



---

**FORMATION DIET' ETHIQUE,**  
**ET HYPNO-COMPORTEMENTALISME ALIMENTAIRE**

**PAR EMILIE ANDRE FUMET Diététicienne nutritionniste hypnothérapeute, DU de**  
**nutrition pédiatrique hôpital Trousseau Paris**  
**Spécialisée sur la perte de poids et les TCA**

**MODULE: Arrêt du tabac**  
**Poids-tabac**



Lorsque mon activité a explosé, je ne pouvais plus prendre tout le monde ! J'ai donc décidé de me recentrer sur une posture cohérente « je suis une diététicienne qui pratique l'hypnose ». Pour passer la porte de mon cabinet, il fallait donc avoir une problématique poids/comportement alimentaire. En revanche, il m'a semblé cohérent de garder l'arrêt du tabac, car la principale peur du fumeur à l'arrêt du tabac est la peur de prendre du poids. Si on n'enlève pas cette peur, il n'arrêtera pas de fumer. Il était donc cohérent que j'accepte les problématiques poids et l'arrêt du tabac. Avec le temps je n'ai accepté que les arrêts du tabac dans lesquels il y avait également une problématique poids, dans le but de diminuer la demande.

Je renvoyais donc les arrêts de tabac seuls à une consœur en qui j'ai toute confiance. Vous vous rendez compte ? Pour beaucoup d'hypnothérapeutes, l'arrêt du tabac et la perte de poids sont les problématiques les plus difficiles, car les résultats sont noirs ou blancs (ça marche ou pas) il n'y a pas de gris ! Et moi je prenais tant qu'à faire que quand il y avait les deux ! Lorsque l'on maîtrise ces problématiques, ce n'est pas si compliqué, il y a de quoi s'éclater et ce sont les deux problématiques qui apportent le plus de bouche à oreilles car elles sont visuelles ! (On perd du poids, on ne fume plus). La demande est là dans ces thématiques alors sachons répondre à cette demande pour vivre également serein de mon activité.

Au cours de cette formation nous verrons l'arrêt du tabac seul et l'arrêt du tabac avec perte de poids.

Programme :

**Partie 1 : Introduction**

Objectif du module :

- Bien connaître l'environnement tabac
- Comprendre le discours du fumeur, ses idées, pour l'accompagner et synergie

**Partie 2 : Tabac, habitude, addiction ou dépendance et partie 3 : Neurobiologie**

Objectif des modules :

- Adapter notre prise en charge en fonction du profil addict ou non du client
- Éducation thérapeutique pour mettre en mouvement le client
- Se positionner en expert et acquérir l'adhésion

**Partie 3 : Tabac et poids**

Objectif du module :

- Comprendre les modifications physiologiques
- Savoir expliquer et accompagner
- Savoir contrer les modifications physiologiques

**Partie 4 : Prise en charge arrêt du tabac et hypnose**

Objectif du module :

- Acquérir une fluidité et une logique dans l'accompagnement hypnotique
- S'adapter à chaque client en hypnose
- Couper les liens avec le tabac
- Arrêt du tabac sans prise de poids ou avec perte de poids

---

**Programme détaillé**

**JOUR 1**

**Partie 1 : Introduction**

**9h00 à 9h30 :**

Présentation des participants

### **9h30 à 11h00 :**

- Chiffres
- Les risques du tabac
- Le tabagisme passif
- Croyances du fumeur et images véhiculées
- Les raisons de fumer
- Bénéfices à l'arrêt

### **Partie 2 : Tabac. habitude. addiction ou dépendance**

#### **11h00 à 12h30**

- Composition du tabac
- Équivalences joints, roulées, chicha
- Mécanismes d'action
- 3 types de dépendance
- Les personnalités addictives (facteurs de risques)
- Les profils types
- Les leviers

### **Partie 3 : Neurobiologie**

#### **14h00 à 15h00 :**

- Le craving
- Dopamine
- Sérotonine
- Tests d'évaluation

### **Partie 3 : Tabac et poids**

#### **15h00 à 17h30 :**

- Comportement alimentaire du fumeur
- Balance énergétique
- Tissus adipeux
- Métabolisme glucidique
- Café
- Tabac, relation faim-satiété-compulsions
- Nutrition et sevrage tabagique

## **JOUR 2**

### **Partie 4 : Prise en charge arrêt du tabac et hypnose**

#### **9h00 à 12h30 :**

- Anamnèse
- Tests d'évaluation motivationnel
- Détermination d'objectif

- Booster la motivation et l'objectif

**14h00 à 16h00 :**

- Nettoyage, changement de comportement
- Lever les freins
- Arrêt partiel ou rechute

**16h00 à 17h30 :**

- Quelle prise en charge, quelles séances en fonction de la demande, adaptations à la demande
- Hypnose et arrêt de tabac seul
- Hypnose arrêt de tabac + poids

**Attention :**

Le module initial des formation Diet'éthic prénommé module « Adultes » sur la perte de poids n'est pas obligatoire pour accéder à ce module mais fortement conseillé. En effet certaines notions vues dans ce module seront abordées ici sans rentrer dans le détail. L'association de ces deux modules est un plus pour accompagner de manière experte.

**Public visé/prérequis :**

- Niveau Praticien en hypnose requis

**Moyens pédagogiques**

Une ingénierie de l'apprentissage et une pédagogie active qui favorise la théorie et les exercices pratiques.

Support pédagogique (livret) remis au stagiaire.

Certificat de validation de formation nominatif

**Mise en pratique des outils proposés**

Mise en situation du déroulé d'une consultation

Mise en situation des différents outils d'hypnose adaptés à la demande de leur futur client.

**Objectifs du programme**

- Acquérir des connaissances spécifiques sur le tabac et l'arrêt du tabac
- Gagner en efficacité et résultats par une analyse experte, pointue et personnalisée de la problématique du client
- S'approprier et savoir personnaliser les outils d'hypnose

**Durée**

Formation en visio via zoom

Formation théorique et pratique sur 2 jour soit 14h.

**Tarif : 350 euros**