



EVALUATION DE LA MOTIVATION L'ÉCHELLE ANALOGIQUE

Avez-vous confiance en vous ?

Si vous arrêtez de fumer dès aujourd'hui, à combien estimeriez-vous vos chances de réussite ?

Placez-vous sur une échelle de 1 à 10 ?

0 signifie : "Je suis tout à fait sûr que je n'y arriverai pas."

10 signifie : "Je suis tout à fait sûr que je réussirai."

ENTOUREZ LE CHIFFRE CORRESPONDANT À VOTRE RÉPONSE :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



SI VOUS N'AVEZ PAS RÉPONDU 10 À CETTE QUESTION, QU'EST-CE QUI, SELON VOUS, PERMETTRAIT D'ACCROÎTRE VOTRE CONFIANCE ?

- arrêter en même temps qu'un(e) ami(e) ou votre conjoint,
- arrêter à un moment où vous vous sentirez détendu et dans de bonnes conditions, par exemple au moment des vacances,
- appeler tabac-info-service ou rencontrer un professionnel de santé qui vous donnera des conseils personnalisés,
- demander à votre entourage de vous encourager et de vous soutenir.