



Module Tabac – Hypnose & Arrêt du Tabac

Sandrine Daniel – Hypnose • Formation

Présentation du module

Ce module dédié au **sevrage tabagique par l'hypnose** permet d'acquérir les outils essentiels pour accompagner efficacement un fumeur vers l'arrêt définitif de la cigarette.

La formation aborde les causes profondes de la dépendance, les mécanismes émotionnels, les rituels du fumeur, les croyances limitantes, ainsi que la manière de construire un protocole d'hypnose complet, progressif et personnalisé.

L'objectif : permettre au praticien d'aider son client à reprendre le contrôle, à dépasser les envies, à comprendre les déclencheurs émotionnels et à renforcer durablement sa motivation.

Objectifs pédagogiques

À l'issue du module, le participant pourra :

- Identifier les mécanismes et croyances liés à la dépendance tabagique.
 - Construire et structurer un protocole d'hypnose adapté au sevrage tabac.
 - Déconstruire les croyances limitantes du fumeur et renforcer sa motivation.
 - Mettre en œuvre les protocoles pratiques : Ring, Pire, Ancrage à l'eau
-

Modalités de la formation

- Durée : 2 jours - 14h
 - Format : Présentiel
 - Classe inversée : Lecture + travail personnel avant la session (5h)
 - Lieu : Lançon / Grans / Salon-de-Provence
 - Tarif : 500 €
 - Prérequis : Avoir fait le Module 1 + autre école (validation par entretien)
 - Formateur : Sandrine Daniel – Hypnothérapeute et formatrice certifiée Qualiopi
-

Travail demandé

- Lecture des supports avant la session et préparation des exercices
 - Participation active aux échanges et mises en situation pratiques
-

Programme complet

I. Rappel

A. Rappel théorique sur les addictions

II. Anamnèse

- A. Stress et angoisses actuelles
 - B. La première fois (*Est-ce la clope ou la liberté, la complicité, l'interdiction qu'il a aimé ?*)
 - C. Conclure les éléments dans le strict hypnotique
 - D. Autres défis de vie à surmonter
-

III. Motivations

A. Quoi mettre dans son hypnose
(*protocole établi et à améliorer en fonction du patient*)

IV. Toutes les croyances limitantes sur sa cigarette

- A. Les critiquer
 - B. En rire
 - C. Toutes les caser une par une
-

V. Les rituels

- A. Analyser tous les rituels de la journée
 - B. Engagement du patient à traverser autre chose pour la 2e séance
-

VI. Expliquer les envies : le tsunami

- A. Expliquer respiration + cours
 - B. Expliquer ce qui se passe physiquement
 - C. Risque de reprise : fête / coup de déprime
-

Protocoles du module

- Protocole de mise en place du processus
 - Protocole tabac
-

Informations & inscriptions

Pour toute question ou demande d'inscription :

- contact@sandrinedaniel.fr
- 06 31 15 66 39