, vous verrez que les choses deviennent de plus en plus claires. Vous aurez des prises de conscience parfois quand il y a un début de détente, de relâchement. Tout d'un coup, une autre idée arrive et vous faites un lien.

**Maria:** Il peut y avoir des images et des idées qui viennent, qui semblent peut-être ne pas être en rapport avec le tabac ou le problème que vous êtes en train de traiter, mais en fait, si, il y a un lien la plupart du temps.

**Gaëtan:** Tout à fait. L'idée est de toujours suivre l'émotion qui sera votre repère. Mais si jamais quelque chose émerge dans votre séance, c'est une bonne idée de le prendre en compte.

**Maria:** Tu as un exemple dans ta pratique?

**Gaëtan:** Oui. Par exemple, un client est venu me voir il y a deux semaines pour une séance d'EFT. Cet homme me disait: «*Je me rends compte qu'en fait, si j'arrête de fumer, j'ai l'impression de ne plus être un homme.*» Je lui demande: «*Comment ça?*» Il me répond: «*Tous les hommes de ma famille fument.*»



*Mon père fume, mon grand-père, mes oncles, mes frères fument tous. Si j'arrête de fumer, je sais que c'est bête, mais j'ai l'impression de ne plus savoir quelle est ma place.* » C'était vraiment quelque chose qu'il ne soupçonnait pas parce que c'était complètement irrationnel. Et pourtant, c'était très puissant. Nous avons donc pratiqué l'EFT ainsi : « *Même si j'ai l'impression de ne plus être un homme si j'arrête de fumer, je m'aime et je m'accepte.* » ; « *Même si j'ai l'impression de ne plus être comme les hommes de ma famille, je m'aime et je m'accepte* » Nous avons travaillé le rapport à la virilité. Finalement il y avait des émotions, un peu de peur derrière cela, et nous avons apaisé toutes ses émotions ensemble. Parfois, il y a aussi de la honte ou d'autres sentiments, la culpabilité, par exemple, qui peuvent faire que l'on se sabote et que l'on ne s'autorise pas à changer parce que cela pourrait éventuellement rendre les autres inconfortables.



**Maria :** Parfois, nous tomberons plus ou moins inconsciemment sur un gros blocage, une grosse peur. Mais que faire avec des personnes qui fument juste parce qu'elles sont stressées de manière générale ? Il n'y a pas spécialement d'émotions ou de peur derrière cela. C'est ce qu'elles se disent, en tout cas.

**Gaëtan :** Excellente question, parce que j'ai vraiment envie de parler du stress, étant donné que c'est une des raisons principales que les gens me donnent quand je leur demande : « *Pourquoi fumez-vous ?* » Beaucoup de gens ont l'habitude de fumer quand ils sont stressés et ont la sensation que la cigarette va les détendre et les relaxer. Chaque fois qu'elles ont une émotion forte ou une difficulté, quelle qu'elle soit, ces personnes ont l'habitude d'aller dehors, d'arrêter de faire ce qu'elles étaient en train de faire et de souffler, prendre une bonne respiration sur la première bouffée. C'est souvent le cas sur cette première bouffée. Vous pouvez vous demander si c'est ainsi pour vous. Peut-être pas pour toutes les cigarettes, mais pour certaines au moins. Il faut vraiment réfléchir à cela parce que physiquement, la cigarette est un excitant. C'est un stimulant. La nicotine est comme la caféine, en fait, elle booste et fait faire de la tachycardie. En plus, votre corps doit éliminer toutes les toxines et les composants du tabac, donc physiquement, la cigarette ne détend pas. Au contraire, elle ajoute du stress, de la tension.

**Maria :** Donc ce serait une sorte de placebo, un prétexte pour se détendre ?

**Gaëtan :** Voilà, ce peut être une sorte de gri-gri, une sorte de réflexe buccal, en tout cas, cela nous rassure. Mais ce n'est pas la cigarette elle-même qui nous détend. C'est plutôt le fait de respirer et évidemment, le lien émotionnel qu'il y a encore avec la cigarette, parce que c'est quelque chose que nous avons appris, que nous avons lié avec le fait de se détendre. Si vous regardez les non-fumeurs, ils ne sont pas plus stressés ou plus malheureux que les fumeurs, n'est-ce pas ? Ils ont juste d'autres moyens de se relaxer.

