

Test HORN

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

Entourez le chiffre correspondant :

5 = Toujours 4 = Souvent 3 = Moyennement 2 = Parfois 1 = Jamais

A. Je fume pour me maintenir en forme	5	4	3	2	1
B. Tenir une cigarette fait partie du plaisir	5	4	3	2	1
C. J'ai du plaisir à fumer, je me relaxe	5	4	3	2	1
D. J'allume une cigarette quand je suis en colère	5	4	3	2	1
E. Quand je n'ai plus de cigarette, je ne le supporte pas	5	4	3	2	1
F. Je fume automatiquement, inconsciemment	5	4	3	2	1
G. Je fume pour me stimuler	5	4	3	2	1
H. Allumer simplement ma cigarette procure aussi du plaisir	5	4	3	2	1
I. Je trouve les cigarettes agréables	5	4	3	2	1
J. Quand je me sens mal à l'aise ou perturbé(e), je fume	5	4	3	2	1
K. Quand je ne fume pas, j'en suis très conscient(e)	5	4	3	2	1
L. J'allume une cigarette sans réaliser que j'en ai déjà une	5	4	3	2	1
M. Je fume une cigarette comme un remontant	5	4	3	2	1
N. J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée	5	4	3	2	1
O. Je fume même si je me sens bien détendu(e)	5	4	3	2	1
P. Quand j'ai le cafard, que je ne veux pas penser, je fume	5	4	3	2	1
Q. Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible	5	4	3	2	1
R. Il m'arrive de réaliser que j'ai une cigarette à la bouche	5	4	3	2	1

Calculer le score obtenu par situation :

Stimulation (A+G+M) soit un score de
Plaisir du geste (B+H+N) soit un score de
Relaxation (C+I+O) soit un score de
Anxiété soutien (D+J+P) soit un score de
Besoin absolu (E+K+Q) soit un score de
Habitude acquise (F+L+R) soit un score de

Interprétation du résultat :

Un total de plus de 10 sur une ligne indique une raison qui vous pousse à fumer. C'est une base de travail pour vous dire où vous devez agir en priorité pour arrêter de fumer.