**Approfondir l'écoute: les reflets**

*Reflet simple* : ce que dit la personne

*Reflet complexe* : ce que veut dire la personne

*Reflet complexe* : ce que ressent la personne

Je fume environ 2 paquets de cigarettes par jour.

Mes enfants veulent vraiment que j'arrête de fumer.

J’aime bien fumer. Ce n'est pas un souci.

Je perde la notion du temps quand je suis dans un bar.

Je dois diminuer mes consommations.

Je fume depuis mes 15 ans. Je n'ai jamais réussi à arrêter.

Tous mes amis fument autant que moi.

Je fume moins avant. Mais je ne peux pas m’en passer.

Je devrais arrêter de fumer, je sais que ce n'est pas bon pour moi.

Je me sentais mieux quand je fumais moins.

Je pense que ce serait plus facile d'arrêter si j’avais du soutien.

J'ai fait des choses stupides en ayant bu, J'ai aussi eu quelques trous de mémoire. Mais je n'al jamais eu de problèmes avec la justice.

Personne ne me comprend. C'est pratiquement impossible d'arrêter de fumer.

Boire m'aide à m'endormir.

Je ne peux pas croire que j'al fumé cette semaine, parce que j'ai été abstinent pendant toute une année. C'est foutu. Je serai un fumeur toute ma vie.

J'ai fini mon sevrage. C'est mon 8ème. Je me sens bien. Je sais que cette fois j’arriverai à ne plus toucher à une seule cigarette.

Hier soir mon fils est rentré bourré et très énervé, l'étais seul, et ça m'a fait peur. Il n'a jamais été violent, mais il avait quelque chose dans son regard... Je voudrais juste pouvoir l'aider.