

TEST DE MOTIVATION A L'ARRET DU TABAC (LAGRUE ET LEGERON)

- 1. Pensez-vous que dans 6 mois :
 - Vous fumerez toujours autant..... 0
 - Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes..... 2
 - Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes... 4
 - Vous aurez arrêté de fumer..... 8

- 2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?
 - Pas du tout..... 0
 - Un peu..... 1
 - Beaucoup..... 4
 - Enormément..... 6

- 3. Pensez-vous que dans 4 semaines ?
 - Vous fumerez toujours autant..... 0
 - Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes..... 2
 - Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes... 4
 - Vous aurez arrêté de fumer..... 6

- 4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?
 - Jamais..... 0
 - Quelquefois..... 1
 - Souvent..... 2
 - Très souvent..... 3