

Consultation d'aide à l'arrêt du tabac

Nom :

Prénom :

Age :

Afin de vous proposer un **accompagnement personnalisé**, j'ai besoin de mieux vous connaître et de comprendre les mécanismes de votre dépendance au tabac que vous subissez.

Pour se libérer d'une dépendance à un produit il faut de la motivation, de l'estime de soi, du courage et des méthodes.

La **motivation** peut se travailler en faisant ressortir l'ambivalence du fumeur. Il faut que celui ci reconnaisse et s'aperçoive qu'il a plus d'avantages que d'inconvénients à poursuivre ces cigarettes. Mais cette démarche doit être personnelle et non pas imposée par l'entourage et encore moins le corps médical

Les multiples campagnes de prévention démontrant la toxicité du tabac fait que beaucoup de fumeurs sont à ce jour motivés. Parfois cette motivation est bien cachée derrière la peur de souffrir pendant le sevrage.

Les méthodes d'arrêt sont actuellement nombreuses et validées par les instances de santé (AFSSAPS) avec plus de 60 % de réussite (contre 5% quand on arrête seul).

La preuve de l'innocuité de la **cigarette électronique** est enfin établie : absence de monoxyde de carbone, produit issu de la combustion et infiniment moins de produits toxiques (pas plus que certaines crème de beauté !!). L'e-cigarette est une vraie avancée dans l'aide à l'arrêt du tabac.

Le sevrage tabagique pour être tenu dans le temps doit être doux presque facile.

Si malgré vos efforts, vous ne parvenez pas à arrêter, surtout ne vous découragez pas car il faut en moyenne 3 essais pour un sevrage effectif.

Fumer n'est pas une faiblesse ni un manque de volonté car la dépendance à une substance psychoactive comme la nicotine, prend ses racines dans les régions inconscientes de notre psyché. Ne dit-on pas souvent « Fumer est plus fort que moi ».

De plus certaines prédispositions génétiques et biologiques (notamment le taux de dopamine intracérébral) font que nous ne sommes pas tous égaux face à la dépendance.

La culpabilité est un puissant frein au changement et connaître les risques liés au tabagisme (presque 50% des fumeurs meurent prématurément de leur tabagisme) suffit rarement à stopper son intoxication quelque soit le produit.

L'addiction est un symptôme d'une souffrance ou d'un manque plus profond, souvent inconnus.

Cependant s'engager dans une psycho-analyse et connaître ou conscientiser l'origine ou la « raison » de sa dépendance est non seulement très long mais souvent insuffisant pour un sevrage effectif.

L'obstacle le plus difficile à franchir pour le patient fumeur est la **conviction bien souvent erronée qu'il peut s'en sortir seul**, que seule la motivation peut suffire ou que les précédentes tentatives infructueuses impliquent que rien ne peut marcher pour lui.

Accepter de se faire aider est déjà un grand pas et affronter la réalité de son intoxication et de la mettre à distance en remplissant ce questionnaire est aussi un signe de motivation.

Il faut rappeler que la dépendance au tabac ou plus justement à la cigarette est considérée comme équivalente à celle des drogues dures comme **l'héroïne**.

La nicotine est le produit responsable de cette forte dépendance mais il n'est pas toxique pour l'organisme.

Les patients fumeurs hospitalisés pour un infarctus sont mis sous patch dès le lendemain de l'accident. Comme les femmes enceintes qui poursuivent leur intoxication malgré les modifications hormonales salutaires qui diminuent naturellement l'appétence aux drogues.

Quand nous fumons c'est de la nicotine dont nous avons besoin et pour l'inhaler, des produits fortement toxiques sont rajoutés. Dans toutes les autres toxicomanies le produit recherché est le produit toxique.

L'idée du sevrage est donc d'apporter au cerveau de la nicotine sans la combustion ni les goudrons ou autres produits toxiques (ils sont près de 4000).

L'action de la nicotine au niveau de nos neurones est désormais bien connue. La nicotine met nos nerfs à fleur de peau en perturbant notre système nerveux végétatif. Il existe de nombreux outils pour rééquilibrer ce système et ce sevrer progressivement de la nicotine.

