

Découvrez les raisons qui vous poussent à fumer et testez vos motivations à arrêter

Le test de Demaria, Grimaldi et Lagrue

Le test d'autoévaluation des **chances de réussite** de Demaria, Grimaldi et Lagrue mesure les chances de réussite du sevrage tabagique.

Il aide ainsi à choisir le bon moment. Si arrêter de fumer est impératif, on peut choisir la date.

	QUESTION	Non	Oui
1	Je viens à la consultation spontanément, par décision personnelle	0	2
	Je viens à la consultation sur avis médical	0	1
	Je viens à la consultation sur avis de ma famille	0	1
2	J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine	0	1
3	Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels	0	1
4	Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux	0	1
5	Je veux me libérer de cet esclavage	0	2
6	Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire	0	1
7	Je veux être en meilleure forme physique	0	1
8	Je veux préserver mon aspect physique	0	1
9.	Je suis enceinte ou ma femme attend un enfant	0	1
10	J'ai des enfants en bas âge	0	2
11	J'ai bon moral actuellement	0	2
12	J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends	0	1
13	Je suis plutôt de tempérament calme, détendu	0	1
14	Mon poids est habituellement stable	0	1
15	Je veux accéder à une qualité de vie meilleure	0	2

Interprétation de votre score

moins de 6	motivation faible
7-15	motivation moyenne
plus de 16	motivation forte

Test de Horn

Le test de Horn vous permet de décrire votre tabagisme et à déterminer les différents facteurs qui vous poussent à fumer

	Entourez le score correspondant à chaque question	Toujours	Souvent	Moyennement	Parfois	Jamais
A	Je fume pour me donner un coup de fouet	5	4	3	2	1
B	Je prends plaisir à fumer et tenir ma cigarette	5	4	3	2	1
C	Tirer sur une cigarette est relaxant	5	4	3	2	1
D	J'allume une cigarette quand je suis soucieux	5	4	3	2	1
E	Quand je n'ai plus de cigarettes je cours en acheter	5	4	3	2	1
F	Je fume avec automatisme	5	4	3	2	1
G	Je fume pour me donner du courage	5	4	3	2	1
H	Le plaisir c'est d'abord manipuler ma cigarette	5	4	3	2	1
I	Il n'y a quantité de plaisirs dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
J	Je fume quand je suis mal à l'aise	5	4	3	2	1
K	Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
L	J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
M	Je fume pour en imposer aux autres	5	4	3	2	1
N	J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée	5	4	3	2	1
O	Je fume même si je suis détendu	5	4	3	2	1
P	Je fume pour oublier quand j'ai le cafard	5	4	3	2	1
Q	J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose	5	4	3	2	1
R	J'oublie la cigarette qui est dans ma bouche	5	4	3	2	1

votre score

¥ Stimulation (A) + (G) + (M)

¥ Plaisir du geste (B) + (H) + (N)

¥ Relaxation (C) + (I) + (O)

¥ Anxiété-soutien (D) + (J) + (P)

¥ Besoin absolu (E) + (K) + (Q)

¥ Habitude acquise (F) + (L) + (R)