

Recherche

Site Archives swissdox

TENDANCES SANTE

Le Matin Online

IMPRIMER CLASSER ENVOYER STATS

EXCLUSIVITÉ

Téléchargez gratuitement mon nouveau single «Faut que ça s'arrête»



CINDY

INFO-ROUTE

Radars-Bouchons-Contrôles en temps réel



Le Matin Mobile

MÉTÉO DES NEIGES

Toutes les infos sur vos stations favorites



BULLETIN D'ENNEIGEMENT



Il a suffi d'une séance d'hypnose avec Mario Bressani (à g.) pour que Bernardo, patron du DS Bar, ne touche plus une cigarette. Photo © Céline Michel

L'hypnose pour écraser sa clope

SANTE AU BAR Et si vous profitez de la Journée sans tabac, de mercredi 31 mai, pour en finir définitivement avec la cigarette? Un thérapeute descend dans la rue pour proposer son aide via l'hypnose

PASCALE BIERI
29 mai 2006

- [Société](#)
- [Multimédia](#)
- [Evasion](#)
- [Santé](#)
- [Auto-Moto](#)
- [Lifestyle](#)

Il y a mille et une manières pour en finir, ou plutôt, essayer d'en finir avec la clope. Dont l'hypnose. Mario Bressani, thérapeute agréé par l'ASCA, est un spécialiste de cette méthode. Et il en est tellement convaincu qu'il descend dans la rue, à Genève, pour proposer son aide

- Sur le web**
- » [Mario Bressani, hypnothérapeute](#)
 - » [Office fédéral de la santé publique](#)

«J'ai reçu l'autorisation du Département de la Santé pour pratiquer de l'hypnose dans des bars», confie Mario Bressani. Ce qu'il fait, entre autre, au DS Bar dans le quartier de Plainpalais (GE). Et le patron de l'établissement, Bernardo, a été l'un de ses premiers cobayes. «A la fin de la séance, je ne supportais déjà plus la fumée, confie ce dernier. J'ai repris 3 ou 4 cigarettes durant le premier mois, et à chaque fois, j'ai beaucoup craché. Aujourd'hui, cela fait trois mois que

NOUVEAU

Emploi Immobilier Divers Rencontres
Véhicules Charme

ANNONCES CLASSÉES

Le Matin Bleu
Concours Blog en Bleu
Édition électronique

JEUX

SU DO KU

JOUEZ EN LIGNE!

CINÉMA

Bande-annonce
ROCKY BALBOA

BOUTIQUE

city@disc
www.citydisc.ch

CD-DVD-JEUX

NOUVEAUTÉ

BARRIGUE

BARRIGUE

LE DESSIN DU JOUR

J'ai arrêté, alors que je fumais deux paquets par jour!» Pour Isabelle, le résultat est moins spectaculaire pour l'instant. «Je n'ai pas vraiment diminué ma consommation. En revanche, quand je prends une cigarette, je tousse!» Mario Bressani explique ce «bug» par le contexte où s'est déroulée la séance, autrement dit durant l'interview. «Je pense que ça l'a empêchée d'être totalement réceptive», dit-il. Bref, la jeune femme a rendez-vous pour un nouvel essai. Et le thérapeute est persuadé d'obtenir, cette fois, un résultat positif: «Jusqu'à présent, cette méthode a fonctionné avec tous mes patients. Après trois-quarts d'heure, ils n'avaient plus envie de fumer.»

Comment ça marche? «Dans un premier temps, je fais un test d'hypnose pour voir si les gens sont réceptifs. On ne peut pas aller contre la volonté de quelqu'un», explique Mario Bressani. Si la personne est capable de se laisser aller,, c'est parti: «Avec l'hypnose et les suggestions que l'inconscient va capter et enregistrer durant la séance, votre corps va reprendre conscience de ce qui est bon pour lui. Vous allez sentir vos poumons vous dire «stop». En fait, il s'agit de déprogrammer l'inconscient qui agit contre vous-même.»

Moins de fumée

On fume moins en Suisse. C'est ce qui ressort d'une récente enquête de l'Office fédéral de la santé publique. La proportion de fumeurs (âgés de 14 à 65 ans) a passé de 33% en 2001 à 30% en 2005. Certes, le bond n'est pas énorme, mais il s'inscrit dans le trend général. D'ailleurs, la volonté d'abandonner la cigarette a fortement augmenté dans le même laps de temps. La proportion de personnes désireuses d'arrêter de fumer dans les six mois à venir était en effet de 25% en 2001 pour atteindre 32% en 2005.

© Le Matin Dimanche

IMPRIMER

CLASSER

ENVOYER

STATS



Le Matin

© Edipresse Publications SA
[Conditions générales](#)