

MESURER LE NIVEAU DE MOTIVATION À L'ARRÊT

TEST DE RICHMOND

Aimeriez-vous arrêter de fumer
si vous pouviez le faire facilement ?

Oui ☒ 0
Non ☐ 1

Avez-vous réellement envie
de cesser de fumer ?

Pas du tout ☒ 0
Un peu ☐ 1
Moyennement ☐ 2
Beaucoup ☐ 3

Pensez-vous réussir à cesser de fumer
dans les 2 semaines à venir ?

Non ☒ 0
Peut-être ☐ 1
Vraisemblablement ☐ 2
Certainement ☐ 3

Pensez-vous être un ex-fumeur
dans 6 mois ?

Non ☒ 0
Peut-être ☐ 1
Vraisemblablement ☐ 2
Certainement ☐ 3

**SCORE DE
MOTIVATION : 0**

→ Score ≥ 8
BONNE MOTIVATION.

→ Score de 3 à 4
MOTIVATION MOYENNE.

Un soutien motivationnel peut être utile pour
valoriser et augmenter les côtés positifs de l'arrêt.

→ Score de 5 à 6
MOTIVATION FAIBLE.

Nécessite une aide motivationnelle et un soutien
avant de démarrer le sevrage.

IDENTIFIER LES LEVIERS DE LA MOTIVATION

Quelles sont vos motivations ?
Pourquoi avez-vous décidé aujourd'hui
d'arrêter de fumer ?

- ☐ Protéger ma santé
- ☐ Retrouver une bonne condition physique
- ☐ Protéger la santé de mon entourage
- ☐ Retrouver le goût, l'odorat et mieux respirer
- ☐ Faire des économies
- ☐ Être mieux dans ma peau
- ☐ Faire plaisir à mes proches
- ☐ Ne plus être dépendant
- ☐ Mieux respirer
- ☐ Accompagner un proche
- ☐ Ne plus être imprégné de l'odeur
- ☐ Retrouver une bonne haleine
- ☐ Autre

Avez-vous des craintes à l'arrêt ?

- ☐ Protéger ma santé
- ☐ Retrouver une bonne condition physique
- ☐ Protéger la santé de mon entourage
- ☐ Retrouver le goût, l'odorat et mieux respirer
- ☐ Faire des économies
- ☐ Être mieux dans ma peau
- ☐ Faire plaisir à mes proches
- ☐ Ne plus être dépendant
- ☐ Mieux respirer
- ☐ Accompagner un proche
- ☐ Ne plus être imprégné de l'odeur
- ☐ Retrouver une bonne haleine
- ☐ Autre