

Pliage

Coupe

partie à coller

partie à coller

Trait de coupe

Est-ce que vous auriez pu tout aussi bien vous en passer ?
Si vous deviez nommer cette cigarette en fonction de ce rôle, quel serait son nom ? (dans quel espace de compulsion existe-t-elle ?)
Qu'est-ce qui vous reste de cette cigarette ?

Pourquoi est-ce que je viens de prendre une cigarette ?

Au-delà d'un manque de nicotine, qu'est-ce qui m'a fait penser à le faire ?

Est-ce que cette compulsion existe dans un contexte particulier (situation, émotionnel,...) ?

Est-ce que cette compulsion existe en réponse à quelque chose (interne ou externe) ?

Est-ce que cela se rapproche plus d'une envie ou d'un besoin ?

Est-ce qu'en la fumant j'ai une chance d'en tirer du plaisir ? Est-ce que cela risquerait de m'apporter quelque chose de désagréable ?

Est-ce que sans l'allumer je me rappelle le goût de la fumée dans la bouche et même après l'avoir expirée ?

partie à coller

partie à coller

Est-ce qu'au-delà du fait d'avoir répondu à un besoin physique de nicotine, cette cigarette a été utile ou nécessaire ?
Est-ce qu'elle a rempli le rôle qui était prévu (contenance, confiance en soi, anti-stress, etc... adaptez en fonction de la cigarette) ?
Quelle a été son efficacité ?

PENDANT

Qu'est-ce que m'évoque cette première bouffée ? Est-ce le plaisir auquel je m'attendais ?

Combien de temps dure ce plaisir ? Est-ce qu'il est vraiment intense ?

En quoi est-ce que les autres bouffées sont différentes ?

Comment est-ce que le goût évolue à mesure que la cigarette se consume ?

Quand est-ce que le plaisir disparaît ? Est-ce après un temps donné, ou après avoir fumé une certaine quantité de la cigarette ?

Entre chaque bouffée, quel est le goût que j'ai dans la bouche, et est-ce qu'il me plaît ?

Quel est le goût de la fumée ? Quels sont les adjectifs que j'utiliserais pour le décrire, ainsi que les sensations qui l'accompagnent, que cela soit dans la bouche ou en descendant dans la gorge, ou bien encore en l'expirant ?

LE POUVOIR DU NON

LE POUVOIR DU NON

A

A

A