



## QUESTIONNAIRE INITIAL – BILAN D’HABITUDES

### N° 1<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ce questionnaire, strictement confidentiel, va être communiqué à ton coach-complice, qui va en prendre connaissance avant votre 1<sup>ère</sup> 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 cigarettes<sup>2</sup>.....  
.....

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

1.1.5. Quel âge avais-tu la 1<sup>ère</sup> fois ? .....

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

1.2.1. Laquelle ? .....  
.....

1.2.2. Depuis quand ? .....

---

<sup>2</sup> Si tu as changé de marque ou type depuis ta 1<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> fois ? .....

---

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

<sup>3</sup> 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 ?<sup>4</sup>**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

<sup>4</sup> 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 ?<sup>5</sup>**

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<sup>ère</sup> entrevue en face-à-face avec ton coach-complice, as-tu envie de dire quelque chose / faire un commentaire ?**

.....

---

<sup>5</sup> 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](mailto:libre@enfin-libre.eu)