



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 ? 1900

1.1.2. Combien de cigarettes / jour environ ? 00

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

1.1.4. Combien dépenses-tu en € / mois pour fumer ? 0000,00

1.1.5. Quel âge avais-tu la 1^{ère} fois ? 00

1.2. Autre(s) addiction(s)

1.2.1. Laquelle ?

1.2.2. Depuis quand ? 1900

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 € ? ... 0000,00

1.2.5. Quel âge avais-tu la 1^{ère} fois ? 00

1.3. Autre habitude ? □

1.3.1. Laquelle ?

.....

.....

1.3.1. Depuis quand ? 1900

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 € ? ... 0000,00

1.3.3. Quel âge avais-tu la 1^{ère} fois ? 00

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 vous faites 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 vous faites 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.

Tâcher de mentaliser précisément votre 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 vous faites *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 vous faites *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.

Tâcher de mentaliser précisément votre rituel d'habitudes...et de le décrire aussi précisément que possible.

Question n° 4 - Combien de temps t'accordes-tu pour changer définitivement d'habitude ?⁵

- 4.1. Moins de 3 mois
- 4.2. De 1 à 3 mois.....
- 4.3. De 4 à 5 mois.....
- 4.4. De 6 mois à 1 an
-

Question n° 5 - A priori, souhaites-tu faire ton parcours de libération :

- 5.1. Seul(e) avec le livre et les outils.....
- 5.2. Avec le livre, les outils, mon coach-complice.....
- 5.3. Avec le livre, les outils, mon coach-complice, et la communauté Enfin-Libre !.....
-

Question n° 6 - Avant ta 1^{ère} entrevue en face-à-face avec ton coach-complice, as-tu envie de dire quelque chose / faire un commentaire ?

.....

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 !

Un excitant projet d'évasion

Question n° 7 - Quels sont tes prénom et nom de famille ?

.....

Question n° 8 - A quelle adresse électronique pouvons-nous te contacter ?

.....

Question n° 9 - 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