

KLERVI CAVAREC  
HYPNOSE

# *SEVRAGE RÉUSSI*



[WWW.HYPNO-REUSSITE.CH](http://WWW.HYPNO-REUSSITE.CH)

STOP TABAC  
[HYPNO-REUSSITE.CH](http://HYPNO-REUSSITE.CH)

# QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR UN SEVRAGE RÉUSSI



## *Félicitations !*

### BIENVENU DANS LE MONDE DU NOUVEAU SOUFFLE

Vous avez réussi !

En arrêtant de fumer, vous avez retrouvé votre liberté ! Vous apprenez à vous respecter et à vous aimer plus encore !

En respirant librement, votre nouveau souffle vous accompagne à chacun de vos pas... et j'aime imaginer combien vous avez trouvé...

*la lumière des étoiles dans vos yeux*

*la douceur du ciel dans votre coeur*

*l'énergie du soleil dans vos veines*

*la vérité des mots sur votre chemin*

*l'apaisement de l'océan dans votre esprit...*

*Soutenez-moi  
si le coeur vous en dit*

LIKEZ MA  
[PAGE FACEBOOK](#)



## *La loi du tout ou rien*

**RESTEZ FIDÈLE À VOTRE CHOIX !**

Le tabac ne se négocie pas. **On ne "fumaille" pas. L'arrêt est définitif.** Une seule bouffée peut vous faire rechuter, à l'image de la petite fissure dans un barrage d'eau. Elle ne va pas faire craquer tout de suite le barrage. Mais la pression de l'eau va l'accentuer, progressivement, jusqu'à le faire céder complètement. Une bouffée mène à une cigarette, puis deux, puis un paquet...

Pourquoi ? Parce que l'habitude a créé un chemin neuronal dans votre cerveau. Après nos séances d'hypnose, ils sont toujours là, mais vous ne les utiliserez plus. Fumer une seule bouffée réactive ce chemin neuronal et l'habitude se réenclenche...

ATTENTION : l'attitude est valable pour tout ce qui se fume : joint, pipe, cigare, cigarette électronique, vape...



