**Questionnaire 1 : Motivation pour arrêter**

Je vous conseille de répondre à ce questionnaire et de l’imprimer afin de l’avoir à portée de main pour pouvoir travailler dessus si nécessaire

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?

Avez-vous déjà essayé auparavant ?

Quels résultats avez-vous obtenus ?

Pendant combien de temps ?

Avez-vous des moments dans la journée où vous vous sentez plus facilement tenté ?

Combien de cigarettes fumez-vous ?

Quelles sont les cigarettes dont vous ne voudriez pas vous passer ?

A quelles occasions fumez-vous ?

Vous êtes-vous fixé une date pour arrêter ? Si ce n’est déjà fait pensez à entourer cette date sur votre agenda.

**Questionnaire sur votre motivation ?**

**Aujourd’hui voudriez-vous arrêter de fumer s’il était facile de le faire ?**

1 - Non

2 - Oui

**Voulez-vous vraiment arrêter de fumer ?**

3 - Non

4 - Oui quand même

5 - Moyennement

6 - Vraiment

**Pensez-vous y arriver dans les deux semaines qui suivent ?**

7 - Non

8 - Peut-être

9 - Je pense que oui

10 - Sûrement

**Pensez-vous être devenu un non-fumeur dans six mois ?**

11 - Non

12 - Peut-être

13 - Je pense que oui

14 – Sûrement

**Comptabilisez vos points :**

**Vous avez entouré les questions suivantes :**

1 ; 3 ; 7 ; 11…………………………. 0 point

4 ; 8 ; 12 ……………………………… 2 points

5 ; 9 ; 13 ……………………………… 3 points

2 ; 6 ; 10 ; 14………………………… 4 points

**Vos résultats :**

Jusqu’à 7 points : votre motivation est plutôt faible

Jusqu’à 12 points : votre motivation est moyenne

A partir de 15 points : votre motivation est plutôt bonne

A partir de 18 points : votre motivation est excellente.

**Et maintenant !**

Commencez à parler à votre entourage de votre décision et informez les de votre date buttoir.

Ceci vous aidera à tenir les engagements que vous vous êtes vous-même fixés.

Vous pouvez à cet effet imprimer la page suivante que vous aurez pris soin de personnaliser, de compléter et d’afficher en bonne place chez vous ou au bureau afin de vous familiariser avec votre date. Plus vous la verrez mieux ce sera.

**C’est décidé,**

**J’arrête de fumer le :…………………………………………**

**Signature**

**Voyons quelques raisons qui peuvent entraver votre motivation :**

Je fume depuis tellement longtemps

Fumer pour moi est un réel plaisir

J’ai arrêté de fumer … semaines puis j’ai repris

J’ai déjà fait …. tentatives et à chaque fois j’ai repris

Je n’ai pas vraiment envie d’arrêter de fumer.

Je ne fume que des cigarettes légères

J’ai peur de compenser par la nourriture et prendre du poids.

J’ai peur d’être trop énervé si j’arrête de fumer

Je n’aurai jamais assez de volonté pour arrêter de fumer

Je veux arrêter de fumer mais j’ai peur de l’échec

Autres : …………………………………………………

…………………………………………………

Cette liste n’est pas exhaustive et vous pourrez la compéter à loisir. Il est bon de mettre par écrit les raisons pour lesquelles nous souhaitons arrêter de fumer afin de bien les fixer et de les voir évoluer dans le bon sens également

**Quelle est votre dépendance physiologique à la cigarette ?**

Cette dépendance est due à la nicotine. Vous fumez parce que vous en avez physiologiquement besoin. Ceci est dû à la réaction de la nicotine sur le cerveau.

En effet il y a dans le cerveau certaines cellules qui captent la nicotine et qui une fois activées génèrent une sensation de bien-être. Seulement 7 secondes sont nécessaires pour activer ces récepteurs et provoquer ce plaisir dont parlent tous les fumeurs.

Effectuez ce petit test afin de connaître votre dépendance à la nicotine.

**Le test de Fagerström**

**Combien de temps après le lever allumez-vous votre première cigarette ?**

 Dès les 5 premières minutes 3

 Entre les 6 minutes et une demi-heure 2

 Dans la seconde demie heure 1

 Après 1 heure ou plus 0

**Lorsque vous devez vous abstenir de fumer dans un lieu interdit. Est-ce difficile pour vous ?**

 Oui 1

 Non 0

**Quelle est pour vous la meilleure cigarette ?**

 La première de la journée 1

 Une autre 0

**Combien de cigarettes fumez-vous en moyenne. (Par jour)**

 Jusqu’à 10 0

 De 11 à 20 1

 De 21 à 30 2

 Plus de 30 3

**Fumez-vous plus le matin ?**

 Oui 1

 Non 0

**Fumez-vous lorsque vous êtes malade ?**

 Oui 1

 Non 0

*NB : ce test a été validé par la communauté scientifique au niveau international.*

**Après avoir coché les cases correspondant à vos réponses additionnez maintenant les points obtenus.**

**Vous avez entre :**

0 et 2 pas de dépendance

3 et 4 votre dépendance faible

5 et 6 votre dépendance est moyenne

7 et 10 votre dépendance est forte.

