

Compulsion tabagique :

- **Après l'avoir allumée** : prenez le temps de la fumer en conscience. D'analyser toutes les sensations que vous ressentez, de noter mentalement toutes vos impressions.
 - 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 ?