



TABAC

DES QUESTIONS STRATÉGIQUES POUR ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

Chaque fumeur a son histoire, ses raisons et ses ressources.
Les bonnes questions permettent de comprendre,
mobiliser la motivation et ouvrir la voie
à une liberté choisie.



RESSOURCE OFFERTE

Ce Questions-Kit
TABAC vous est
offert par
HYPNO-KIT.

Bonne
exploration !



LES 5 AXES D'EXPLORATION



L'HISTOIRE DU TABAC

- Depuis quand fumez-vous ?
- Comment cela a-t-il commencé ?
- À quels moments fumez-vous le plus ?
- Qu'est-ce que le tabac représente pour vous aujourd'hui ?



LES BESOINS ET BÉNÉFICES

- Qu'est-ce que le tabac vous apporte ?
- De quoi avez-vous besoin quand vous fumez ?
- Quels bénéfices pensez-vous en retirer ?



LES FREINS ET LIMITES

- Qu'est-ce que le tabac vous coûte ?
- Quelles sont les limites ou les inconvénients aujourd'hui ?
- Qu'aimeriez-vous retrouver en arrêtant ?



LA MOTIVATION AU CHANGEMENT

- Qu'est-ce qui vous motive à changer maintenant ?
- Qu'est-ce qui serait différent dans votre vie sans tabac ?
- Comment saurez-vous que le changement est en marche ?



LES RESSOURCES ET LE FUTUR

- Quelles ressources avez-vous déjà utilisées pour faire face à des défis ?
- Qui ou quoi peut vous soutenir dans cette décision ?
- Imaginez votre vie sans tabac : qu'est-ce que vous y gagnez ?

PISTES D'APPROFONDISSEMENT



Comprendre les croyances
et les automatismes
associés à la cigarette.



Identifier les déclencheurs
(émotions, situations,
habitudes).



Renforcer la confiance
et l'identité
« non-fumeur ».



Anticiper les moments
à risque et préparer
des alternatives.



Valoriser chaque progrès
et consolider les nouvelles
habitudes.



À RETENIR

- ✓ Le tabac répond à un besoin : comprendre avant d'agir.
- ✓ La motivation vient de l'intérieur : la nourrir est essentiel.
- ✓ Changer, c'est perdre certaines habitudes tout en créant de nouvelles.
- ✓ Chaque petit pas renforce la liberté de choisir.



À ÉVITER

- ✗ Convaincre ou culpabiliser.
- ✗ Imposer un rythme ou une méthode.
- ✗ Minimiser les difficultés de sevrage.
- ✗ Oublier de célébrer les réussites.
- ✗ Se focaliser uniquement sur la volonté.



QUESTION AU PRATICIEN

Quelles questions allez-vous poser aujourd'hui
pour aider votre client à se reconnecter
à sa motivation profonde ?



OFFERT

Ce Questions-Kit TABAC
vous est offert par HYPNO-KIT.
Des outils concrets pour explorer,
comprendre et accompagner le changement.