



Déroulement de l'atelier Cesser de Fumer

3 mercredis de 19h30 à 22h00

1^{er} séance

1. Présentation
2. Fixer les objectifs
3. Technique de transformation des habitudes
4. Explication de l'hypnose
5. Explication de l'inconscient et du conscient
6. Explication de l'auto-hypnose et ses résultats
7. Séance collective « Cesser de Fumer »
8. Fiche de suivi
9. Auto-Hypnose partie 1
10. Interaction des participants

2^{ème} séance

1. Révision de la fiche de suivi
2. Etablissement de la fiche de budget
3. Séance collective « Métaphore » pour cesser de fumer
4. Transformation des pensées négatives en auto-suggestion positives
5. Visualisation des objectifs de réussite Partie 1
6. Auto-Hypnose partie 2

3^{ème} séance

1. Interaction de la semaine
2. Visualisation des objectifs
3. Séance d'hypnose « Cesser définitivement de fumer »
4. Auto-hypnose partie 3
5. Les recommandations pour arrêter de fumer