

Tabagisme

Chère Mme Marty,

Par ce témoignage, je tenais sincèrement à vous remercier pour votre aide professionnelle dans le cadre de consultations en sophrologie.

"Je fume depuis l'âge de 15 ans, je voulais arrêter de fumer pour préserver ma santé et également pour le côté financier.

Après avoir testé plusieurs méthodes, patch, nicorettes...sans résultats, une amie ma conseillée de venir vous consulter.

Quelques séances plus tard, j'ai pris conscience de la futilité de fumer et j'en ressentais de moins en moins l'envie.

Même s'il m'arrive parfois de penser à fumer, je ne m'attarde plus sur cette pensée et je passe à autre chose.

Le plus difficile n'a pas été le sevrage de la nicotine mais la dépendance au geste de fumer. J'ai appris à dépasser cela et chaque jour sans fumer est une victoire.

Petit à petit j'ai redécouvert l'intérêt de prendre soin de soi. Cela m'a permis d'être à l'écoute de mon corps, de mes limites, de mes désirs et d'apprendre à dire NON.

Ce fût une toute nouvelle expérience pour moi, je l'ai vécu et j'en suis très très contente. Merci à vous."

A.C 11/2008

