

Test HONC

Le test de Honc (Hooked on Nicotine Checklist) de Di Franza est un test en 10 items qui permet de mettre en évidence la perte de contrôle vis-à-vis de la consommation de tabac. Cet outil est particulièrement adapté aux jeunes fumeurs.

1. Avez-vous déjà fait une tentative d'arrêt du tabac sans y parvenir ?

Non : 0 Oui : 1

2. Fumez-vous actuellement parce qu'il vous est très difficile d'arrêter ?

Non : 0 Oui : 1

3. Vous êtes vous déjà senti "accro" au tabac ?

Non : 0 Oui : 1

4. Avez-vous déjà ressenti un fort besoin de fumer ?

Non : 0 Oui : 1

5. Avez-vous déjà senti que vous aviez réellement besoin d'une cigarette

Non : 0 Oui : 1

6. Est-il difficile de rester sans fumer quand vous entrez dans les endroits où vous ne pouvez pas fumer (exemple : le lycée, établissement...)?

Non : 0 Oui : 1

Quand vous essayez d'arrêter ou que vous ne pouvez pas fumer pendant un certain temps...

7. Est-il difficile de vous concentrer ?

Non : 0 Oui : 1

8. Vous sentez-vous plus irritable ?

Non : 0 Oui : 1

9. Ressentez-vous un fort besoin ou une pulsion à fumer ?

Non : 0 Oui : 1

10. Vous sentez-vous nerveux, agité, anxieux ?

Non : 0 Oui : 1

Votre résultat :



De 1 à 6 *Perte d'autonomie liée à la consommation de tabac. Plus le total de points est élevé, plus le résultat fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance.*

De 7 à 10 *Forte dépendance à la nicotine*

Interprétation du résultat :