

## **Test de Horn**

---

1 - Les cigarettes m'aident à rester éveillé(e), concentré(e), efficace

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

2 - C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

3 - Fumer est pour moi une détente

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

4 - J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se), contrarié(e)

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

5 - Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

6 - Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

7 - Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

8 - Le simple fait d'allumer une cigarette procure aussi du plaisir

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

9 - Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

10 - Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé(e)

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

11 - Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

12 - J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

13 - Je fume pour retrouver mon entrain

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

14 - J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

15 - Je fume quand je me sens bien détendu(e)

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

16 - Je fume pour oublier quand j'ai le cafard

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

17 - Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours (5)    | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (4)     | <input type="checkbox"/> Jamais (1)  |
| <input type="checkbox"/> Moyennement (3) |                                      |

18 - Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche

Toujours (5)

Parfois (2)

Souvent (4)

Jamais (1)

Moyennement (3)

### **Interprétation**

Stimulation : Q1 + Q7 + Q13

Plaisir du geste : Q2 + Q8 + Q14

Relaxation : Q3 + Q9 + Q15

Anxiété - Soutien : Q4 + Q10 + Q16

Besoin absolu : Q5 + Q11 + Q17

Habitude acquise : Q6 + Q12 + Q18

un total de plus de 10 sur une ligne indique une raison qui pousse à fumer