**Quelle est votre dépendance psychologique ?**

Cette dépendance est souvent la plus difficile à maîtriser, car elle est directement influencée par vos émotions. Mais vous verrez ici qu’avec l’aide de l’EFT, arrêter de fumer sera beaucoup plus aisé.

Afin de prendre conscience des moments déclenchant l’allumage d’une cigarette servez-vous du tableau suivant afin d’évaluer les circonstances dans lesquelles vous fumez.

Apprenez à prendre conscience des cigarettes que vous allumez. Sachez ce qui vous pousse à allumer cette cigarette, si c’est un plaisir, une habitude, une émotion négative ?

 Fumez-vous lorsque vous êtes seul ?

 Entre amis ?

 Avec qui en particulier ? Pourquoi ?

 Qu’est-ce qui déclenche cette envie ?

 Que se passerait-il si vous n’allumiez pas cette cigarette ?

Notez bien tout. Ceci vous servira pour votre travail EFT.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Le test de Horn** |  |  |  |  |  |
|  | **Vous entourerez votre score pour chaque question en tenant compte du titre de la colonne.** | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Toujours** | **Souvent** | **Moyennement** | **De temps en temps** | **Jamais** |
| 1 | Je fume pour me donner du punch | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | J’aime fumer et tenir ma cigarette | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Fumer me relaxe | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Je fume lorsque je suis soucieux | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Je ne peux rester sans cigarettes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Fumer est automatique | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Je fume pour me donner de l’assurance | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Mon premier plaisir est de manipuler ma cigarette avant de l’allumer | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Il y a de nombreux plaisir dans l’art de fumer | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Je fume lorsque je me sens mal à l’aise | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | Je suis ringard si je ne fume pas | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | J’oublie ma cigarette allumée dans le cendrier | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Je fume pour m’affirmer | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | J’adore suivre la fumée des yeux | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Je fume même lorsque je suis calme et détendu | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Fumer me relaxe | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | Je fume lorsque je n’ai pas le moral | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | J’oublie la cigarette que j’allume | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Comptabilisez vos scores :**

**Si la somme de :**

1 + 7 + 13 est supérieure à 11 = Vous fumez pour vous stimuler

2 + 8 +14 est supérieure à 11 = Vous fumez par Plaisir du geste

3 + 9 + 15 est supérieure à 11 = Vous fumez pour vous relaxer.

4 +10 +16 est supérieure à 11 = Vous fumez pour vous soutenir lorsque vous êtes anxieux

5 +11 + 17 est supérieure à 11 = Vous fumez par besoin absolu

6 + 12 + 18 est supérieure à 11 = Vous fumez parce que vous en avez pris l’habitude simplement.

**Les thèmes à traiter avant de modifier quoi que ce soit à vos habitudes de fumeur :**

• J’allume une cigarette automatiquement

• Je fume pour me détendre, par plaisir

• Je fume lorsque je suis angoissé

• Je fume pour ne pas grossir

• Je fume lorsque j’ai bien travaillé

• Je fume pour m’aider à me concentrer

• Je fume lorsque je n’ai pas le moral

• Je fume pour me soutenir lors d’un travail difficile à accomplir

• Je fume pour faire une pause

• Je fume lorsque je suis avec d’autres fumeurs

• Je fume pour me donner de la contenance

• Je fume à la fin des repas

• Je fume pendant les repas lorsque le service est lent

• Je fume en buvant mon café

**Thèmes à connotation émotionnelle**

**Les thèmes à traiter tout au long de votre programme :**

• Privations : Je me sens privé lorsque je ne peux pas fumer librement

• Relations : Je ne sais pas refuser une cigarette

• Frustration : Je fume lorsque je suis frustré(e)

• Rébellion : Je ne peux m'empêcher de fumer lorsqu'on me dit d'arrêter.

• Détente : J'ai besoin de fumer pour me détendre

• Convivialité : fumer est très convivial

• Ennui : je fume lorsque je m'ennuie

• Récompense : je fume lorsque je suis content de moi

• Solitude : je fume lorsque je me sens seul

• Sollicitations : Je ne peux résister à une bonne petite cigarette

• Tristesse : Je fume lorsque je suis triste

• Sentiments : Je fume lorsque je suis contrarié