

Test

DEMARIA, GRIMALDI & LARGUE

Le test d'autoévaluation des chances de réussite 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.

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

Votre résultat :

Interprétation du résultat :

< à 6 *Motivation faible*
De 7 à 15 *Motivation moyenne*
> À 16 *Motivation forte*