

Après avoir répondu, vous obtenez votre score au test "CDS-12" (Echelle de dépendance à la cigarette).

Vous pouvez comparer votre score au score moyen calculé chez d'autres fumeurs et fumeuses.

**IMPORTANT: veuillez répondre à toutes les questions.**

			sous-total	Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :			sous-total
Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes  0 = je ne suis absolument pas dépendant/e des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant/e des cigarettes	0-20	1	□	Je suis prisonnier/ère des cigarettes	Pas du tout d'accord	1	□
	21-40	2			Plutôt pas d'accord	2	
	41-60	3			Plus ou moins d'accord	3	
	61-80	4			Plutôt d'accord	4	
	81-100	5			Tout à fait d'accord	5	
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5 cig./jour	1	□	Je fume trop	Pas du tout d'accord	1	□
	6-10	2			Plutôt pas d'accord	2	
	11-20	3			Plus ou moins d'accord	3	
	21-29	4			Plutôt d'accord	4	
	30 et +	5			Tout à fait d'accord	5	
D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	0-5 min	5	□	Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller acheter des cigarettes	Pas du tout d'accord	1	□
	6-15	4			Plutôt pas d'accord	2	
	16-30	3			Plus ou moins d'accord	3	
	31-60	2			Plutôt d'accord	4	
	61 et +	1			Tout à fait d'accord	5	
Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	5	□	Je fume tout le temps	Pas du tout d'accord	1	□
	Très difficile	4			Plutôt pas d'accord	2	
	Plutôt difficile	3			Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt facile	2			Plutôt d'accord	4	
	Très facile	1			Tout à fait d'accord	5	
Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :				Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé	Pas du tout d'accord	1	□
Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer	Pas du tout d'accord	1	□		Plutôt pas d'accord	2	
	Plutôt pas d'accord	2			Plus ou moins d'accord	3	
	Plus ou moins d'accord	3			Plutôt d'accord	4	
	Plutôt d'accord	4			Tout à fait d'accord	5	
	Tout à fait d'accord	5					
Je suis stressé/e à l'idée de manquer de cigarettes	Pas du tout d'accord	1	□	Total des points des 12 rubriques :	□ ←		
	Plutôt pas d'accord	2					
	Plus ou moins d'accord	3					
	Plutôt d'accord	4					
	Tout à fait d'accord	5					
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi	Pas du tout d'accord	1	□	Interprétation des résultats :	jusqu'à 24 points dépendance modérée		
	Plutôt pas d'accord	2			entre 25 et 44 points dépendance moyenne		
	Plus ou moins d'accord	3			45 points et plus dépendance forte		
	Plutôt d'accord	4					
	Tout à fait d'accord	5					

**Total des points des 12 rubriques :**

**Interprétation des résultats :**

jusqu'à 24 points	dépendance modérée
entre 25 et 44 points	dépendance moyenne
45 points et plus	dépendance forte

Score moyen mesuré chez 3009 fumeurs/euses : 44 points

Ce test est utile pour les ex-fumeurs/euses et les fumeurs/euses qui envisagent d'arrêter de fumer. Après avoir répondu, vous obtenez des scores évaluant plusieurs aspects de votre humeur. Vous pouvez comparer vos réponses aux scores moyens obtenus auprès de fumeurs/euses et d'ex-fumeurs/euses.

Veillez indiquer si vous êtes d'accord avec chacune des affirmations (a, b, c, d, ... u) en reportant le chiffre correspondant (1 = absolument pas d'accord à 5 = tout à fait d'accord) dans la case du jour pendant les 10 premiers jours après avoir arrêté de fumer.

**IMPORTANT: Veillez répondre à toutes les questions.**

1 = absolument pas d'accord

2 = plutôt pas d'accord

3 = plus ou moins d'accord

4 = plutôt d'accord

5 = tout à fait d'accord

Les scores de référence sont les moyennes des réponses de 721 fumeurs/euses quotidiens et de 1310 ex-fumeurs/euses qui avaient arrêté de fumer depuis moins de 3 mois.

Dépression-Anxiété	Jours 1 à 10 après l'arrêt	Scores de référence	
a J'ai le cafard		10.8	Fumeurs/euses
b Je n'ai pas le moral		8.6	Ex-fumeurs/euses
c Je me sens inquiet/iète			
d Je me sens angoissé/e			
Total de vos points a+b+c+d :			
Besoin urgent de fumer	Jours 1 à 10 après l'arrêt	Scores de référence	
e J'ai une idée fixe, fumer une cigarette		14.3	Fumeurs/euses
f La cigarette me manque terriblement		9.0	Ex-fumeurs/euses
g Je ressens un besoin irrésistible de fumer			
h J'ai envie de tenir une cigarette entre mes doigts			
Total de vos points e+f+g+h :			
Irritabilité-Impatience	Jours 1 à 10 après l'arrêt	Scores de référence	
i Je suis irritable		13.3	Fumeurs/euses
j Je me mets facilement en colère		11.2	Ex-fumeurs/euses
k Je manque de patience			
l Je me sens nerveux/se			
Total de vos points i+j+k+l :			
Difficultés de concentration	Jours 1 à 10 après l'arrêt	Scores de référence	
m J'ai de la peine à réfléchir		8.3	Fumeurs/euses
n J'éprouve de la difficulté à me concentrer		7.1	Ex-fumeurs/euses
o Il m'est difficile d'être attentif/ve dans mes tâches			
Total de vos points m+n+o :			
Appétit-Prise de poids	Jours 1 à 10 après l'arrêt	Scores de référence	
p Je mange davantage que d'habitude		8.5	Fumeurs/euses
q Mon appétit est augmenté		10.2	Ex-fumeurs/euses
r J'ai pris du poids récemment			
Total de vos points p+q+r :			
Insomnies	Jours 1 à 10 après l'arrêt	Scores de référence	
s J'ai des insomnies		7.3	Fumeurs/euses
t Je me réveille souvent pendant la nuit		7.5	Ex-fumeurs/euses
u Le soir, il m'est difficile de m'endormir			
Total de vos points s+t+u :			
Total	Jours 1 à 10 après l'arrêt	Scores de référence	
		62	Fumeurs/euses
Somme des 21 questions :		54.1	Ex-fumeurs/euses