

Test de Largue et Légeron

1 – Pensez vous que dans 6 mois :

- Vous fumerez toujours autant	0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes	2
- Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes	4
- Vous aurez arrêté de fumer	8

2 - Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

- Pas du tout	0
- Un peu	1
- Beaucoup	2
- Énormément	3

3 - Pensez-vous que dans 4 semaines :

- Vous fumerez toujours autant	0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes	2
- Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes	4
- Vous aurez arrêté de fumer	8

4 - Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?

- Jamais	0
- Quelquefois	1
- Souvent	2
- Toujours	3

Interprétation

< 6	Motivation insuffisante
7 à 13	Motivation Moyenne
> 13	Bonne Motivation