



## FAITES LE TEST!

Mieux comprendre vos habitudes vis-à-vis la cigarette peut vous aider à trouver des solutions pour y renoncer. La Société canadienne du cancer vous invite à répondre aux questions du test de Horn<sup>1</sup>. Ce test vous permet de déterminer les différents facteurs qui vous poussent à fumer. Cochez la case appropriée :

	TOUJOURS	SOUVENT	MOYENNEMENT	PARFOIS	JAMAIS
	5	4	3	2	1
<b>A</b> Je fume pour me donner un coup de fouet, demeurer éveillé et concentré					
<b>B</b> C'est agréable de tenir une cigarette entre ses doigts					
<b>C</b> Je fume pour me détendre					
<b>D</b> J'allume une cigarette quand je suis soucieux ou contrarié					
<b>E</b> Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter					
<b>F</b> Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique					
<b>G</b> Je fume pour me donner du courage					
<b>H</b> Le geste d'allumer une cigarette fait aussi partie du plaisir					
<b>I</b> Il y a quantité de plaisirs dans l'acte de fumer					
<b>J</b> Je fume quand je suis mal à l'aise					
<b>K</b> Je me sens à part quand je ne fume pas					
<b>L</b> J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier					
<b>M</b> Je fume pour me démarquer des autres					
<b>N</b> J'ai du plaisir à regarder les ronds de fumée					
<b>O</b> Je fume même si je suis détendu					
<b>P</b> Je fume pour oublier quand je suis triste ou déprimé					
<b>Q</b> J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose					
<b>R</b> J'oublie la cigarette qui est dans ma bouche					

## RÉSULTATS

Faites le **total des points** accordés aux questions suivantes.

Questions : **A + G + M** **B + H + N** **C + I + O** **D + J + P** **E + K + Q** **F + L + R**

Total :

--	--	--	--	--	--

Raisons de fumer : **STIMULATION** **PLAISIR DU GESTE** **RELAXATION** **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** **BESOIN PHYSIQUE** **HABITUDES ACQUISES**

Un total de **plus de 10 points** indique un des motifs qui vous poussent à fumer.

### UNE STIMULATION

Pour vous, fumer c'est avant tout une stimulation. Selon vous, le fait de fumer permet de mieux se concentrer, donne du courage et motive. La nicotine est effectivement un stimulant : elle active le métabolisme et donne l'impression d'être plus alerte. Comment pourriez-vous stimuler votre corps et votre esprit autrement?

### LE PLAISIR DU GESTE

Votre consommation de tabac est davantage associée au plaisir du geste qu'à une dépendance physique. Comment pourriez-vous faire preuve de créativité pour trouver des substituts à la cigarette?

### UNE RELAXATION

Vous fumez avant tout pour vous détendre et vous évader. En un mot, quand vous fumez, vous vous sentez bien. Quelles autres activités pourraient vous apporter détente et bien-être?

### UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

C'est la cigarette liée aux émotions, celle que vous fumez surtout quand vous vivez du stress, de l'anxiété ou de l'ennui. Vous considérez le fait de fumer comme rassurant et calmant. Qu'est-ce qui pourrait vous aider à gérer vos émotions autrement?

### UN BESOIN PHYSIQUE

Pour vous, fumer est avant tout un besoin physique. À peine levé, voilà que l'envie de fumer vous obsède déjà. Vous êtes physiquement dépendant du tabac. Comment pourriez-vous recouvrer votre liberté?

### UNE HABITUDE

Vous fumez avant tout par habitude, plus par réflexe que par besoin. Vous ne pouvez envisager certaines situations quotidiennes sans cigarette : après le repas, avec le café, lors des pauses... Qu'aimeriez-vous changer dans votre routine?

Le genre masculin est employé uniquement pour alléger le texte.

➤ **Qu'est-ce que ces motifs vous apprennent sur vous-même? Sur lesquels auriez-vous davantage à vous concentrer dans votre démarche de cessation?**

<sup>1</sup> Adapté de :

tabac-info-service.fr (site d'aide à l'arrêt tabagique du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports de France)  
arreter-la-cigarette.com  
tabac-net.aphp.fr  
vittavi.fr

**Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul!**

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonnez au **1 866 JARRETE** (1 866 527-7383). Visitez également notre site **jarrete.qc.ca**

**J'ARRÊTE**  
1 866 jarrête (527-7383)