**Avec certitude et assurance,  
soyez conscient de votre  
force et gardez confiance  
toujours...**

## *La loi de relaxation*

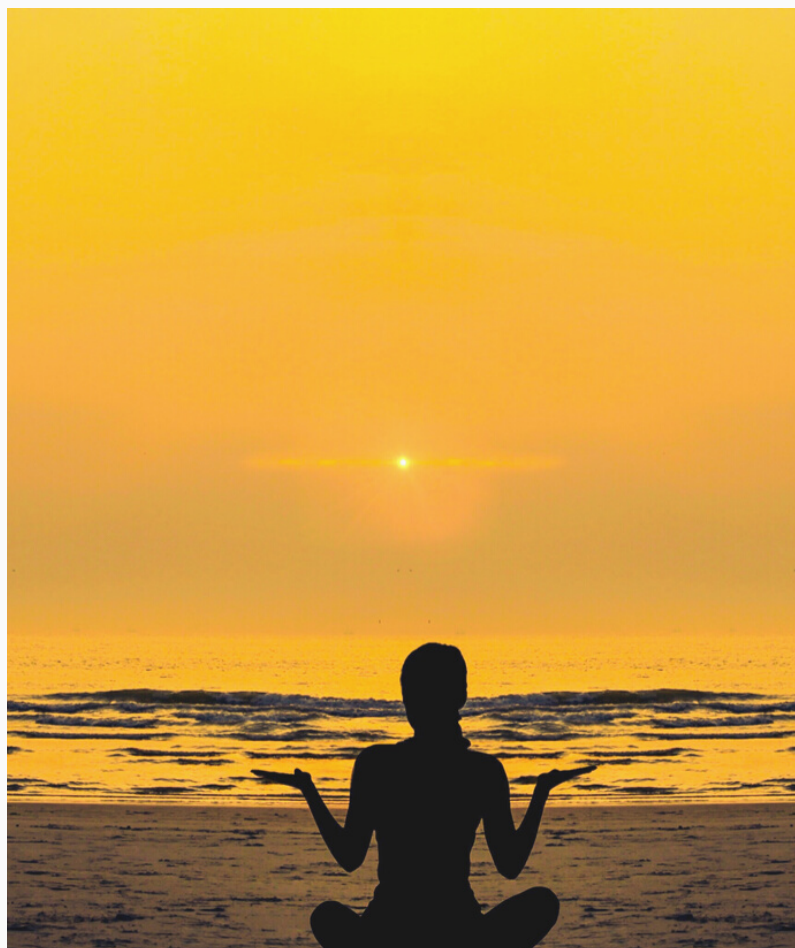
### PRENEZ SOIN DE VOUS

Les fumeurs font souvent des associations pause-cigarette car ils sont plus sensibles aux situations de stress. Il peut être utile de casser ces associations dans un premier temps en réduisant les excitants : café, thé et alcool. Partez à la découverte des tisanes si boire chaud vous fait du bien, ou des jus/smoothies frais excellents pour votre santé !

Pratiquez la respiration profonde : une respiration en gonflant l'abdomen, au même rythme que les bouffées de poison que vous absorbiez précédemment quand vous étiez fumeur-euse.

Oxygénez vous au maximum.

Vous pouvez aussi respirer des huiles essentielles de mandarine douce ou de lavande qui ont des vertus apaisantes.



**Inspirez profondément et  
expirez totalement...  
Que votre inspire soit égal à  
votre expire**

## *la loi du drainage*

**DRAINER, DÉTOXIFIER**

### **Rappel utile**

On recommande de boire 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour, ou plus en cas de forte chaleur ou d'activité physique. Retenez que l'excédent d'eau est tout aussi néfaste que son manque. L'eau permet d'éliminer les toxines, d'éviter les fringales et de maintenir l'organisme hydraté tout au long de la journée.

Préférez de l'eau de source ou l'eau du robinet, filtrée.

Permettre l'élimination des toxines réparties dans le corps va favoriser l'arrêt du tabac. Remplacer chaque bouffée par une gorgée d'eau, bue lentement et par série de 10, va remplacer un conditionnement négatif par une habitude saine. Répétez ceci toutes les heures, sans attendre d'avoir envie de fumer.



