

## Test de Demaria et Grimaldi

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1.  | Je viens à la consultation :                          |   |
|     | - Spontanément, par décision personnelle              | 2 |
|     | - Sur avis médical                                    | 1 |
|     | - Sur avis de ma famille                              | 1 |
| 2.  | J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine  | 1 |
| 3.  | Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels | 1 |
| 4.  | Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux      | 1 |
| 5.  | Je veux me libérer de cet esclavage                   | 2 |
| 6.  | Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire       | 1 |
| 7.  | Je veux être en meilleure forme physique              | 1 |
| 8.  | Je veux préserver mon aspect physique                 | 1 |
| 9.  | Je suis enceinte ou ma femme attend un enfant         | 1 |
| 10. | J'ai des enfants en bas âge                           | 2 |
| 11. | J'ai bon moral actuellement                           | 2 |
| 12. | J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends       | 1 |
| 13. | Je suis plutôt de tempérament calme, détendu          | 1 |
| 14. | Mon poids est habituellement stable                   | 1 |
| 15. | Je veux accéder à une qualité de vie meilleure        | 2 |

### Interprétation : évaluation des chances à réussir le sevrage tabagique

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Moins de 6</b>    | <b>Est-ce le moment ?</b>                          |
| <b>Entre 7 et 15</b> | <b>Chances réelles, mais difficultés à prévoir</b> |
| <b>Plus de 16</b>    | <b>Grandes chances</b>                             |