

NOM :

PRENOM

Age :

Age de la première cigarette :

Pourquoi ? (Déprime, faire comme les copains, essayer...)

Quand choix Rayez les mentions fausses :

Quantité de cigarettes journalière :

Augmentation si : stress, énervement, convivialité/sorties

Type : cigarettes normales, tubées, roulées, électroniques...

Tentative de sevrage oui/non

Qu'est-ce qui a fonctionné : patch, nicorette, acupuncture, vaccin, hypnose, magnétisme, tout seul, mois sans tabac, grossesse, hospitalisation...autre :

Dépendance à d'autres choses à un moment de votre vie (avoir besoin tous les jours) : alcool, cannabis, drogues, médicaments (anxiolytiques, anti-douleurs, hypnotiques), boulimie, sport, tablette, jeux, telephone...

Pourquoi je continue à fumer :

Dépendance affective :

Je ne supporte pas la solitude.

Je fume beaucoup plus quand je suis seul (et pas parce que je me sens plus libre de le faire).

Je me sens tout le temps en manque.

Je me sens extrêmement dépendant affectivement, je ne peux pas rester une journée seul.

Il y a des deuils que je n'ai pas fait car ces personnes me manquent trop.

J'ai souffert de manque affectif dans mon enfance. Je suis un enfant abandonné ou tout comme.

J'ai été orphelin de père ou de mère pendant mon enfance.

Parce que je suis trop tenté :

Au boulot tout le monde fume. Dans ma famille tout le monde fume.

Mon conjoint fume et je me laisse facilement tenter.

Je n'arrive pas à résister à la tentation. Je suis intolérant à la frustration.

C'est normal de fumer dans mon environnement, les non-fumeurs sont mis à l'écart.

Fumer me permet de m'intégrer dans mon milieu (amical, professionnel...).

La liberté c'est de faire ce que je veux. Fumer c'est mon espace de liberté.

Blocage du changement :

Je suis en état d'alerte permanent, je vois tout en noir, je prévois toujours le pire.

J'ai vécu un ou plusieurs chocs émotionnels intenses, quelque chose auquel je ne m'attendais pas du tout, avec le ressenti que tout s'écroule, s'effondre, d'anéantissement, ou d'être totalement perdu.

J'ai peur de l'avenir. J'ai peur de l'imprévu. Je dois tout contrôler.

Peur de prendre du poids :

J'ai peur de prendre du poids.

La dernière fois que j'ai essayé d'arrêter j'ai pris ... kilos et c'est insupportable.

Quand on arrête de fumer on grossit. Je fume pour me couper la faim.

Peur d'être stressé ou irascible :

Si j'arrête je vais stresser. J'ai peur d'être insupportable.

La dernière fois je ne supportais rien ni personne.

J'ai l'impression que je vais tout casser sans mes cigarettes... c'est mon meilleur anti-stress.

Peur de la mort :

J'ai peur de ma mort. J'ai peur de mourir. J'ai peur de perdre mes proches.

Parce que j'ai une croyance limitante :

C'est impossible de stopper le tabac facilement. Je ne suis pas capable de me sevrer.

Je ne vais pas y arriver.

Je ne suis pas important, les autres sont plus importants que moi, je préfère m'occuper des autres que de moi.

Par loyauté invisible familiale, amicale ou amoureuse :

Mon conjoint, ami, parent ou grand-parent, est mort à cause du tabac.

Il s'est détruit et par loyauté inconsciente je fais comme lui.

Je fume car mon « modèle » dans la vie fume, ça me paraît normal.

Souvenir agréable avant que je fume :**Dépendance biologique :**

Dépendance nicotine

Dépendance autres substances, additifs (je fume toujours même marque de cigarette)

J'ai Besoin de fumer

Voici mes symptômes de manque :

J'ai souvent envie de fumer sans forcément avoir besoin

Je fume par habitude.

La gestuelle automatique est marquée : je fume parfois sans m'en rendre compte.

Les rôles que prend pour moi la cigarette :

Elle me tient compagnie : quand je suis seul je fume plus.

Doudou (buccal, geste, moment de vide...) affectif

Antistress si +++ travail sur le stress et les dangers

Anti déprime : quand je suis triste je fume plus.

Anti-colère, gérer la frustration, anti-ennui

A remplacé quelqu'un de disparu (il est mort et la cigarette me rapproche de lui)

Fidélité à une personne chère qui fumait (ex : comme mon père, ou mon grand frère...)

Modèle

Contenance, confiance en moi dans certaines situations

Liberté (libération de la femme, faire ce que je veux)

Etre grand, être adulte

Faire partie du clan, mimétisme, imitation posturale, appartenance au groupe (ado +++)

Opposition/ rébellion vis-à-vis des parents...

Occupationnel (si j'attends quelqu'un ou si je m'ennuie)

Récompense (tient j'ai bien mérité ma petite clope !)

Convivialité, faire la fête, prendre l'apéro...
Se concentrer, mieux réfléchir
Création artistique
Créer du lien
Coupe faim (je fume si j'ai faim)
Anti-fatigue

Les connexions entre cigarette et :

Café
Terrasse de café ou de restaurant
Alcool, apéritif
Faire une pause
rituel, rythmer les activités (avant de commencer, à la fin...)
en montant dans la voiture, ou en roulant
au téléphone
moment de partage avec collègue, conjoint, amis, famille...
pendant la pause pub à la TV ou la mi-temps
devant la TV
devant l'ordinateur
avant les repas
après les repas
Quand j'ai un moment de liberté pour le faire
Quand je vois quelqu'un fumer
Quand je sens l'odeur du tabac
En sortant le chien
En marchant dans la rue
Le matin : au lever, ou après le petit déjeuner
Dernière le soir : avant de me coucher
Dans la nuit si je n'arrive pas dormir

DEGOUT

Pour vous aider à ne plus y retoucher, on va faire en sorte que vous soyez écœurés par les cigarettes, pour cela il nous faut un modèle, d'une odeur qui vous dégoutte. Trouvez de préférence quelque chose de récent. Mais une odeur qui n'a rien à voir avec le tabac. Ça peut être des odeurs d'aliments, de gaz d'échappement, de poubelle, de pourri, de vomi, la litière du chat, les excréments....
A vous de trouver :