

# TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA CIGARETTE

## *Cigarette Dependence Scale*

### IMPORTANT

Veuillez répondre à toutes les questions

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

Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

0-20	1
21-40	2
41-60	3
61-80	4
81-100	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

...

Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :

Impossible	5
Très difficile	4
Plutôt difficile	3
Plutôt facile	2
Très facile	1

Sous-total 1 (ST1)

...

Veuillez 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

...

Sous-total 2 (ST2)



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

		Points
Je suis prisonnier(ère) des 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
Je fume trop.	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
Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher des 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
Je fume tout le temps.	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 fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé.	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
<b>Sous-total 3 (ST3)</b>		...

#### Total des points des 12 rubriques

ST1 + ST2 + ST3 =  ...

#### Interprétation des résultats

Jusqu'à 24 points	Dépendance modérée
Entre 25 et 44 points	Dépendance intermédiaire
45 points et plus	Dépendance forte

#### Pour en savoir plus ou trouver une aide :

→ Site internet tabac-info-service.fr

→  Application mobile  
Tabac info service

À télécharger gratuitement sur :



→ Numéro de téléphone gratuit : 3989

**Tabac info service :**  
un coaching adapté à vos besoins  
L'ecoaching gratuit Tabac info service offre un accompagnement 100 % personnalisé adapté à vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie.