

MÉTHODE
b.A-BA®
bernard ANTOINE

La méthode et le programme en 3 séances
pour les particuliers et les salariés des entreprises
qui souhaitent

DEVENIR
EX
FUMEURS
LIBRES



Bernard ANTOINE
Tabacologue-Hypnothérapeute
Sur RDV du lundi au samedi
Assistance et rdv : 06 63 65 60 46

www.hypnose-cabinet-paris.com
www.sante-autravail.com

CABINET DE TABACOLOGIE
20, rue du Moulin Vert
75014 Paris (Métro Alésia Ligne 4)
Tél. 01 45 43 85 47



Objectif
Le désir d'être libre

VOTRE DECISION EST PRISE !

Vous en avez probablement assez de fumer depuis tant d'années et peut-être même que vous n'en pouvez plus... et pourtant vous êtes obligé de continuer à fumer et/ou vapoter tous les jours.

Il y a certainement une partie de vous qui vous pousse à vouloir vous arrêter tandis qu'une autre partie a peur d'abandonner un plaisir ou quelque chose qui s'apparente à « une béquille » mais aussi peur de grossir, de devenir ingérable...

BREF, PEUR DE NE PAS Y ARRIVER

Que vous soyez un particulier ou le dirigeant d'une entreprise qui souhaite venir en aide à ses salariés fumeurs, je vous invite à **découvrir les fondements de la méthode b.A-BA® pour vous préparer à devenir Ex-fumeur libre sans frustrations.**

Bonne lecture et peut-être à bientôt!

Bennard Antoine,
Tabacologue-Hypnothérapeute

Bernard ANTOINE, Tabacologue : formation en Psychologie, diplômé en Tabacologie auprès de la Faculté de médecine Paris Sud XI (DU Tabacologie), diplômé en addictologie et en biologie du stress (Faculté de médecine Paris Descartes). Hypnothérapeute formé à l'hypnose par Olivier Lockert auprès de l'Institut Français d'hypnose ericksonienne (IFHE). Ex-gros fumeur, Bernard Antoine à éteint sa dernière cigarette en 2004 après 30 ans d'une très forte dépendance au tabac. il consacre depuis 2006 sa vie professionnelle à aider les fumeurs à sortir de cette dépendance et il est l'auteur de la méthode b.A-BA®. Il enseigne les techniques de sevrage tabagique auprès de médecins addictologues. Bernard Antoine est consultant depuis 2012 du Cabinet d'alcoologie et d'addictologie Parisien Hasse-Consultants.

POUR QUELLES RAISONS ÊTES-VOUS DÉPENDANT ?

Le tabac n'est pas une drogue mais une dépendance de chaque instant. Pourquoi ?

La dépendance liée au tabac est complexe et poly-dimensionnelle. Elle est un peu chimique et surtout majoritairement psychologique et comportementale, c'est pourquoi en recourant aux substituts nicotiniques ou à la cigarette électronique pour arrêter de fumer, vous risqueriez de toujours ressentir le besoin de fumer.



LA MÉTHODE b.A-BA®

VOUS ÊTES

- **Un peu dépendant chimiquement** mais la nicotine s'élimine en quelques jours après votre dernière cigarette.
- **Très dépendant des rituels et des automatismes** qui se sont installés au cours des années.
- **Dépendant affectivement et psychologiquement.**

La méthode b.A-BA® est une préparation pour devenir ex-fumeur sereinement qui prend en compte la dépendance comportementale et psychologique ainsi que le rapport personnel que vous entretenez avec la cigarette (également cigarette électronique si tel est le cas). La méthode b.A-BA® est :

PROGRESSIVE

Elle n'exige ni sevrage brutal ni volonté surhumaine, elle vous prépare avec le bon état d'esprit, à suivre des étapes qui vous conduiront en douceur à l'arrêt définitif sans avoir recours à des substituts nicotiniques ou médicaments.

PERSONNALISÉE

Elle prend en compte le rapport psychologique que vous entretenez avec le tabac. Elle permet de vous défaire sereinement et consciemment des mécanismes psychologiques, des rituels et des automatismes qui vous rivent à la dépendance.



les outils thérapeutiques

- *Les nouvelles générations de thérapies comportementales et cognitives TCC*
- *L'Hypnose Ericksonienne*
- *Les stratégies motivationnelles.*

LE PROGRAMME b.A-BA®

3 séances espacées d'environ 2 semaines entre chaque séance

Vous continuerez à fumer pendant toute la durée du programme (sans chercher à diminuer votre consommation). Vous deviendrez ex-fumeurs à l'issue de la 3^e et dernière séance qui se clôturera par une séance d'hypnose.

POUR LES PARTICULIERS

SÉANCE 1

Remise des consignes pour la 1^{re} et 2^e semaine
et du kit de préparation - **1h30**

SÉANCE 2

Séance de consolidation - Remise des consignes
pour la 3^e et 4^e semaine - **1h00**

SÉANCE 3

Séance d'hypnose - vous jetez votre dernier paquet de cigarettes dans
les vases transparents. Remise du petit manuel de l'ex-fumeur (Livret
d'accompagnement). Vous êtes un apprenti ex-fumeur - **1h30**

POUR LES ENTREPRISES (FUMEURS ET/OU VAPOTEURS)

Programme spécialement conçu pour les entreprises, le programme est réalisé
sur **le lieu de travail** en groupe (5 à 15 participants).

