



Nom :

Date :

Prénom :

Questionnaire d'après HORN

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

Répondez à la question par : **1 jamais, 2 parfois, 3 moyennement, 4 souvent, 5 toujours**

	1	2	3	4	5
A. Je fume pour me maintenir en forme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Tenir une cigarette fait partie du plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. J'ai du plaisir à fumer, je me relaxe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. J'allume une cigarette quand je suis en colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. Quand je n'ai plus de cigarette, je ne le supporte pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. Je fume automatiquement, inconsciemment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. Je fume pour me stimuler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. Le geste d'allumer une cigarette fait partie du plaisir de fumer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. Je trouve les cigarettes agréables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J. Quand je me sens mal à l'aise ou perturbé(e), je fume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K. Quand je ne fume pas, j'en suis très conscient(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L. J'allume une cigarette sans réaliser que j'en ai déjà une	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M. Je fume une cigarette comme un remontant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N. Lorsque je fume, regarder la fumée que j'exhale est un plaisir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O. Le moment où j'ai le plus envie de fumer, quand je suis bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P. Quand j'ai le cafard, que je ne veux pas penser, je fume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q. J'ai vraiment une envie irrésistible de fumer après abstinence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
R. Il m'arrive de réaliser que j'ai une cigarette à la bouche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cumulez le score obtenu pour chaque question mentionnée :

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) =