

Test de Horn

Profil psychologique de la dépendance au tabac

	Entourez le score correspondant à chaque question	Toujours	Souvent	Moyennement	Parfois	Jamais
A	Je fume pour me donner un coup de fouet	5	4	3	2	1
B	Je prends plaisir à fumer et tenir ma cigarette	5	4	3	2	1
C	Tirer sur une cigarette est relaxant	5	4	3	2	1
D	J'allume une cigarette quand je suis soucieux	5	4	3	2	1
E	Quand je n'ai plus de cigarettes je cours en acheter	5	4	3	2	1
F	Je fume avec automatisme	5	4	3	2	1
G	Je fume pour me donner du courage	5	4	3	2	1
H	Le plaisir c'est d'abord manipuler ma cigarette	5	4	3	2	1
I	Il y a quantité de plaisirs dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
J	Je fume quand je suis mal à l'aise	5	4	3	2	1
K	Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
L	J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
M	Je fume pour en imposer aux autres	5	4	3	2	1
N	J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée	5	4	3	2	1
O	Je fume même si je suis détendu	5	4	3	2	1
P	Je fume pour oublier quand j'ai le cafard	5	4	3	2	1
Q	J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose	5	4	3	2	1
R	J'oublie la cigarette qui est dans ma bouche	5	4	3	2	1

SITUATIONS	SCORE
Stimulation (A) + (G) + (M)	
Plaisir du geste (B) + (H) + (N)	
Relaxation (C) + (I) + (O)	
Anxiété-soutien (D) + (J) + (P)	
Besoin absolu (E) + (K) + (Q)	
Habitude acquise (F) + (L) + (R)	