

# Test Q-MAT

1. Pensez-vous que dans 6 mois

- Vous fumerez toujours ?	<b>0</b>
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarette ?	<b>2</b>
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarette ?	<b>4</b>
- Vous aurez arrêté de fumer ?	<b>8</b>

2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

- Pas du tout	<b>0</b>
- Un peu	<b>1</b>
- Beaucoup	<b>2</b>
- Enormément	<b>3</b>

3. Pensez-vous que dans 4 semaines

- Vous fumerez toujours ?	<b>0</b>
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarette ?	<b>2</b>
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarette ?	<b>4</b>
- Vous aurez arrêté de fumer ?	<b>6</b>

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

- Jamais	<b>0</b>
- Quelquefois	<b>1</b>
- Souvent	<b>2</b>
- Très souvent	<b>3</b>

## Interprétation : Motivation à réussir le sevrage tabagique :

<b>Moins de 6 points</b>	<b>Motivation insuffisante</b>
<b>6 à 12 points</b>	<b>Motivation moyenne</b>
<b>Plus de 12 points</b>	<b>Bonne ou très bonne motivation</b>