

Compulsion tabagique

« Questionnement préliminaire »

Tournez-vous vers l'époque (sur la durée de quelques semaines ou mois) durant laquelle vous avez commencé à fumer de manière plus régulière, quelle que soit la régularité. Remémorez-vous les histoires de cette période de vie, peut-être existe-t-elle dans une autre tonalité que ces premiers contacts. C'est cette histoire que vous allez déjà mettre en lumière (*idéalement, faites cette partie de l'exercice maintenant, pour ne pas y réfléchir, ni être influencé par la suite ; si vous avez besoin, faites-le sur papier*) :

- Qu'est-ce que je crois que sont les raisons pour lesquelles j'ai commencé à fumer ?
- Quel était le contexte de mon histoire de vie à cette époque ?
- Rétrospectivement, est-ce que cette histoire que je me raconte ne vient pas cacher quelque chose de plus profond ?
- Quelle pourrait être la peur ou le manque qui m'habitait à ce moment de ma vie et qui aurait plus expliqué ce besoin ?
- Est-ce que j'ai conscience aujourd'hui ou à un autre moment de ma vie d'une tonalité qui accompagnait le fait de fumer ?

Puis comparez :

- Est-ce que cette tonalité a changé aujourd'hui ?
- Est-ce que je l'ai croisé, ou des histoires de vie similaires, depuis cette époque ?
- Est-ce que j'ai toujours les mêmes peurs et/ou les mêmes manques ?
- (*sans réfléchir, juste pour savoir quelle est votre impression*) Est-ce qu'il y a certaines des cigarettes que je fume dont la compulsion serait en résonance avec cette tonalité ?

Ce questionnement va vous permettre de mettre votre addiction et vos compulsions dans un espace de conscience global, vous lui redonnez une origine, presque une date et un lieu de naissance, ne serait-ce que pour permettre à cette partie de votre égo de mourir, pour **accepter qu'il ait une fin**.