

Test Q-MAT

Pour évaluer la motivation à l'arrêt du tabac

1. Pensez-vous que dans six :

- Vous fumerez toujours autant ?
0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?
2
- Vous aurez beaucoup diminué 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
- Enormément
3

3. Pensez-vous que dans quatre semaines :

- Vous fumerez toujours autant ?
0
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?
2
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?
4
- Vous aurez arrêté de fumer ?
6

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

- Jamais
0
- Quelquefois
1
- Souvent
2
- Très souvent
3

Résultats

Moins de 6 points : Motivation insuffisante

De 6 à 12 points : Motivation moyenne

Plus de 12 points : Forte ou très forte motivation