Je n'aime pas trop le mot stress, parce qu'il est assez flou et que beaucoup de choses différentes se cache derrière. Est-ce de l'anxiété ? Est-ce de la colère ou du ressentiment ? Une frustration, le sentiment de ne pas savoir quoi faire ? Ce peut être vraiment beaucoup de choses. Parfois des clients me disent : « *Chaque fois que je me dispute avec mon conjoint ou avec un collègue, ça me gonfle, ça me frustre énormément, et je sors dehors pour fumer* ». Donc là, la réaction à la dispute est le déclencheur. C'est le sentiment d'être frustré et de se dire : « *ça me gonfle* ».

**Maria :** Nous avons donc appris à fumer pour arriver à gérer ces différentes situations qui peuvent provoquer des émotions ?

**Gaëtan :** Oui, pas forcément au tout début, mais cela se construit au fur et à mesure.



Souvent, nous commençons à fumer pour faire comme les autres, comme les copains, comme notre famille. Nous le faisons par jeu, par amusement ou par défi. Le problème est que l'on va associer, dans ces moments-là, l'acte de fumer avec une sensation agréable. Par exemple: « *Je fais la fête, je fume.* »; « *Je suis avec mes amis, je suis bien, je fume.* »; « *Je me sens adulte, je fais ce que je veux, je fume.* »; « *J'ai fini ma journée, je me détends, je fume.* » Etc. Au bout d'un moment, par la répétition, le cerveau fonctionnant par association, un lien se crée, et même si ce n'est pas logique, un message s'ancre dans le cerveau: « *Quand je me sens bien, il y a toujours une cigarette, donc la cigarette fait que je me sens bien!* » Du coup, nous nous mettons à fumer surtout lorsque nous nous sentons bien, lorsque nous sommes contents de nous, lorsque nous faisons la fête ou que nous passons un bon moment, après un repas par exemple, ou avec des amis, ou comme récompense après un effort. Nous fumons également dans les moments où nous nous sentons mal, et où nous aimerions revenir à une détente, un bien-être. Cette décision se fait très rapidement dans le cerveau, dans la partie la plus ancienne, la plus reptilienne du cerveau, qui se dit: « *Oh là, vite, il me faut une solution: ah oui, la cigarette!* ». Nous fumons donc dans les bons, mais surtout dans les mauvais moments. Puis l'habitude fait que nous nous mettons à fumer un peu tout le temps.

**Maria:** C'est donc là le fonctionnement des addictions?

**Gaëtan:** Oui, c'est le mécanisme de base. Pour moi, une dépendance est un mélange d'habitude et d'addiction. La simple force de l'habitude fait que nous continuons à faire ce que nous avons fait avant. Le cerveau aime bien la routine, il économise de l'énergie. Et puis l'addiction permet de gérer une émotion difficile, négative, avec un rituel ou une substance.

**Maria:** Je rappelle que tout ce que nous avons dit là est valable pour toutes les addictions.

**Gaëtan:** Oui. Après, chaque addiction a ses spécificités et je me concentre sur le tabac, aujourd'hui. Nous mettrions plus en phase d'autres éléments pour d'autres addictions, sur les traumatismes par exemple. Mais cette méthode que nous venons de voir peut déjà être utile pour travailler des choses comme le cannabis, l'alcool, les médicaments, etc. Bien sûr, il faudrait en parler un peu plus en détail. Mais la cigarette peut simplement être une habitude. Dans ce cas, travailler sur les moments déclencheurs va être suffisant. Parfois, il faut aller creuser un peu plus loin sur les émotions que nous venons de voir.



**Maria:** Que pouvons-nous trouver en creusant un peu plus loin, justement? Est-ce que les traumatismes du passé, par exemple, peuvent avoir une influence? Est-ce que cela vient de notre passé, de nos expériences? Que dirais-tu là-dessus?

**Gaëtan:** Ce peut être le cas, effectivement, parce que lorsque nous sommes jeunes, les expériences vont en quelque sorte conditionner notre vision du monde. Par exemple, si à 4 ou 5 ans, chaque fois que je me mets en colère, je me prends une baffe, j'apprends qu'il est dangereux de se mettre en colère. Comme je n'ai pas vraiment envie de souffrir inutilement, du coup, étant adulte, je vais toujours ravalier ma colère et éviter de la montrer parce que j'ai peur d'être rejeté ou de souffrir. Évidemment, cela crée beaucoup de colère refoulée et de souffrance. Nous pouvons donc avoir beaucoup d'expériences qui ne nous semblent pas du tout liées avec le fait de fumer, mais qui se rejoignent par les associations que le cerveau a créées.

Je vais vous donner un exemple, ce sera plus parlant: j'ai une cliente qui avait réalisé que la cigarette la rassurait parce que cela correspondait simplement au réflexe de mettre quelque chose dans sa bouche.



