

À remplir avant le sevrage

Nom :

Date :

Durée du sevrage :

DEGRE DE MOTIVATION :

- *À quel point est-il important pour vous d'arrêter de fumer ?*

Echelle de 1 à 10

(0 signifie « pas important du tout » et 10 signifie « Extrêmement important »)

- *Si vous décidez aujourd'hui d'arrêter de fumer, quelle confiance auriez-vous dans votre capacité à y parvenir ?*

Echelle de 1 à 10

(0 signifie « aucune confiance » et 10 signifie « totale confiance »)

Quatre profils :

- 1) Importance basse, confiance basse
- 2) Importance basse, confiance élevée
- 3) Importance élevée, confiance basse
- 4) Importance élevée, confiance élevée

« La disposition au changement implique au moins une certaine importance accordée au changement et un peu de confiance en soi pour l'accomplir. Une personne qui ne considère pas le changement comme important ne va probablement pas être prête à s'y engager. De même, les personnes qui considèrent le changement comme impossible ne peuvent guère considérer qu'elles sont prêtes à s'y essayer ».

L'entretien motivationnel de Miller et Rollnick (2006, p.65).

Votre commentaire :

TEST DE MOTIVATION DE DEMARIA-GRIMALDI (1987)

Test d'auto-évaluation des chances de réussir à arrêter de fumer

- | | |
|--|--|
| 1) J'ai consulté votre dossier sur le tabac spontanément, par décision personnelle
Oui
Non | 9) Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte
Oui
Non |
| 2) J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine
Oui
Non | 10) J'ai des enfants en bas âges
Oui
Non |
| 3) Actuellement, mon activité professionnelle est sans problème
Oui
Non | 11) J'ai bon moral actuellement
Oui
Non |
| 4) Actuellement, tout va bien sur le plan familial
Oui
Non | 12) J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends
Oui
Non |
| 5) Je veux me libérer de cet esclavage
Oui
Non | 13) Je suis plutôt d'un tempérament calme et détendu
Oui
Non |
| 6) Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire
Oui
Non | 14) Mon poids est habituellement stable
Oui
Non |
| 7) Je veux être en meilleure forme physique
Oui
Non | 15) Je veux accéder à une qualité de vie meilleure
Oui
Non |
| 8) Je veux préserver mon aspect physique
Oui
Non | |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2

Interprétation du Test

- 0 à 7 points : PAS ASSEZ MOTIVÉ - Est-ce le bon moment pour arrêter de fumer ?
- 8 à 12 points : MOTIVÉ - Chances réelle de réussir, mais des difficultés à prévoir.
- 13 à 15 points : ASSEZ MOTIVÉ - Grandes chances de réussir
- 16 et plus : TRÈS MOTIVÉ - Très grandes chances de réussir

TEST DE HORN

Evaluation des situations liées au tabagisme

Profil psychologique de dépendance au tabac.

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

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

A	<i>Les cigarettes m'aident à rester éveillé (e), concentré (e), efficace</i>	5	4	3	2	1
B	<i>C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts</i>	5	4	3	2	1
C	<i>Fumer est pour moi une détente</i>	5	4	3	2	1
D	<i>J'allume une cigarette quand je suis soucieux (se), contrarié (e)</i>	5	4	3	2	1
E	<i>Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter</i>	5	4	3	2	1
F	<i>Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique</i>	5	4	3	2	1
G	<i>Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme</i>	5	4	3	2	1
H	<i>Le simple fait d'allumer une cigarette procure aussi du plaisir</i>	5	4	3	2	1
I	<i>Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer</i>	5	4	3	2	1
J	<i>Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé (e)</i>	5	4	3	2	1
K	<i>Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas</i>	5	4	3	2	1
L	<i>J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier</i>	5	4	3	2	1
M	<i>Je fume pour retrouver mon entrain</i>	5	4	3	2	1
N	<i>J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée</i>	5	4	3	2	1
O	<i>Je fume quand je me sens bien détendu(e)</i>	5	4	3	2	1
P	<i>Je fume pour oublier quand j'ai le cafard</i>	5	4	3	2	1
Q	<i>Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible</i>	5	4	3	2	1
R	<i>Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche</i>	5	4	3	2	1

ABATABAC, le 1^{er} jeu de cartes pour arrêter de fumer

Tests de motivation et de dépendance

Interprétation du résultat :

STIMULATION	A+G+M	=
PLAISIR DU GESTE	B+H+N	=
RELAXATION	C+I+O	=
ANXIETE-SOUTIEN	D+J+P	=
BESOIN ABSOLU	E+K+Q	=
HABITUDE ACQUISE	F+L+R	=

Un total de 10 sur une même ligne indique une raison qui pousse à fumer.

Votre commentaire :

VANEL

Hypnothérapeute et coach

Email : viensoi13@gmail.com

Tél : 0781812944

ABATABAC, le 1^{er} jeu de cartes pour arrêter de fumer
 Tests de motivation et de dépendance

TEST DE FAGERSTRÖM

Evaluation physique de dépendance au tabac.

Evaluation de la dépendance chimique à la nicotine.

<i>Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?</i>	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
<i>Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?</i>	Oui	1
	Non	0
<i>A quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?</i>	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
<i>Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?</i>	10 au moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
<i>Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?</i>	Oui	1
	Non	0
<i>Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?</i>	Oui	1
	Non	0
	TOTAL	

Résultats de l'évaluation de dépendance au tabac

- de 0 à 4 FAIBLE OU NULLE
- de 5 à 6 MOYENNE
- De 7 à 10 ÉLEVÉE

VANEL

Hypnothérapeute et coach

Email : viensoi13@gmail.com

Tél : 0781812944