**Pour aller plus loin...**  
**Mémoire de l'eau et physique**  
**quantique**

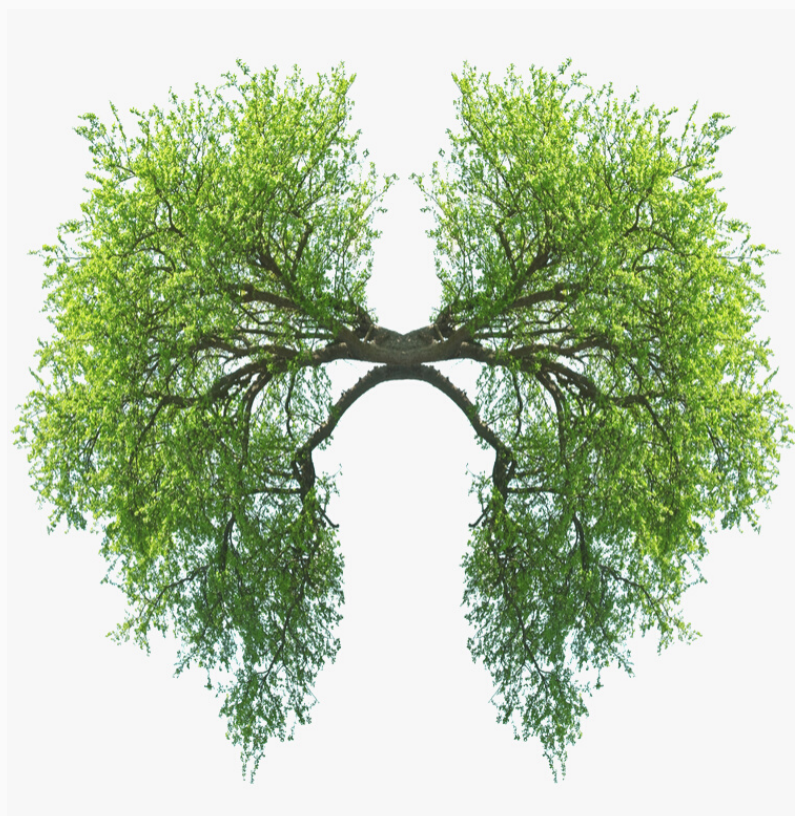
## *La loi du vivant*

### VENTILATION PULMONAIRE, RESPIRATION CONSCIENTE, PRÉSENCE À SOI, DÉTENTE DE L'ESPRIT

Les poumons ont pris l'habitude d'être remplis de fumée plusieurs fois par jour. Après le sevrage, un manque peut se manifester au niveau thoracique et être interprété comme une sensation de faim. Ce sont vos poumons qui réclament, pas votre estomac !

Si cela se produit, utilisez l'exercice suivant, à la même fréquence que votre ex-prise de tabac habituelle :

- fermez la bouche
- Inspirez de l'air par les narines très lentement afin de réchauffer l'air
- remplissez totalement les bronches et les alvéoles pulmonaires
- marquez un petit temps de pause pour profiter de ce remplissage
- entrouvrez la bouche (semi-ouverte)
- rejetez l'air le plus lentement possible en imaginant souffler sur une bougie sans l'éteindre



**"En te levant le matin,  
rappelle-toi combien  
précieux est le privilège de  
vivre, de respirer, d'être  
heureux"**

## *La loi de la purification*

**PROFITEZ DE CHANGER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES !**

Votre corps doit retrouver de saines habitudes et les fibres alimentaires vont favoriser et accélérer une élimination plus rapide des toxines.

Le choix idéal consiste en une alimentation plus végétarienne que d'habitude, riche en fruits et légumes, en céréales et légumineuses... tous ces aliments sont riches en fibres et en vitamines. De par leur pouvoir antioxydant, ils protègent l'organisme et réparent les tissus qui ont été malmenés par tous ces poisons du tabac. Ces bons aliments sont très efficaces contre le vieillissement précoce des cellules, et l'altération des protéines de l'ADN.

De plus, il est préférable d'éviter les graisses visibles telles que le lard, le gras des viandes, l'huile et le beurre car ils tendent plutôt à freiner l'élimination des toxines.

Enfin, il est conseillé de consommer des sucres entourés de fibres d'assimilation plutôt lente (ex : féculents et fruits) au lieu de sucre d'assimilation rapide et sans fibres (sucrieries et confiseries)



**"L'alimentation ou la  
troisième médecine"  
Pr Joyeux**

**Privilégiez une alimentation  
saine et vivante!**

## *La loi du changement*

### EX FUMEUR OU NON FUMEUR ?

Après l'arrêt du tabac, vous devenez NON fumeur et non pas EX fumeur. On ne se présente pas comme Ex bébé quand on devient adulte ou Ex obèse lorsqu'on a perdu du poids...

#### ***"Non, merci, je ne fume pas"***

Cette affirmation, sans explication, implique un choix d'ordre privé dont les motivations ne regardent que vous.

Cela vous évitera en outre les tentatives du style : "même pas une petite, de temps en temps ?" qui pourraient vous faire rechuter.



#### **"le papillon d'or en soi"**

#### **Votre pouvoir de transformation !**

**Par analogie à la vie de cet animal, le signification associé avec le papillon met l'accent sur la capacité de passer d'un état ou d'un mode de vie à un autre..."**



## *La loi du déconditionnement*

### LIBÉREZ-VOUS, DÉGAGEZ-VOUS DE VOS MAUVAISES HABITUDES

Jetez tout ce qui rappelle que vous avez fumé un jour : les cendriers, les briquets... Evidemment, bien évidemment, aucune cigarette à votre portée ni dans la maison.

