

Test

Cigarette Dependence Scale 12

Ce test vous permet de calculer l'échelle de dépendance à la cigarette.

		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

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

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

Test

Cigarette Dependence Scale 12

Ce test vous permet de calculer l'échelle de dépendance à la cigarette.

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

Points

Je suis prisonnier(ère) des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	}	<input type="checkbox"/>
	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	}	<input type="checkbox"/>
	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	}	<input type="checkbox"/>
	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	}	<input type="checkbox"/>
	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	}	<input type="checkbox"/>
	Plutôt pas d'accord	2		
	Plus ou moins d'accord	3		
	Plutôt d'accord	4		
	Tout à fait d'accord	5		

Votre score total :

Interprétation du résultat :

Jusqu'à 24 points
 Entre 25 et 44 points
 45 points et plus

Dépendance modérée
 Dépendance moyenne
 Dépendance forte