

EVALUATION DES SITUATIONS LIÉES AU TABAGISME : TEST DE HORN

Entourez le chiffre correspondant :

5 = toujours

4 = Souvent

3 = Moyennement

2 = Parfois

1 = Jamais

a- Les cigarettes m'aident à rester éveillé(e), concentré(e), efficace	5	4	3	2	1
b- C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts	5	4	3	2	1
c- Fumer est pour moi une détente	5	4	3	2	1
d- J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se), contrarié(e)	5	4	3	2	1
e- Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter	5	4	3	2	1
f- Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique	5	4	3	2	1
g- Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme	5	4	3	2	1
h- Le simple fait d'allumer une cigarette procure aussi du plaisir	5	4	3	2	1
i- Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
j- Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé(e)	5	4	3	2	1
k- Je ne suis pas dans le coups quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
l- J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
m- Je fume pour retrouver mon entrain	5	4	3	2	1
n- J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée	5	4	3	2	1
o- Je fume quand je me sens bien détendu(e)	5	4	3	2	1
p- Je fume pour oublier quand j'ai le carfard	5	4	3	2	1
q- Quand je n'ai pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible	5	4	3	2	1
r- Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans le bouche	5	4	3	2	1



STIMULATION : a + g + m =

PLAISIR DU GESTE : b + h + n =

RELAXATION : c + i + o =

ANXIÉTÉ - SOUTIEN : d + j + p =

BESOIN ABSOLU : e + k + q =

HABITUDE ACQUISE : f + l + r =