Renseignez vous : Certaines mutuelles prennent en charge
partiellement ou en totalité le coût de ce programme
d'accompagnement dans le cadre de la prévention santé des salariés.

Pourquoi un programme d'accompagnement d'aide à l'arrêt du tabac et/ou Vapotage en entreprise ?

- Des salariés libérés d'une addiction de chaque instant.
- Image de l'entreprise (Vapotage inclus)
- Donner aux salariés fumeurs l'opportunité de passer à l'action
- Diminution des risques (santé, risques professionnels).
- Moins de conflits fumeurs / non-fumeurs.
- Davantage de productivité.

Le coût du tabac en entreprise

Selon une étude indépendante réalisée en 2013*, un fumeur coûte à son employeur entre 2000 et 4000€ par an à son entreprise (pauses, absences, maladies, présentisme et productivité plus faible).

Réunion préalable possible en CHSCT, DRH, Médecine du travail

- Une réunion d'information (40 minutes) proposée à tous les salariés fumeurs et/ou non fumeurs
- Rédactions de messages adaptés pour la communication interne de lancement du programme
- Inscriptions des salariés volontaires

SÉANCE 1

Séance d'explications :
remise des consignes et du kit de préparation - 2h00

SÉANCE 2

Séance de consolidation :
interprétation des résultats de la Séance 1 - 2h00

SÉANCE 3

Séance de libération : les salariés volontaires jettent leur dernier paquet de cigarettes. Remise du petit manuel de l'ex-fumeur (Livret d'accompagnement). Vous êtes un apprenti ex-fumeur - 2h00

- Une séance facultative de soutien, après l'arrêt du tabac.
- Un suivi personnalisé sur trois mois après l'arrêt.
- Un bilan anonyme, qualitatif et quantitatif, à six mois.
- Un deuxième bilan, optionnel, 1 an après l'arrêt.



Les résultats obtenus

*Moyenne obtenue auprès de 385 salariés fumeurs** :*

48 % des participants ayant suivi les programmes

b.A-BA® dans ces entreprises sont devenus des ex-fumeurs.

bouygues



edf



ERDF

GDF SUEZ



vente-privee.com



VEOLIA

* Étude indépendante publiée par la revue Tobacco Control, qui fait partie du groupe du British medical journal (BMJ). **Étude réalisée entre 2010 et 2015 à 385 fumeurs volontaires repartis sur 5 entreprises ayant fait appel à la méthode b.A-BA® et les résultats ont été obtenus sur la base d'un questionnaire anonyme envoyé à chaque participant à 1 an après l'arrêt.

TÉMOIGNAGES

Retrouvez d'autres témoignages validés de particuliers et de salariés sur le site :
www.hypnose-cabinet-paris.com

“ Le service de l'intégration régionale m'a conseillé de suivre les ateliers de la méthode b.A-BA®, organisés à Lyon. À cette époque (janvier 2011), j'étais engagée dans une démarche de sevrage par l'acupuncture. Physiquement, c'était très efficace : j'étais écœurée par l'odeur du tabac. Mais je me sentais encore fragile psychologiquement. Or, la méthode b.A-BA® permet justement de travailler sur cet aspect de l'addiction au tabac, de rendre l'envie d'arrêter plus forte que celle de fumer. J'ai donc saisi cette opportunité et, aujourd'hui, je ne touche plus une cigarette. **Josepha Coronilla-Assistante de direction Agence ITS Azura**

“ Nous étions une quinzaine du site de Colombes à participer aux ateliers de la Méthode b.A-BA®, en 2010. Jusqu'alors, je fumais environ un paquet par jour. J'avais déjà fait plusieurs tentatives, eu recours aux patches, à l'hypnose... et j'avais à chaque fois replongé. J'ai été séduit par la technique b.A-BA® basée sur la rupture des rituels pavloviens associés à la cigarette. Alors que j'étais sceptique au début, à la fin mai, j'ai dû reconnaître que le fait de suivre des ateliers en groupe instaure une réelle dynamique. Le 24 juin, j'avais arrêté de fumer. Je n'ai pas repris depuis. **Guillaume Audé, Pilote projet Direction commerce EDF**

“ J'ai commencé à fumer à l'âge de 14 ans et, il y a 19 mois, je roulais encore de 25 à 30 cigarettes chaque jour. Depuis, j'ai arrêté grâce à la méthode b.A-BA®. Elle m'a permis de battre mon record qui, jusqu'alors, était de 9 mois sans tabac... mais pas sans envie. Ce qui est intéressant, avec la méthode b.A-BA®, c'est que les ateliers se déroulent sur le lieu et pendant le temps de travail. Intéressant aussi (et surtout surprenant) de ne pas avoir à arrêter de fumer, ni même à réduire sa consommation pendant le mois que durent les ateliers. Fumer est intégré à la méthode ! **Tedj Ouchène, Expert informatique Télécom, EDF DSP Nanterre**

“ J'étais fumeur toxicodépendant depuis 25 ans. Je fumais quotidiennement de 20 à 30 cigarettes et me patchais pour travailler au fauteuil. Mais j'en suis arrivé au stade de l'écœurement, l'odeur du tabac m'insupportait. La méthode b.A-BA® est un lavage de cerveau qui détruit les craintes et les certitudes du fumeur. Bernard Antoine active une idée dans l'esprit qui va germer à l'instar d'une graine : il n'y a aucune utilité à fumer, le tabac ne procure aucune facilité à vivre. **Nicolas Frydman, Chirurgien dentiste, Paris**