

SE LIBERER D'UNE HABITUDE

A - Cadre en communication - 35 ans -

J'étais fumeuse depuis 15 ans, tous les jours.

« Il a suffi d'une seule séance en EMDR de 2 heures pour que j'arrête définitivement de fumer. Non, cela n'a pas été plus facile pour moi que pour d'autres car j'avais essayé plusieurs fois avant mais sans succès !

Cette méthode m'a permis de comprendre mon rapport psychologique à la cigarette et de changer la représentation que je m'en étais faite en y associant une image mentale très puissante, positive et valorisante !

Aujourd'hui, je ne fume plus depuis 2 ans et cela ne me demande aucun effort de motivation. J'ai tout simplement perdu l'envie de fumer. Et s'il m'arrive d'y penser, l'image ancrée me fait vite passer à autre chose. Cette méthode EMDR est très efficace. Je n'ai pas pris de poids et je fréquente les fumeurs sans problème.

Je remercie chaleureusement Christine Morice qui m'a aidée, non pas seulement à arrêter de fumer, mais aussi à retrouver mon estime de soi et à troquer les sentiments de culpabilité et d'angoisse qui faisaient partie de mon quotidien contre ceux de liberté et d'apaisement. L'EMDR est à la portée de tous. Je recommande autant la méthode EMDR que Christine Morice qui la pratique. »