

Test de HONC

1. Avez-vous déjà fait une tentative d'arrêt du tabac sans y parvenir ?

Oui

Non

2. Fumez-vous actuellement parce qu'il vous est très difficile d'arrêter ?

Oui

Non

3. Vous êtes vous déjà senti « accro » au tabac ?

Oui

Non

4. Avez-vous déjà ressenti un fort besoin de fumer ?

Oui

Non

5. Avez-vous déjà senti que vous aviez réellement besoin d'une cigarette ?

Oui

Non

6. Est-il difficile de rester sans fumer quand vous entrez dans les endroits où vous ne pouvez pas fumer (exemple : le lycée, établissement ...)

Oui

Non

Quand vous essayez d'arrêter ou que vous ne pouvez pas fumer pendant un certain temps...

7. Est-il difficile de vous concentrer ?

Oui

Non

8. Vous sentez-vous plus irritable ?

Oui

Non

9. Ressentez-vous un fort besoin ou une pulsion à fumer ?

Oui

Non

10. Vous sentez-vous nerveux, agité, anxieux ?

Oui

Non

Interprétation des résultats :

Une réponse positive à un seul item suffit à indiquer une perte d'autonomie liée à la consommation de tabac. Plus le total des réponses positives est élevé, plus le résultat du test fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance. Un score à 7 et au-delà indique un niveau de forte dépendance.