La dose de nicotine par cigarette est contrôlée par les pouvoirs publics ce qui devraient en toute logique limiter le niveau de dépendance. Cependant l'industrie du tabac ultra puissante, contrôlant la plupart des gouvernements, a rajouté dans les cigarettes diverses substances augmentant le flash de nicotine intracérébrale. Même dose de nicotine mais meilleure consommation de celle-ci par nos neurones.

Je suppose que cette optimisation de la **biodisponibilité cérébrale** de la nicotine rend le sevrage plus difficile qu'autrefois ou nous avons tous connu dans notre entourage de gros fumeurs posant un jour définitivement leur paquet de cigarette.

Fumer n'est pas un défaut, et ne remet pas en question votre valeur en tant qu'individu, s'est une dépendance considérée comme une maladie.

Il n'y a pourtant que vous qui puissiez vous guérir c'est à dire arrêter...

La première consultation me permet de reprendre ce questionnaire avec vous, d'envisager la méthode qui vous conviendrait le mieux et de se préparer à l'arrêt total ou partiel de votre consommation en définissant une date. Parfois la méthode de la cohérence cardiaque sera utilisée et il faudra maîtriser la technique avant le sevrage.

Par ailleurs certains fumeurs veulent arrêter leur consommation brutalement. Mais je pense qu'un sevrage progressif est souvent mieux adapté.

La privation autoritaire du tabac met les fumeurs dans un état de transe qui n'est pas favorable à une désensibilisation sereine.

Ce n'est pas en se privant de la liberté de choisir de fumer qu'on vous rend la liberté de ne plus fumer.

Je prône avant tous les sevrages progressifs. D'abord retirer les produits toxiques de la cigarette puis désensibiliser progressivement le cerveau de nicotine.

Les outils du sevrage sont nombreux et sont utilisés en fonction le type de dépendance.

Car pour un sevrage tabagique effectif et non violent il faut traiter les 3 types de

dépendances à la cigarette. La dépendance physique, psychologique et comportementale

- **Dépendance physique** : Nicotine propre sous toutes ses formes et apparentés (Zyban, Champix), homéopathies, micro-nutrition, phytothérapie, e-cigarette.
- **Dépendance comportementale** : e-cigarette, TCC, cohérence cardiaque
- **Dépendance psychologique** : TCC, cohérence cardiaque, e-cigarette, exercice physique, diététique, relaxation, hypnose, acupuncture, auriculothérapie, micro nutrition, phytothérapie, homéopathie...

Prenez votre temps pour remplir ce document et assurez-vous que vos réponses soient sincères et véritables.

N'oubliez pas de faire **la somme de vos réponses comme il est indiqué en bas des tests.**

1. Type de tabac consommé :
2. A quel âge avez-vous commencé :
3. Nombre de cigarettes fumées par jours :
4. Quand fumez-vous le plus : le matin, la journée, le soir :
5. En vacances vous fumez plus, moins ou pareil :
6. Combien de fois avez-vous essayé d'arrêter de fumer :
7. Fumer c'est un bonheur, un plaisir, un besoin, un esclavage :
8. Autres dépendances (alcool, cannabis...) :

A savoir :

- 1 cigarillo = 2 cigarettes
- chicha, pipe à eau, narguilé /1 h = 10 cigarettes avec 1 bouffée = 1 cigarette.
- Un joint de cannabis = à 5/10 cigarettes.

1/ Votre motivation

1.1/ Le Q MAT du Professeur Lagrue

1. Pensez-vous que dans 6 mois :	
A- Vous fumerez toujours autant	0
B- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes	2
C- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes	4
D- Vous aurez arrêté de fumer	8
2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer :	
A- Pas du tout	0
B- Un peu	1
C- Beaucoup	4

D- Énormément	6
3. Pensez-vous que dans 4 semaines :	
A- Vous fumerez toujours	0
B- Vous aurez un peu diminué	2
C- Vous aurez beaucoup diminué	4
D- Vous aurez arrêté de fumer	6
4. Vous arrive-t-il de ne pas être content de fumer ?	
A- Jamais	0
B- Quelquefois	1
C- Souvent	2
D- Très souvent	3
Total (sur 20) :	

