



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) =	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plaisir du geste	(B+H+N) =	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relaxation	(C+I+O) =	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anxiété soutien	(D+J+P) =	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besoin absolu	(E+K+Q) =	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habitude acquise	(F+L+R) =	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Siège social de l'Association Départementale des Intervenants Jurassiens en Addictologie :

Maison des Associations - 9 avenue Aristide Briand - 39100 DOLE

☎ : 03.84.79.56.85/09 64 02 49 86 - 📠 : 03.84.82.83.88 - @ : adijajura@orange.fr

N° SIRET : 48385594600016 - Code APE : 8899B

Déclaration d'activité formation enregistrée sous le n°43 39 00799 39 auprès du Préfet de région Franche-Comté