

Test de Honc (Hooked on Nicotine Checklist)

Permet de mesurer la perte de contrôle des adolescents envers la nicotine

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

Oui Non
1 0

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

Oui Non
1 0

3. Vous êtes vous déjà senti "accro" au tabac ?

Oui Non
1 0

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

Oui Non
1 0

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

Oui Non
1 0

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
1 0

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
1 0

8. Vous sentez-vous plus irritable ?

Oui Non
1 0

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

Oui Non
1 0

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

Oui Non
1 0

Résultats

De 1 à 6 points : Une réponse positive suffit à indiquer une perte d'autonomie liée à la consommation de tabac. Plus le total de points est élevé, plus le résultat du test fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance.

De 7 à 10 points : Forte dépendance à la nicotine