✓ < 6 : motivation insuffisante,

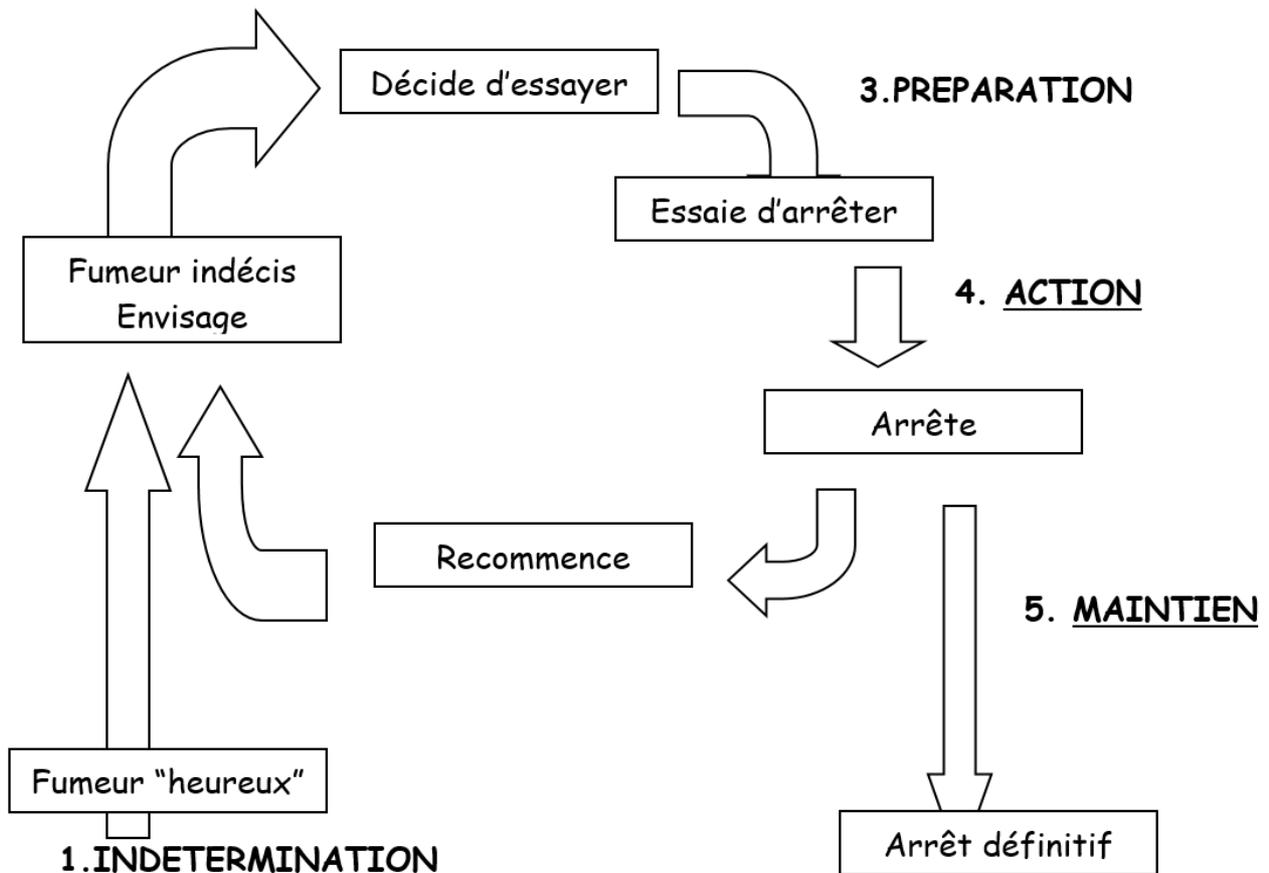
✓ 7-13 : motivation mais obstacles à l'arrêt dont il faut parler

✓ > 13 : bonne motivation la mise en place du sevrage peut commencer

1.2/ La balance décisionnelle

Ce que j'aime dans le fait de fumer	Ce que je n'aime pas dans le fait de fumer
Ce qui m'empêche d'arrêter de fumer. Ce qui me fait peur	Ce qui me motive pour arrêter. Ce qui me permettra d'arrêter

1.3/ Le test de Prochaska



Ce test, utilisé dans les addictions d'une manière générale, permet de se situer à un endroit précis **sur le chemin de la dépendance et du sevrage**. Quelque soit le produit, le cheminement aboutissant au sevrage est toujours le même ; de la consommation heureuse, au maintien du sevrage en passant par l'intention d'arrêter, la préparation et la mise en action.

