

# Compulsion tabagique :

## « Questionnement à vide »

- Est-ce que je reconnais cette cigarette qui est demandée ?
  - Est-ce simplement une « cigarette dose de nicotine » ? Je la connais déjà, c'est juste mon corps qui a encore du manque.
  - Est-ce une autre cigarette ? Qu'y a-t-il dans mon environnement qui justifie cette demande ? Comment gérer la demande de manière consciente et constructive ?
- Est-ce que j'ai besoin d'une cigarette ou est-ce uniquement une réponse à une compulsion résiduelle ? Laquelle ?
- Si je me concentre sur cette sensation est-ce plus de l'envie ou l'expression d'un manque ? Et en me concentrant dessus, au bout de combien de temps est-ce qu'elle disparaît ?
- Est-ce que je me rappelle l'odeur de la cigarette et de son goût ? Est-ce que j'ai encore envie ou besoin de sentir cela ? *(après des semaines à les analyser vous devriez même être un spécialiste ; prenez le temps de sentir le gout que vous avez en bouche lorsqu'il n'y a pas de cigarette, sentez vos doigts aussi)*