



### L'hypnose et les thérapies comportementales

## Contre l'anxiété liée à l'arrêt

**L**eurs mécanismes d'action ne sont pas totalement élucidés, mais de nombreuses études ont confirmé qu'elles réduisent la dépendance psychologique et apaisent l'anxiété liée à l'arrêt du tabac. De 50 à 80 € la séance, remboursée si le praticien est médecin.

**Le + :** aucune contre-indication médicale ni effets secondaires.

**Le - :** le taux de réussite varie selon les praticiens. Renseignez-vous au préalable auprès de votre médecin ou de l'Association française d'hypnose ([www.afhyp.fr/](http://www.afhyp.fr/)).

### L'acupuncture

## Un bon complément

**I**ntéressante pour combattre les addictions psychiques, cette médecine chinoise stimule des points énergétiques. Ceux qui redoutent les aiguilles peuvent recourir à une variante, la luxapuncture, qui consiste à appliquer un faisceau d'infrarouge

sur les zones réflexes de la peau. Trois à cinq séances sont nécessaires (40 à 70 €/séance).

**Le + :** un bon complément à la prise de substituts nicotiques pour certains.

**Le - :** seule, elle est peu efficace chez les fumeurs très dépendants.