Essayez de vous situer en précisant le stade de 1 à 5 qui semble le mieux vous correspondre.

Certaines phrases entre guillemets font peut être partie de votre dialogue intérieur et peuvent vous aider à trouver votre stade.

1er stade : avant l'intention d'arrêter

- « Je suis heureux en fumant »
- « Je n'ai pas envie de changer »
- « Je ne me pose pas trop de questions à ce sujet »

2e stade : j'ai l'intention d'arrêter

- « Il faudrait que j'arrête »
- « Il faut que je change mes habitudes », mais...

3e stade : la préparation. Votre décision est prise.

« Je cherche des informations sur le tabac »

« Je m'informe des aides possibles pour arrêter »

L'envie d'arrêter est devenue une envie personnelle.

4e stade : le maintien de l'action

« Je change »

« J'accepte le changement »

« Je cherche des stratégies pour éviter de fumer »

5e stade : le maintien de l'action

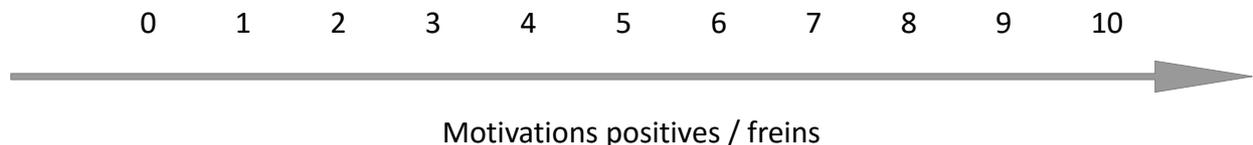
« Je connais les stratégies qui me conviennent et je les applique en cas de difficulté »

« J'ai mis en place des substitutions aux bénéfices du tabac »

« Je réorganise ma vie »

1.4/ Échelle analogique

Marquez, sur la droite horizontale avec une échelle de 0 à 10, le curseur correspondant à l'arrêt. Par rapport à celui-ci énumérez à gauche vos motivations positives et à droite les freins.



1.5/ Test d'évaluation de la réussite

A- Je veux arrêter de fumer spontanément par décision personnelle.

B- Je veux arrêter de fumer suite à un avis médical.

C- Je veux arrêter de fumer suite à la demande de ma famille.

D- J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine.

E- Actuellement mon activité professionnelle est sans problème.

F- Actuellement tout va bien sur le plan familial.

G- Je veux me libérer de cet esclavage.

H- Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire.

I- Je veux être en meilleure forme physique.

J- Je veux préserver mon aspect physique.

K- Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte.

- L- J'ai des enfants en bas âge.
- M- J'ai bon moral actuellement.
- N- J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends.
- O- Je suis plutôt d'un tempérament calme et détendu
- P- Mon poids est actuellement stable.
- Q- Je veux accéder à une meilleure qualité de vie.

Comptez 1 point pour chaque lettre entourée et 1 point supplémentaire pour les lettres **A G K L Q**

Total :

- 0 -5 : motivation a renforcer.
- 6-11 : chance réelle mais des difficultés a prévoir.
- 12- 15 : grande chance de réussite.
- 16- 20 : très grande chance de réussir.

2/ Votre humeur

2.1/ Le test H.A.D

A. Je me sens tendu ou énervé:

- 3. La plupart du temps
- 2. Souvent
- 1. De temps en temps
- 0. Jamais

D. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois:

- 0. Oui tout autant
- 1. Pas autant
- 2. Un peu seulement
- 3. Presque plus

A. J'ai une sensation de peur, comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver:

- 3. Oui, très nettement
- 2. Oui, mais ce n'est pas trop grave
- 1. Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
- 0. Pas du tout

D. Je ris facilement et voit le bon côté des choses:

- 0. Autant que par le passé
- 1. Plus autant qu'avant
- 2. Vraiment moins qu'avant
- 3. Plus du tout

A. Je me fais du souci:

- 3. Très souvent
- 2. Assez souvent
- 1. Occasionnellement
- 0. Très occasionnellement

D. Je suis de bonne humeur:

- 3. Jamais
- 2. Rarement
- 1. Assez souvent
- 0. La plupart du temps

A. Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sens décontracté:

- 0. Oui, quoiqu'il arrive
- 1. Oui en général
- 2. Rarement
- 3. Jamais

D. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti:

