

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

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

Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :

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

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

SOUS-TOTAL 1 (ST1)

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	
			SOUS-TOTAL 3 (ST3)
			...

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.