

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 :

→ **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