- 3. Presque
- 2. Très souvent
- 1. Parfois
- 0. Jamais

A. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué:

- 0. Jamais
- 1. Parfois
- 2. Assez souvent
- 3. Très souvent

D. Je ne m'intéresse plus à mon apparence:

3. Plus du tout
2. Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
1. Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
0. J'y prête autant attention que par le passé

A. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place:

3. Oui, c'est tout à fait le cas
2. Un peu
1. Pas tellement
0. Pas du tout

D. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses:

0. Autant qu'avant
1. Un peu moins qu'avant
2. Bien moins qu'avant
3. Presque jamais

A. J'éprouve des sensations soudaines de panique:

3. Vraiment très souvent
2. Assez souvent
1. Pas très souvent
0. Jamais

D. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou une bonne émission de radio ou de télévision:

0. Souvent
1. Parfois
2. Rarement
3. Très rarement

Total Anxiété : /21

Total Dépression: /21

2.2/ Le questionnaire de BECK

<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ne me sens pas triste - Je me sens cafardeux - Je me sens cafardeux ou triste tout le temps et je n'arrive pas à m'en sortir - Je suis triste et si malheureux que je ne puis le supporter 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ne suis pas particulièrement découragé ou pessimiste au sujet de l'avenir - J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir - Pour mon avenir je n'ai aucun motif d'espérer - Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie - J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens - Quand je regarde ma vie passée, tout ce que je découvre n'est qu'échec - J'ai un sentiment d'échec total dans toute ma vie personnelle 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ne me sens pas particulièrement insatisfait - Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances - Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit - Je suis mécontent de tout 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ne me sens pas coupable - Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps - Je me sens coupable - Je me juge très mauvais et j'ai l'impression que je ne vaut rien 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ne suis pas déçu par moi-même - Je suis déçu par moi-même - Je me dégoûte moi-même - Je me hais 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>G</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je ne pense pas à me faire du mal - Je pense que la mort me libèrerait - J'ai des plans précis pour me suicider - Si je le pouvais je me tuerais 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>H</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les gens - Maintenant je m'intéresse moins aux gens qu'autrefois - J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux gens - J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume - J'essaie de ne pas avoir à prendre de 	<p>0</p> <p>1</p>	<p>J</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant. - J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux 	<p>0</p> <p>1</p>

décision			
- J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions	2	- J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux	2
- Je ne suis pas capable de prendre la moindre décision	3	- J'ai l'impression d'être laid et repoussant	3
K		L	
- Je travaille aussi facilement qu'avant	0	- Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude	0
- Je dois faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose	1	- Je suis fatigué plus facilement que d'habitude	1
- Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoique ce soit	2	- Faire quoiques ce soit me fatigue	2
- Je suis incapable de faire le moindre travail	3	- Je ne suis capable d'aucun travail	3
M			
- Mon appétit est toujours aussi bon	0		
- Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude	1		
- Mon appétit est beaucoup moins bon que d'habitude	2		
- Je n'ai plus d'appétit du tout	3		

Total des points:

✓0-4: pas de dépression

✓4-7: dépression légère a traiter pendant le sevrage

✓8-15: dépression modérée a prendre en charge avant le sevrage

✓> 16: dépression sévère contre indiquant le sevrage pour le moment

2.3/ Échelle D.N.S.

Scores de probabilité d'hypofonctionnement dans chacun des 3 axes des neuromédiateurs intracérébraux: D-dopamine, N-noradrénaline, S- sérotonine.

La correction nutritionnelle du score S est toujours prioritaire.

Veillez répondre à l'ensemble de ces questions en utilisant la cotation suivante :

- 0 = symptôme absent
- 1 = symptôme modéré
- 2 = symptôme gênant

- 3 = symptôme très gênant

Entourez vos réponses et faites le total.

