

Compulsion tabagique :

- **Avant d'allumer la cigarette** : vous pouvez la mettre en bouche, et n'hésitez pas à la sentir en faisant le questionnement.
 - 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 ?