



Arrêter de Fumer, c'est possible ?

A l'occasion de la sortie du dernier livre d'Yves Réquena, « S'arrêter de fumer avec une séance d'acupuncture »*, celui-ci nous raconte sa méthode et la façon dont l'énergétique peut venir au secours du fumeur qui souhaite en finir avec sa dépendance à la cigarette.

propos recueillis par Juliette Chevalier
crédit photos : Guy Trédaniel éditeur

Ce fut une surprise d'apprendre qu'Yves Réquena, connu de nos lecteurs pour sa pratique du Qi Gong, de la médecine chinoise, ou de la phytothérapie, avait créé une méthode pour arrêter de fumer en 1 à 3 séances maximum avec seulement 2 aiguilles. Cette découverte fut mise au point un an à peine après son installation en tant qu'acupuncteur alors qu'il était âgé de 27 ans. Ainsi depuis 29 ans, il aura traité au moins 20000 fumeurs et enseigné sa méthode un peu partout dans le monde.

Gtao : Bonjour Yves, pourquoi aujourd'hui avez-vous ressenti la nécessité d'écrire ce livre ?

Yves Réquena : J'ai écrit ce livre pour l'acupuncture. Parce que l'on n'en parle pas assez et que les fumeurs ne le savent pas suffisamment : l'acupuncture bien employée est efficace pour cesser de fumer. Peut-être même que certains acupuncteurs auraient intérêt à revoir leur méthode pour être encore plus performants. C'est si simple : 2 aiguilles sur le nez et 15 minutes ! Cette technique peut être appliquée après formation par tous médecins, généralistes, spécialistes et je pense en particulier aux cardiologues, aux pneumologues, et aux gynécologues.

Pouvez-vous nous donner l'explication physiologique et peut-être psycho-énergétique du phénomène de la dépendance ?

Y. R. : La dépendance, c'est l'accoutumance à une drogue. Elle est physiologique et concerne les neuro-transmetteurs au niveau des sites sensibles situés au centre du cerveau. Elle est aussi psychologique : on utilise la cigarette comme soutien, complice ou pour se désangoisser. Pour moi, il n'y a pas « d'énergétique » ou de « psycho-énergétique » dans l'affaire.

C'est si simple : 2 aiguilles sur le nez et 15 minutes !

Quelle est la technique que vous utilisez ? Existe-t-elle en Chine ?

Y. R. : La technique que j'utilise est celle du « point Chiapi », un point situé sur les côtés du nez en rapport avec l'énergie de la vésicule biliaire selon la rhinofaciopuncture (réflexologie comparable à l'auriculothérapie, mais avec des points situés sur le visage). Je la tiens du Vietnam par

ouï-dire pour l'utilisation de ce point dans le traitement de la toxicomanie à l'opium. A l'époque, quand j'ai pensé à l'utiliser pour désintoxiquer de la nicotine, personne ne pensait à arrêter de fumer. Ce n'était pas à l'ordre du jour vraiment. En France, le coup d'envoi a été donné par la campagne anti-tabac de Simone Veil en 1976, un an après ma découverte. Ce sont les Chinois qui alors ont été surpris d'apprendre qu'on pouvait utiliser l'acupuncture pour cesser de fumer. Mais même aujourd'hui ce n'est pas chez eux une mesure sanitaire prioritaire. Il en est de même dans d'autres pays en voie de développement ou certains pays d'Europe à la traîne. La France est dans les wagons de tête, mais pas le premier. Les pays nordiques sont encore plus incisifs dans la dissuasion et les mesures d'interdiction, ainsi que les USA et le Canada.

Energétiquement, pourquoi est-elle efficace ?

Y. R. : La méthode Chiapi est efficace énergétiquement parce qu'elle stimule par réflexothérapie la fonction de détoxification de la vésicule biliaire, comme certains acupuncteurs qui utilisent le 8VB, mais il est bien moins efficace de par mon expérience.

En réalité, ce point est localisé dans une région qui va stimuler 3 réseaux nerveux : le nerf trijumeau, le sympathique endonasal et le nerf olfactif. Ceux-ci ont tous pour effet de couper l'interrupteur de la dépendance au niveau du cerveau central.

Une séance suffit-elle ? Et son efficacité est-elle durable ?

Y. R. : Une séance suffit dans la majorité des cas, au moins dans 70 %. Parfois une deuxième séance est utile. L'acupuncture coupe le besoin, les signes de manque n'apparaissent donc pas (énervement, obsession, compensation) ou sont extrêmement modérés et atténués. Quand le besoin est coupé, le fumeur peut s'arrêter de fumer facilement et sans souffrir. La volonté mise en jeu est minime ou nulle, seul compte le maintien ferme de la décision, donc la motivation afin de ne pas se laisser aller à la tentation à un moment ou un autre. Après un mois, le fumeur n'y pense même plus. Comme vous me demandez si elle est durable, je vous réponds, elle est définitive, le temps qu'il faut pour se sentir complètement désintoxiqué, physiquement et psychologiquement.