DOPAMINE

Vous sentez vous moins motivé ?	0	1	2	3
Portez vous moins d'intérêt à vos occupations ?	0	1	2	3
Avez vous tendance a vous replier sur vous ?	0	1	2	3
Êtes vous moins attiré par vos hobbies ?	0	1	2	3
Recherchez moins le contact avec vos ami(e)s ?	0	1	2	3
Avez vous des difficultés de concentration ?	0	1	2	3
Vous sentez vous l'esprit moins créatif ?	0	1	2	3
Avez vous des difficultés à faire de nouveaux projets ?	0	1	2	3
Votre sommeil est il agité, non reposant insatisfaisant ?	0	1	2	3
Vous sentez vous fatigué ?	0	1	2	3
Total=				

ADRENALINE

Vous sentez vous déprimé(é) ?	0	1	2	3
Souffrez vous moralement ?	0	1	2	3
Avez vous l'impression de fonctionner au ralenti ?	0	1	2	3
Ressentez vous moins de désir ?	0	1	2	3
Avez vous des difficultés à prendre du plaisir ?	0	1	2	3
Ressentez vous une baisse d'appétit sexuel	0	1	2	3
Avez vous des difficultés avec votre mémoire ?	0	1	2	3
Avez vous des difficultés pour apprendre ?	0	1	2	3
Vous sentez vous mal aimé(e) ?	0	1	2	3
Êtes vous fatigué(e) moralement ?	0	1	2	3
Total=				

SEROTONINE

Vous sentez vous irritable ?	0	1	2	3
Vous sentez vous impatient(e) ?	0	1	2	3
Avez vous des difficultés à supporter les contraintes ?	0	1	2	3
Vous sentez vous agressif(ve) ?	0	1	2	3
Vous sentez vous incompris(e) ?	0	1	2	3

Êtes vous attiré(e) par le sucré en fin de journée ?	0	1	2	3
Vous sentez vous dépendant d'activité répétitive (Tabac, alcool, médicament, sexe, grignotage, sport intensif) ?	0	1	2	3
Avez vous des difficultés a vous endormir ?	0	1	2	3
Vous sentez vous vulnérable au stress ?	0	1	2	3
Vous sentez vous d'humeur changeante ?	0	1	2	3
Total=				

Interprétation des scores

< 10 : faible

10 – 15 : moyen

15 - 20 : fort

20 – 30 : très fort

3/ Dépendance

Elle peut être physique, psychologique et comportementale ou gestuelle

3.3/ Test de FAGERSROM (dépendance physique)

A quel moment après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?	
Moins de 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
30 à 60 minutes	1
plus de 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?	
Oui	1
Non	0
Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?	
La première	1
Les autres	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	
10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3
Fumez-vous de manière plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?	

Oui	1
Non	0
Fumez-vous même si une maladie (fièvre, grippe, angine...) vous oblige à rester au lit ?	
Oui	1
Non	0

✓0-2 : dépendance absente

✓3-4 : dépendance faible

✓5-6 : dépendance moyenne

✓7-8 : dépendance forte

✓7-8 : dépendance très forte

3.4/ Échelle analogique (dépendance comportementale)

Évaluez par une note de 0 à 10 les raisons qui vous poussent à fumer en entourant une réponse. 0 signifie « jamais » et 10 « toujours »

Je fume :

° Parce que c'est un geste automatique :

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

° Par convivialité :

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

° Pour le plaisir :

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

° Pour lutter contre le stress :

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

° Pour mieux me concentrer :

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

° Pour me soutenir moralement :

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

° Pour ne pas grossir :

0__1__2__3__4__5__6__7__8__9__10

3.5/ Test de HORN (dépendance physique, psychologique et comportementale)

Entourez le chiffre correspondant :

1 = jamais 2 = parfois 3 = moyennement 4 = souvent 5 = toujours

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

✓Dépendance physique : $e + k + q =$

✓Dépendance psychologique :

★Stimulation : $a + g + m =$

★Relaxation : $c + i + o =$

★Anxiété / Soutien : $d + j + p =$

✓Dépendance comportementale

★Plaisir du geste : $b + h + n =$

★Habitue acquise : $f + l + r =$

4/ Votre analyse

Au terme de ce questionnaire vous avez peut être une meilleure analyse des raisons qui vous poussent a fumer. Tentez de répondre a ces questions.

✓A votre avis pourquoi fumez vous ?

✓Quel est le principal obstacle à l'arrêt ?

✓Par quoi pourrez vous remplacer vos cigarettes ?

✓Qu'attendez vous du médecin qui vous accompagne dans votre sevrage

✓Calculez le cout de votre tabagisme : $\text{nb paquets/semaine} \times 52 \times \text{prix du paquet} \times \text{nb d'année fumées} =$ €

✓Comment allez vous employer cette économie ?