

QUESTIONNAIRE TABAC

NOM:

PRENOM:

AGE:

Age de la première cigarette:

Pourquoi? (Déprime, faire comme les copains, essayer, autre.....)

Rayez les mentions fausses quand il y a un choix

Quantité de cigarettes journalière:

Augmentation si: stress, énervement, convivialité/sorties, autre.....)

Type: cigarettes normales, tubées, roulées, électroniques

Marque:

Tentative de sevrage oui / non

Qu'est-ce qui a fonctionné: patch, nicorette, acupuncture, vaccin, hypnose, magnétisme, tout seul, mois sans tabac, grossesse, hospitalisation, autre.....)

Dépendance à d'autres choses à un moment de votre vie (= avoir besoin tous les jours): alcool, cannabis, drogues, médicaments (anxiolytiques, anti-douleurs, hypnotiques), boulimie, sport, tablette, jeux, téléphone...

Pourquoi je continue à fumer

Dépendance affective:

Je ne supporte pas la solitude.

Je fume beaucoup plus quand je suis seul (et pas parce que je me sens plus libre de le faire).

Je me sens tout le temps en manque..

Je me sens extrêmement dépendant affectivement.

Je ne peux pas rester une journée seul.

Il y a des deuils que je n'ai pas fait car ces personnes me manquent trop.

J'ai souffert de manque affectif dans mon enfance.

Je suis un enfant abandonné ou tout comme.

J'ai été orphelin de père ou de mère pendant mon enfance.

Parce que je suis trop tenté :

Au boulot tout le monde fume.
Dans ma famille tout le monde fume.
Mon conjoint fume et je me laisse facilement tenter.
Je n'arrive pas à résister à la tentation.
Je suis intolérant à la frustration.
C'est normal de fumer dans mon environnement, les non-fumeurs sont mis à l'écart.
Fumer me permet de m'intégrer dans mon milieu (amical, professionnel...)
La liberté c'est de faire ce que je veux.
Fumer c'est mon espace de liberté.

Blocage du changement :

Je suis en état d'alerte permanent.
Je vois tout en noir, je prévois toujours le pire.
J'ai vécu un ou plusieurs chocs émotionnels intenses, avec le ressenti que tout s'écroule, s'effondre, d'anéantissement, ou d'être totalement perdu.
J'ai peur de l'avenir.
J'ai peur de l'imprévu.
Je dois tout contrôler.

Peur de prendre du poids :

J'ai peur de prendre du poids.
La dernière fois que j'ai essayé d'arrêter j'ai pris ... kilos et c'est insupportable.
Quand on arrête de fumer on grossit.
Je fume pour me couper la faim.

Peur d'être stressé ou irascible :

Si j'arrête je vais stresser.
J'ai peur d'être insupportable.
La dernière fois je ne supportais rien ni personne.
J'ai l'impression que je vais tout casser sans mes cigarettes...
C'est mon meilleur anti-stress.

Peur de la mort :

J'ai peur de ma mort.
J'ai peur de mourir.
J'ai peur de perdre mes proches.

Parce que j'ai une croyance limitante :

C'est impossible de stopper le tabac facilement.
Je ne suis pas capable de me sevrer.
Je ne vais pas y arriver.

Je ne suis pas important, les autres sont plus importants que moi, je préfère m'occuper des autres que de moi.

Par loyauté invisible familiale, amicale ou amoureuse :

Mon conjoint, ami, parent ou grand-parent, est mort à cause du tabac. Il s'est détruit et par loyauté inconsciente je fais comme lui.

Je fume car mon « modèle » dans la vie fume, ça me paraît normal.

Dépendance biologique :

Dépendance nicotine

Dépendance autres substances, additifs (je fume toujours même marque de cigarette)

J'ai Besoin de fumer

Voici mes symptômes de manque:

J'ai souvent envie de fumer sans forcément avoir besoin

Je fume par habitude.

La gestuelle automatique est marquée: je fume parfois sans m'en rendre compte.

Les rôles que prend pour moi la cigarette

Elle me tient compagnie: quand je suis seul je fume plus.

Doudou (buccal, geste, moment de vide...)

affectif

Antistress

Anti déprime: quand je suis triste je fume plus.

Anti-colère, gérer la frustration, anti-ennervement

A remplacé quelqu'un de disparu (il est mort et la cigarette me rapproche de lui)

Fidélité à une personne chère qui fumait (ex: comme mon père, ou mon grand frère...)

Modèle

Contenance, confiance en moi dans certaines situations

Liberté (libération de la femme, faire ce que je veux)

Etre grand, être adulte

Faire partie du clan, mimétisme, imitation posturale, appartenance au groupe

Opposition/ rébellion vis-à-vis des parents...

Occupationnel (si j'attends quelqu'un ou si je m'ennuie)

Récompense (tient j'ai bien mérité ma petite clope !)

Convivialité, faire la fête, prendre l'apéro...

Se concentrer, mieux réfléchir

Création artistique

Créer du lien

Coupe faim (je fume si j'ai faim)

Anti-fatigue

Les connexions entre cigarette et

Café

Terrasse de café ou de restaurant

Alcool, apéritif

Faire une pause

Rituel, rythmer les activités (avant de commencer, à la fin...)

En montant dans la voiture, ou en roulant

Au téléphone

Moment de partage avec collègue, conjoint, amis, famille...

Pendant la pause pub à la TV ou la mi-temps

Devant la TV

Devant l'ordinateur

Avant les repas

Après les repas

Quand j'ai un moment de liberté pour le faire

Quand je vois quelqu'un fumer

Quand je sens l'odeur du tabac

En sortant le chien

En marchant dans la rue

Le matin : au lever, ou après le petit déjeuner

Dernière le soir avant de me coucher

Dans la nuit si je n'arrive pas dormir

Motivations pour arrêter

Je me sens esclave de la cigarette

La cigarette est un poison et est toxique

J'en ai assez de gâcher de l'argent en cigarettes

J'ai envie d'avoir un enfant/je suis enceinte/ma femme est enceinte

Je ne veux plus donner le mauvais exemple à mes enfants

J'en ai assez d'avoir mauvaise haleine et/ ou de sentir le tabac

Parfois je trouve que je commence à manquer de souffle

J'en ai assez des maux de gorge, de la toux et des bronchites

Mes proches et mon médecin souhaitent que j'arrête

Je me sens exclu par les non fumeurs

J'ai peur de souffrir des suites d'une longue maladie liée au tabagisme

J'ai peur de mourir prématurément à cause de la cigarette

J'ai une autre raison qui est :

Sur une échelle de 0 à 6 où situez-vous, vraiment, votre envie d'arrêter ?

