

PROGRAMME Déclic

J'ÉVALUE MA DÉPENDANCE À LA NICOTINE



Répondez aux questions suivantes, et entourez le chiffre à côté de votre réponse.

Combien de temps après le réveil consommez-vous de la nicotine ?	- Moins de 5 minutes	3
	- Entre 6 et 30 minutes	2
	- Entre 31 et 60 minutes	1
	- Plus d'1 heure	0
Consommez-vous plus le matin que le reste de la journée ?	- Oui	1
	- Non	0
Est-il difficile de ne pas consommer dans les lieux interdits (lieux publics, cinéma, restaurant...) ?	- Oui	1
	- Non	0
Consommez-vous même en étant malade ?	- Oui	1
	- Non	0
	Nombre de points :	



Votre dépendance à la nicotine

0	PAS DE DÉPENDANCE
1 ou 2	DÉPENDANCE FAIBLE
3 ou 4	DÉPENDANCE MOYENNE
5 ou 6	DÉPENDANCE FORTE