Elle s'est rendu compte, pendant une séance, que c'est ainsi que sa mère l'avait élevée étant enfant, et elle a réalisé qu'elle-même faisait la même chose avec son bébé d'un an. Chaque fois que son bébé criait, qu'il se mettait en colère ou qu'il allait mal, elle lui mettait littéralement un biberon dans la bouche. Même si c'était juste un biberon d'eau. En fait, elle répète un schéma qui est: «*Si j'ai une émotion négative, c'est comme ça qu'on la calme*». Évidemment, c'est un bon terreau pour que se développe une dépendance comme le tabac, parce que c'est très proche.



**Maria:** Justement, quand ce genre de souvenirs nous ont marqués, qu'ils font partie de notre histoire et soutiennent la dépendance au tabac, que faut-il faire ?

**Gaëtan:** Si vous avez de tels souvenirs vraiment forts, ou si vous ne savez pas trop d'où cela vient, si cela paraît un peu obscur, le mieux est de travailler avec un professionnel qui saura comment dénouer les choses et vous aider à transformer cet apprentissage inconscient et à relâcher l'émotion présente. Ce n'est pas forcément facile de faire face à ses propres failles soi-même. Parfois, nous pouvons le faire en EFT, mais c'est là que l'aide d'un professionnel peut vraiment être plus utile.

**Maria:** Pendant cette semaine de congrès, vous découvrirez de nombreux professionnels. Donc écoutez le travail et l'approche de chacun, faites votre choix ou cherchez-en d'autres sur Internet, bien sûr.



**Maria:** Concrètement, il y a beaucoup d'écoles différentes ; est-ce que, selon ton expérience, Gaëtan, il vaut mieux arrêter de fumer d'un coup ou y aller progressivement ?

**Gaëtan:** Avec l'EFT, l'avantage est que vous allez pouvoir arrêter de fumer progressivement, au fur et à mesure que vous éliminez l'envie de fumer, les émotions sous-jacentes et que vous désactivez les moments déclencheurs. Vous pouvez donc y aller à votre rythme et cela peut prendre une semaine ou deux par exemple. L'avantage est que cela évite aussi de vous mettre la pression car vous pouvez le faire à votre rythme. Bien sûr, vous pouvez vous dire: «*Allez, j'arrête demain et je vais essayer l'EFT sur toutes les émotions qui remontent*», mais vous pouvez vraiment le faire à votre rythme, progressivement.

**Maria:** Intéressant. Je pense aussi à des personnes qui peuvent avoir une échéance précise, notamment des femmes qui découvrent qu'elles sont enceintes. Il est vrai que si vous voulez arrêter d'un coup, l'EFT peut devenir une aide précieuse dans cet arrêt involontaire, je dirais.

**Gaëtan:** Tout à fait, le symptôme de manque en lui-même peut être éliminé avec l'EFT comme nous l'avons vu. S'il y a d'autres émotions qui font surface, l'idée sera de pouvoir appliquer l'EFT de manière très régulière dans les jours qui vont suivre l'arrêt, pour voir: «*Tiens, qu'est ce qu'il s'est passé aujourd'hui ? Quelle a été la difficulté éventuellement pour moi ? À quel moment ça a été plus dur ? Qu'est-ce que je ressens émotionnellement ?*» Et vous utiliserez l'EFT dans les jours qui suivent pour apaiser tout cela et finalement vous sentir libéré.



**Maria:** Combien de séances faut-il généralement pour arrêter de fumer ?

**Gaëtan:** Cela dépend vraiment de la manière dont cela se passe pour vous, de votre lien avec la cigarette, de vos habitudes. Généralement, cela peut prendre une, deux, trois, voire quatre séances, rarement plus. Avec l'EFT, cela va quand même assez vite.



Cela dépend aussi du travail que vous faites entre les séances. Si vous travaillez avec un professionnel, bien sûr, cela vous permet d'aller plus vite. Mais cela permet aussi de trouver les causes plus profondes, les véritables racines du problème. Evidemment, si vous faites des séances d'EFT par vous-mêmes, entre les séances avec le thérapeute, cela va accélérer les choses. Dans ce cas-là, il faut vraiment pouvoir s'analyser, prendre le temps de s'observer, de prendre conscience de ses mécanismes. L'observation de soi est vraiment importante.

**Maria:** Et comme pour tout problème, l'EFT ne peut fonctionner que si vous vous en servez. Il ne suffit pas de savoir que cela existe. Justement, tu as prévu un bonus qui peut grandement aider dans ce processus, je crois, Gaëtan.

