

OFFRE
QVT
DU GROUPE **vyv**



Testez vos chances de réussite !

Deux autotests permettent d'évaluer votre dépendance à la nicotine et votre motivation à l'arrêt du tabac.

Quelle est votre dépendance à la nicotine ?

Le test de Fagerström permet de calculer son niveau de dépendance à la cigarette à l'aide de 6 questions :

1. Combien de temps après votre réveil, fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

2. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où fumer est interdit ?

Oui	1
Non	0

3. De quelle cigarette auriez-vous du mal à vous passer ?

La première	1
Une autre	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

5. Fumez-vous de façon plus rapprochée le matin plutôt que pendant le reste de la journée ?

Oui	1
Non	0

6. Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

Oui	1
Non	0

VOTRE SCORE

- **Entre 0 et 2 points :**
vous n'êtes pas dépendant à la nicotine.
- **3 et 4 points :**
votre dépendance à la nicotine est faible.
- **5 et 6 points :**
votre dépendance à la nicotine est moyenne.
- **7 et 8 points :**
votre dépendance à la nicotine est forte.
- **9 et 10 points :**
votre dépendance à la nicotine est très forte.

GROUPE
vyv

Entrepreneur du
mieux-vivre



Quel est votre niveau de motivation ?

Plus que la volonté, c'est la motivation qui rend possible l'arrêt de la cigarette. D'où l'intérêt de l'échelle dite « Q. MAT », un autotest qui permet d'évaluer sa motivation.

1. Pensez-vous que dans six mois :

Vous fumerez toujours autant ?	0
Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
Vous aurez arrêté de fumer ?	8

2. Actuellement, avez-vous envie d'arrêter de fumer ?

Pas du tout	0
Un peu	1
Beaucoup	2
Énormément	3

3. Pensez-vous que, dans quatre semaines :

Vous fumerez toujours autant ?	0
Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
Vous aurez arrêté de fumer ?	6

4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?

Jamais	0
Quelquefois	1
Souvent	2
Très souvent	3

VOTRE SCORE

- **Inférieur à 6 points:**
votre motivation est faible et vos chances de réussite du sevrage sont fragiles.
- **Entre 7 et 12 points:**
votre motivation est moyenne.
Pensez à la renforcer.
- **Au-delà de 12 points:**
votre motivation est bonne, voire très bonne.
Elle est votre meilleur atout pour réussir le sevrage.