



Il s'agit d'une méthode douce associant les meilleures méthodes de sevrage tabagique : hypnose, PNL, cohérence cardiaque, ... Elle s'intitule « ARRET-TABAC.NET® ». Elle a permis à des milliers de personnes d'arrêter de fumer totalement et définitivement. Elle est indolore, agréable, naturelle et sans effets indésirables.

▪ Un taux de réussite record :

95% des fumeurs ayant bénéficié de cette méthode ont cessé définitivement de fumer.

Une seule séance suffit.

A titre comparatif, voici les taux de réussite des autres méthodes :

- Substituts nicotiques (patchs, chewing-gums, ...) : environ 9 %,
- Zyban : 15 % au bout d'un an,
- Champix : 22 % au bout d'un an,
- Acupuncture : environ 20 %. Cette mesure semble varier considérablement d'un acupuncteur à l'autre,
- Thérapies cognitivo-comportementales : 27 % avec 10 semaines de traitement,
- Hypnose classique : environ 30 % de résultats positifs,
- Hypnose moderne : les résultats varient beaucoup d'un praticien à l'autre. Globalement, on peut espérer environ 60 % de résultats positifs,
- La méthode « ARRET-TABAC.NET® » : 95 % de réussite.

▪ L'accompagnement :

« ARRET-TABAC.NET® » comporte une préparation, une consultation personnalisée et une garantie à vie. Voici les détails de l'accompagnement :

• Avant la première séance.

- Dès le premier contact téléphonique, l'ensemble de l'accompagnement vous sera expliqué. Puis le rendez-vous est fixé.
- Enfin, vous recevez par mail un accès vous permettant de vous préparer efficacement, à votre rythme, au sevrage tabagique, via une plateforme internet (sans avoir besoin d'installer de logiciels sur votre ordinateur). Il s'agit de "la préparation" dont les détails figurent ci-dessous.

• La préparation.

- Avant la rencontre avec votre hypnologue, vous bénéficiez d'un accès réservé sur une plateforme internet qui vous permettra de vous préparer efficacement ; des vidéos sont à votre disposition ainsi que des fichiers en format PDF, des MP3, ...
- Vous avancez à votre rythme, vous pouvez revenir en arrière, votre accès est illimité.
- **Cette préparation est indispensable** pour toutes personnes qui souhaitent se libérer définitivement du tabac.

Nous travaillons notamment sur la dépendance psychologique, en vous proposant une excellente **méthode de gestion du stress** (exploitable dans la vie de tous les jours par ailleurs) qui **agit mentalement et physiquement**. Elle contient entre autre des techniques d'autohypnose.

Le temps de préparation est d'environ 2 à 3 semaines, à raison de quelques minutes par jour.

• Consultation : Sevrage tabagique définitif, durée environ 2H00.

Elle est personnalisée et individuelle. Plusieurs méthodes sont associées, raison pour laquelle le taux de réussite est d'environ 95%.

- **Hypnose** : État naturel et agréable destiné à mobiliser vos ressources inconscientes.
- **PNL** : C'est la Programmation Neuro-Linguistique se caractérisant par un ensemble de techniques destinées à programmer un comportement nouveau et sain, dans le but de vous débarrasser définitivement de la cigarette.
- **Cohérence cardiaque** : C'est une excellente méthode qui agit psychologiquement et physiquement et dont le but est de travailler sur la dépendance psychologique. Elle est très agréable, douce, et a été légèrement modifiée afin d'être plus efficace.

• Après la séance.

- Vous êtes définitivement libéré de ce poison.
- Un accès internet réservé accessible 24H/24 vous permet de profiter de vidéos sur une durée de 16 jours dans le but de renforcer l'efficacité du processus. Par ailleurs, vous bénéficiez de la garantie à vie.

• La garantie.

- Dans de rares cas une reprise du tabac est possible.
- Si c'est votre cas, tout va bien car vous bénéficiez d'une garantie :
 - à vie,
 - gratuite.

Votre praticien vous accompagne lors d'une séance supplémentaire en cas de reprise. Cette garantie est contractualisée.

• Pas de prise de poids.

Il n'y a pas de prise de poids. Votre praticien va tout vous expliquer.

• Éviter la reprise.

Vous êtes préparé afin d'éviter ce piège qu'est la reprise. Le sevrage est durable, tout est réuni pour réussir.

▪ Votre praticien :

Tous les praticiens figurant sur ce site sont hypnologues certifiés et spécialisés en sevrage tabagique. Ils ont été formés et validés par David VIGNERON, le concepteur de la méthode «ARRET-TABAC.NET®».

Pour tout renseignement complémentaire concernant la méthode vous pouvez consulter le site www.arret-tabac.net