

Compulsion tabagique :

- **Après l'avoir éteinte :**

- 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 ?
- 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 ?*)
 - Cigarette plaisir
 - Cigarette anti-stress
 - Cigarette dose de nicotine
 - Cigarette sociale pour : contenance, confiance en soi, distance, image, peur du rejet,...
 - Cigarette de compensation émotionnelle
 - Cigarette ennui (pour avoir un truc à faire avec ses doigts)
 - ...
- Qu'est-ce qui vous reste de cette cigarette ?
 - Quel goût reste-t-il dans votre bouche ? Est-il agréable ?
 - Est-ce qu'il y a une odeur persistante sur vos doigts ? Décrivez-là.
 - Combien de temps est-ce que les effets/avantages perdurent ?