**Gaëtan:** Exactement, Maria. En fait, je n'ai pas un bonus, mais trois bonus pour vous. Pour ceux qui nous écoutent, si vous achetez le pack des enregistrements du congrès, vous aurez gratuitement accès à plusieurs choses: déjà à un rapport, sous forme de PDF, sur les principaux points sur lesquels utiliser l'EFT pour arrêter de fumer. C'est un résumé très pratique de tout ce que nous avons vu aujourd'hui. Je parlerai également un peu plus de certaines choses. C'est assez synthétique, mais cela vous permet d'avoir un guide, un repère. Vous aurez aussi, dans le bonus, un enregistrement audio d'une séance d'hypnose guidée. C'est comme une petite méditation, c'est un accompagnement assez simple qui va vous aider à vous orienter vers l'arrêt du tabac et à vous projeter vers une vie sans tabac en agissant sur votre inconscient. Cela permet d'arrêter de fumer avec moins d'effort. C'est un très bon complément à l'EFT. Et en dernier lieu, je vous donnerai aussi une vidéo d'EFT guidée où je montre une vraie séance d'EFT pour arrêter de fumer.

**Maria:** C'est vraiment génial parce que nous entendons tellement les gens qui débutent avec l'EFT se questionner – et j'imagine que tu as d'ailleurs toi aussi ce genre de réactions: « *Oui, j'aimerais bien en faire chez moi, mais je ne sais pas quoi dire.* » Merci Gaëtan. Donc dans ce bonus, vous trouverez les phrases et les bonnes questions à se poser. Vous pourrez même regarder Gaëtan en vidéo et vous verrez qu'il est très beau. Il va vous guider à travers ce protocole et vous répétera les phrases comme s'il était là. C'est génial.

**Gaëtan:** Exactement, merci Maria. Le but est vraiment que vous puissiez vous sentir armés pour travailler sur votre libération du tabac.



**Maria:** Alors une dernière question – je sais que cela freine beaucoup de gens qui veulent arrêter de fumer – sur la prise de poids. C'est une croyance répandue que l'on prend obligatoirement des kilos quand nous arrêtons de fumer. Est-ce que c'est une fatalité? Est-ce que c'est vrai, Gaëtan?

**Gaëtan:** Non, ce n'est pas une fatalité.

**Maria:** Ah, voilà une bonne nouvelle!

**Gaëtan:** Oui, c'est vraiment important. Parfois, c'est juste ce qui peut bloquer certaines personnes, mais ce n'est vraiment pas une fatalité. Beaucoup de gens ne prennent aucun poids en arrêtant de fumer, quelle que soit la manière dont ils le font. Avec l'EFT, vous aurez plus de chance de ne pas prendre de poids, parce que les personnes qui en prennent en arrêtant de fumer sont celles qui, consciemment, volontairement, bloquent l'envie de fumer, mais une partie d'elles à l'intérieur est toujours accrochée à la cigarette. Le besoin de fumer est donc toujours là et va se déplacer sur autre chose.



C'est en effet souvent sur la nourriture parce que, comme je vous l'ai dit au tout début de la conférence, les cigarettes contiennent un peu de sucre, et c'est le même geste de mettre quelque chose à sa bouche. Le cerveau déplace donc cela vers la nourriture dans la plupart des cas. Avec l'EFT, nous allons vraiment à la racine de la dépendance pour éliminer complètement toute cause d'addiction, et il n'y a pas de déplacement de symptômes. Nous ne prenons donc pas de poids. Des gens me disent même qu'ils ont perdu du poids après nos séances, même si nous n'avons pas travaillé directement dessus !

**Maria:** Ah ! Voilà un bénéfice secondaire totalement inattendu ! Encore un bonus !

**Gaëtan:** Exactement.

**Maria:** Merci beaucoup Gaëtan, tu nous as donné beaucoup d'éléments concrets pour réussir l'arrêt du tabac et enfin s'en libérer grâce à l'EFT. Alors restons en ligne pour passer aux questions. As-tu quelque chose à ajouter ? Un dernier mot ?

**Gaëtan:** Oui, pour celles et ceux qui ont fait l'exercice tout à l'heure, et ceux qui ont continué à tapoter pendant la conférence, j'aimerais bien avoir votre ressenti, savoir ce qui a changé pour vous : est-ce qu'il y a eu des prises de conscience particulières, un soulagement ? Ce serait vraiment super de pouvoir partager cela ensemble.

**Maria:** Quelles sont les peurs, les émotions qui se sont présentées ? Partagez ce que vous avez noté. Super, merci. Le tchat est ouvert, posez vos questions et nous reviendront dans quelques minutes pour y répondre. À tout de suite !