Aérez, faites la chasse aux odeurs de tabac froid (nettoyez vos vêtements, rideaux, tapis, tissus... peut être même, repeignez vos murs)

Investissez dans un diffuseur d'huiles essentielles...

Pensez aussi à votre voiture.

Cassez tous vos rituels, notamment ceux du matin. Changez de pièce pour boire votre café, redécouvrez votre terrasse ou votre balcon, fleurissez votre vie... respirez le bon air pur!



**Profitez de votre liberté, de l'air pur et de la lumière**

## *La loi de l'autosatisfaction*

### ATTRACTION, ABONDANCE...

S'il y a eu un jour un plaisir à fumer, il y a un incontestable plaisir à reprendre le contrôle de sa vie en arrêtant. Vous pouvez être fier de vous et vous récompenser :

Utiliser le temps que vous perdiez à fumer (6 min par cigarette) pour faire du sport ou une activité manuelle qui vous occupera à la fois le corps et l'esprit.

Ouvrez un "*compte plaisir*" sur lequel vous ferez virer de manière **AUTOMATIQUE** le montant de votre budget tabac. Réservé à votre usage personnel, vous allez découvrir que vous pouvez vous offrir de nombreux plaisirs dans votre nouvelle vie. Oubliez la tirelire, on n'a jamais assez de monnaie pour la remplir... Dans votre liste, vous pouvez inclure ce compte et commencer à rêver à ce que vous allez nécessairement pouvoir faire, maintenant que vous êtes riche !



**Cultivez l'abondance**

**Exprimez la gratitude  
envers la vie**

**Réalisez votre potentiel**

## *La loi du silence*

LA PAROLE EST D'ARGENT, MAIS LE SILENCE EST D'OR

Évitez de prêcher la bonne parole.  
Évitez de tenir des discours que vous n'avez jamais appréciés entendre.

Lorsqu'on est fumeur, on n'apprécie guère que notre entourage nous rappelle les inconvénients liés à notre consommation de tabac.

Nous estimons que c'est une histoire personnelle, une affaire privée et qu'on est libre de faire ce qu'on a envie. On préfère que les autres s'abstiennent de faire des remarques, même judicieuses. Ex : "tu es en train d'abîmer ta santé, c'est pour ton bien que je te parle!"

Nous pensons que nous sommes suffisamment adultes pour réfléchir, décider et choisir le jour de l'arrêt définitif. Souvenons-nous que les discours antitabac n'ont pas été ressentis comme des encouragements à la prise de décision rapide d'arrêt. L'arrêt du tabac est l'image d'un acte suffisamment explicite *qui ne demande ni commentaire ni discours*. C'est aussi montrer l'exemple d'un acte sans parole. Dans ce cas, le silence est d'or et la discrétion suscite la curiosité. Si le fumeur souhaite en savoir plus, lorsqu'il est demandeur, nous pouvons lui indiquer le chemin.



**"Le silence est aussi plein de  
sagesse et d'esprit que le  
marbre non taillé est riche  
de sculpture"**

# LES ULTIMES CONSEILS

Je respire profondément et librement



*"Quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites sont en harmonie, le bonheur vous appartient"*

MAHATMA GANDHI

Réjouissez-vous de ne plus être fumeur.

Ne doutez jamais de votre certitude de ne plus JAMAIS fumer.

Vous avez pris la meilleure décision qui soit pour vous respecter vous-même.

Vous êtes libre !... Ne cherchez pas à convaincre vos copains "drogués" qui ne le sont pas vraiment.

Laissez-moi les aider à ma façon, progressivement et en douceur, comme je l'ai fait avec vous...



*N'hésitez pas à laisser  
un témoignage sur  
le livre d'or...*

*Klervi Cavarec*

HYPNOSE-THÉRAPIES BRÈVES-  
SPIRITUALITÉ VIVANTE

LAUSANNE  
079 416 71 69