

STOP TABAC en 3 semaines avec l'EPRTH™

Une technique différente :

Actuellement, il existe de nombreuses « solutions » qui sont proposées pour arrêter de fumer. Pour certains, cela fonctionne, pour d'autres pas, pour la plupart ça marche pour un temps, jusqu'à la prochaine rechute.

Alors, pourquoi ce serait différent avec l'EPRTH™ ?

Parce que l'EPRTH™ est la seule technique qui peut agir simultanément sur les 3 aspects de la dépendance.

Les 3 aspects de la dépendance tabagique :

- **La dépendance aux substances**
- **La dépendance aux gestes**
- **La dépendance émotionnelle**

La dépendance aux substances :

Principalement, il s'agit de la dépendance à la nicotine, mais pas seulement, car il y a des additifs propres à chaque marque de cigarettes et qui sont extrêmement addictifs.

Les patchs et/ou les chewing-gums, etc. qui s'achètent en pharmacie peuvent « remplacer » la nicotine et permettre ainsi une diminution progressive de votre dépendance à cette substance, afin de ne pas trop ressentir le « manque ».

Cependant, cela ne règle pas le problème de la dépendance aux gestes, et encore moins la dépendance émotionnelle.

La dépendance aux gestes :

Pensez à toutes les fois où, au cours de la journée, vous attrapez le paquet de cigarette, vous en sortez une, vous attrapez votre briquet ou une boîte d'allumette, vous allumez votre cigarette, en tirez des bouffées, pour finir par l'écrasez.

Tous ces gestes font partie de vous depuis des années. Ils sont devenus une habitude qui bien souvent se répète à heures régulières tout au long de votre journée, et se greffe sur d'autres habitudes : avec la première gorgée de café le

matin, en arrivant au bureau, devant la machine à café avec les collègues, ou devant la porte de l'entreprise, après le déjeuner, le soir en regardant la série TV, etc. Autant de fois où vous avez répété ces gestes qui font partie de vous.

L'hypnose, la PNL ou encore certaines techniques de relaxation ou de visualisation, permettront, à certains, de « remplacer » les gestes par d'autres gestes. Mais cela ne permettra pas de régler ni la dépendance aux substances, et encore moins la dépendance émotionnelle. Et c'est pourquoi, pour beaucoup, à la moindre contrariété, à la plus petite période de stress, vous recommencerez à fumer.

La dépendance émotionnelle :

Depuis la toute première bouffée de votre vie (même si vous avez vomi après), jusqu'à aujourd'hui, la cigarette vous a « réconforté » à de nombreuses reprises.

La partie émotionnelle de votre cerveau sait cela. Il a « encodé ». Il a gravé dans votre mémoire émotionnelle le message suivant :

Fumer = réconfort = sécurité

C'est paradoxal n'est-ce pas ?

Car vous savez bien que la cigarette ne représente certainement pas la sécurité, car elle met en danger votre santé (et votre porte-monnaie). Mais cette partie émotionnelle de votre cerveau ne réfléchit pas. Il se contente de faire des rapprochements qu'il va confirmer encore et encore, sans jamais les contester, sans jamais les modifier spontanément.

Or, il n'est pas possible de contraindre ce cerveau émotionnel. Il ne peut pas se plier à notre volonté consciente. Et c'est pourtant lui qui gère toute la biologie, la chimie, de notre corps, à chaque instant de notre vie.

Pourquoi l'EPRTH™ ?

L'EPRTH™ est la seule technique actuellement disponible, qui peut effacer la totalité de ces « rapprochements », de ces encodages émotionnels.

Votre cerveau n'aura alors plus aucune affinité, aucune mémoire (dépendance aux gestes) ni émotionnelle (dépendance émotionnelle), ni chimique (dépendances aux substances) avec le tabac. Ce sera pour vous comme si vous n'aviez jamais fumé.

Et c'est pourquoi, il vous sera possible, avec l'EPRTH™ d'arrêter définitivement de fumer, en seulement 3 semaines. Sans risque de

récidive, sans mettre en place une volonté de fer, sans sensation de manque, sans pulsions alimentaires aggravées.

3 semaines pour arrêter définitivement de fumer

5 séances de 90 minutes pour se débarrasser définitivement du tabac.

[Comment trouver un thérapeute EPRTH™ dans ma région ?](#)

[Découvrir la technique EPRTH™.](#)

[Je suis thérapeute, je désire me former à la Technique EPRTH™.](#)