

TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA CIGARETTE

Cigarette Dependence Scale

IMPORTANT			Veuillez répondre à toutes les questions		Points
Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes : 0 = je ne suis absolument pas dépendant(e) des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant(e) des cigarettes	0-20	1	}	...	
	21-40	2			
	41-60	3			
	61-80	4			
	81-100	5			
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5 cig/jour	1	}	...	
	6-10	2			
	11-20	3			
	21-29	4			
	30 et +	5			
D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	0-5 min	5	}	...	
	6-15	4			
	16-30	3			
	31-60	2			
	61 et +	1			
Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	5	}	...	
	Très difficile	4			
	Plutôt difficile	3			
	Plutôt facile	2			
	Très facile	1			
Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :					SOUS-TOTAL 1 (ST1)
Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer.	Pas du tout d'accord	1	}	...	
	Plutôt pas d'accord	2			
	Plus ou moins d'accord	3			
	Plutôt d'accord	4			
	Tout à fait d'accord	5			
Je suis stressé(e) à l'idée de manquer de cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	}	...	
	Plutôt pas d'accord	2			
	Plus ou moins d'accord	3			
	Plutôt d'accord	4			
	Tout à fait d'accord	5			
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi.	Pas du tout d'accord	1	}	...	
	Plutôt pas d'accord	2			
	Plus ou moins d'accord	3			
	Plutôt d'accord	4			
	Tout à fait d'accord	5			
					SOUS-TOTAL 2 (ST2)

Veillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :

Points

Je suis prisonnier(ère) des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume trop.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume tout le temps.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
			SOUS-TOTAL 3 (ST3)
			...

Total des points des 12 rubriques

ST1 + ST2 + ST3 = ...


Interprétation des résultats

Jusqu'à 24 points	Dépendance modérée
Entre 25 et 44 points	Dépendance intermédiaire
45 points et plus	Dépendance forte



Pour en savoir plus ou trouver une aide :

→ Site internet tabac-info-service.fr

→  Application mobile
 Tabac info service

À télécharger gratuitement sur :



→ Numéro de téléphone gratuit : 3989

Tabac info service :

un coaching adapté à vos besoins
L'ecoaching gratuit Tabac info service offre un accompagnement 100 % personnalisé adapté à vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie.