



QUESTIONNAIRE INITIAL – BILAN D’HABITUDES

N° 1¹

¹ Ce questionnaire, strictement confidentiel, va être communiqué à ton coach-complice, qui va en prendre connaissance avant votre 1^{ère} entrevue en face-à-face.

Le tutoiement est de règle dans la communauté Enfin-Libre ! Cela facilite l'entraide et la reconfiguration optimale de tes habitudes.

Question n° 1 - Quelle est ou quelles sont la ou les habitudes dont tu aimerais bien te défaire ?

1.1. Fumer

1.1.1. Depuis quand fumes-tu ?

1.1.2. Combien de cigarettes / jour environ ?

1.1.3. Quelle marque et type de cigarettes².....
.....

1.1.4. Combien dépenses-tu en € / mois pour fumer ?

1.1.5. Quel âge avais-tu la 1^{ère} fois ?

1.2. Autre(s) addiction(s).....

1.2.1. Laquelle ?
.....

1.2.2. Depuis quand ?

² Si tu as changé de marque ou type depuis ta 1^{ère} cigarette, indique ce que tu fumes actuellement.

Un excitant projet d'évasion

1.2.3. A quelle fréquence ?

1.2.3.1. Plusieurs fois / jour.....

1.2.3.2. 1 fois / jour.....

1.2.3.3. Plusieurs fois / semaine.....

1.2.3.4. 1 fois / semaine.....

1.2.3.5. Plusieurs fois / mois

1.2.3.6. 1 fois / mois

1.2.4. Combien cela te coûte-t-il chaque mois en € ?

1.2.5. Quel âge avais-tu la 1^{ère} fois ?

1.3. Autre habitude ?

1.3.1. Laquelle ?

.....

.....

1.3.1. Depuis quand ?

1.3.1. A quelle fréquence ?

1.3.1.1. Plusieurs fois / jour.....

1.3.1.2. 1 fois / jour.....

1.3.1.3. Plusieurs fois / semaine.....

1.3.1.4. 1 fois / semaine.....

1.3.1.5. Plusieurs fois / mois

1.3.1.6. 1 fois / mois

1.3.2. Combien cela te coûte-t-il chaque mois en € ?

1.3.3. Quel âge avais-tu la 1^{ère} fois ?

Question n° 2 - Que fais-tu généralement juste avant de te livrer à l'habitude dont tu veux te défaire ?³

.....

.....

.....

.....

.....

.....

³ Dire ce que tu fais juste avant l'enchaînement de gestes ou d'actions qui constituent l'habitude elle-même. Par exemple, s'il s'agit de l'habitude de fumer, dites ce que tu fais *juste avant l'enchaînement « fumer »* : juste avant la série sortir-mon-paquet-de-ma-poche—sortir-une-cigarette-du-paquet—me-saisir-de-mon-briquet—etc.

Tâche de mentaliser ton rituel d'habitudes...et de le décrire aussi précisément que possible.

Question n° 3 - Que fais-tu généralement juste après t'être livré(e) à l'habitude dont tu veux te défaire ?⁴

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⁴ Dire ce que tu fais juste après l'enchaînement de gestes ou d'actions qui constituent l'habitude elle-même. Par exemple, s'il s'agit de l'habitude de fumer, dites ce que tu fais *juste avant l'enchaînement « fumer »* : juste avant la série sortir-mon-paquet-de-ma-poche—sortir-une-cigarette-du-paquet—me-saisir-de-mon-briquet—etc.

Tâche de mentaliser ton rituel d'habitudes...et de le décrire aussi précisément que possible.

Question n° 4 - As-tu déjà fait des tentatives pour te défaire de l'habitude que tu juges *mauvaise* ?

4.1.1. Oui.....

4.1.1.1. Plus de 3 fois ☐

4.1.1.2. Entre 2 et 3 fois ☐

4.1.1.3. 1 fois ☐

4.1.2. Non..... ☐

Question n° 5 - Combien de temps t'accordes-tu pour changer définitivement d'habitude ?⁵

5.1. Moins de 3 mois ☐

5.2. De 1 à 3 mois..... ☐

5.3. De 4 à 5 mois..... ☐

5.4. De 6 mois à 1 an ☐

Question n° 6 - A priori, souhaites-tu faire ton parcours de libération :

6.1. Seul(e) avec le livre et les outils..... ☐

6.2. Avec le livre, les outils, mon coach-complice..... ☐

6.3. Avec le livre, les outils, mon coach-complice, et la communauté Enfin-Libre !..... ☐

Question n° 7 - Avant ta 1^{ère} entrevue en face-à-face avec ton coach-complice, as-tu envie de dire quelque chose / faire un commentaire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Question n° 8 - Quels sont tes prénom et nom de famille ?

.....

Question n° 9 - A quelle adresse électronique pouvons-nous te contacter ?

.....

⁵ Pour que tout se passe au mieux, le plus agréablement possible, nous te conseillons de prévoir une durée de 6 mois à un an pour ton *parcours de libération* que nous appelons aussi *parcours d'évasion*. Si c'est moins, tant mieux !

Question n° 10 - A quel n° ton coach-complice peut-il te contacter en cas de besoin ?

.....

Merci de ta confiance, et à très vite pour une belle et heureuse aventure !

Questionnaire complété à renvoyer à l'adresse :

libre@enfin-libre.eu