Les rechutes, quelles que soient les méthodes employées, ne dépendent pas de la méthode mais d'une détermination persévérante. Parfois un coup dur fait replonger la personne, comme un réflexe de « sécurité ». Pour qu'une méthode soit durable, il faudrait alors marier chaque fumeur à un psychologue et qu'il ou elle l'accompagne 24 h/24 h ! Mais n'importe quel fumeur qui a cessé un temps suffisant de fumer ne va pas, si par hasard il rechute, supporter longtemps les signes désagréables que procure le tabac, et va ressentir à l'inverse la nostalgie de la bonne période où il ressuscitait en ne fumant pas. Aussi sera-t-il plus rapidement motivé que la première fois pour s'arrêter de nouveau.

Comment pouvez-vous être si sûr de cette méthode ?

Y. R. : Je suis catégorique : quand le besoin est réellement et complètement coupé, la manie comportement-

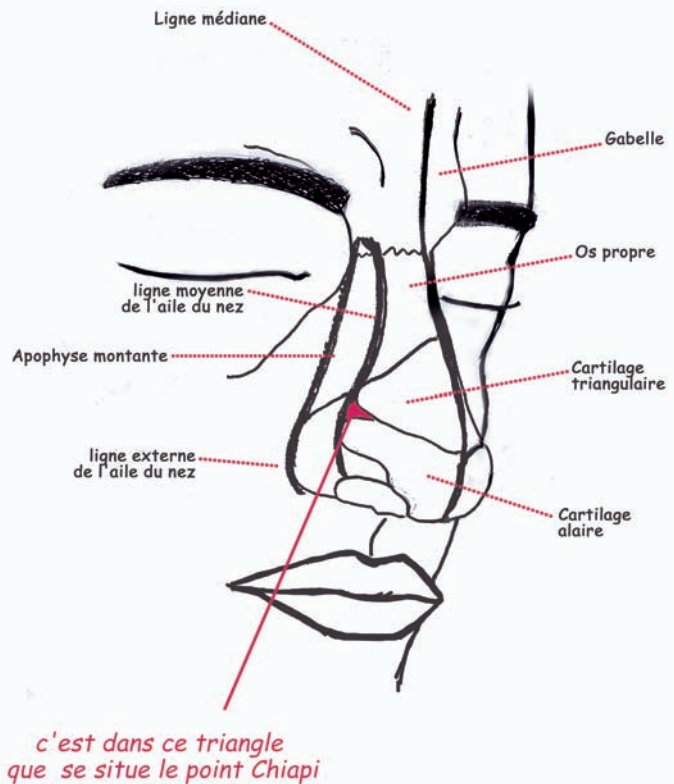
tale ou compulsive du geste ne dure pas plus que quelques jours. Pour être encore plus convaincant, j'ai réalisé une vidéo et un DVD sur la méthode. On y découvre une séance en direct avec des fumeurs qui viendront s'exprimer un mois plus tard. Des ex-fumeurs qui ont arrêté avec la méthode Chiapi depuis 1 an ou 20 ans témoignent également dans ces documents.

Est-il nécessaire d'associer un régime à la séance ? La diététique chinoise, qui est l'une des 5

Le point Chiapi stimule par réflexothérapie la fonction de détoxification de la vésicule biliaire.

branches principales de la MTC, peut-elle aider à arrêter ?

Y. R. : Il n'est pas nécessaire d'y associer un régime et ce n'est pas là le propos de la diététique chinoise, il n'y a pas à compliquer les choses. L'acupuncture se suffit à elle seule. Mais si l'on est exposé à prendre du poids, ce qui sera limité par la méthode, car les signes de compensation sont très largement atténués, il sera préférable de surveiller les calories inutiles de suralimentation et ses mauvaises habitudes.



c'est dans ce triangle que se situe le point Chiapi

Des exercices de qi gong peuvent-ils être aussi utiles ?

Y. R. : Oui, mais il n'est pas obligatoire de pratiquer le Qi Gong pour arrêter de fumer. Même si la pratique peut vous aider le premier mois au moins : mouvements, exercices respiratoires, visualisations. Si l'on connaît le Qi Gong, autant l'utiliser.

Existe-t-il des cas particuliers et donc des traitements particuliers pour les femmes enceintes par exemple ?

Y. R. : Non, il n'y en a pas, même les personnes qui ont vécu un infarctus après réanimation sous anti-coagulants peuvent recevoir les aiguilles d'acupuncture. Quant aux femmes enceintes (je veux rappeler qu'une sage-femme journaliste Estelle Lefèvre m'a aidé dans la rédaction du livre), plutôt que d'utiliser des méthodes chimiques ou substitutives de substances qui vont passer dans le sang du bébé, mieux vaut recourir à l'acupuncture : 15 minutes et c'est terminé.

Et existe-t-il des traitements d'acupuncture ou énergétiques pour les non-fumeurs qui côtoient des fumeurs ?

Y. R. : Oui, un exercice qui s'appellerait « la grue blanche pousse avec vigueur le dragon gris sur le balcon » !!! C'est un Qi Gong spontané, chacun trouvera le mouvement !

*Paru aux éditions Guy Trédaniel.

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62