



J'ÉVALUE MA DÉPENDANCE
À LA VAPE (TEST HONC)

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

Avez-vous déjà fait une tentative d'arrêt sans y parvenir ?	Oui Non	1 0
Actuellement, vapotez-vous parce qu'il vous est difficile d'arrêter ?	Oui Non	1 0
Vous êtes vous déjà senti "accro" à la vape ?	Oui Non	1 0
Avez-vous déjà ressenti un fort besoin de vapoter ?	Oui Non	1 0
Avez-vous déjà senti que vous aviez réellement besoin de la vape ?	Oui Non	1 0
Est-il difficile de rester sans vapoter quand vous entrez dans les endroits où vous ne pouvez pas vapoter ?	Oui Non	1 0

Quand vous essayez d'arrêter ou que vous ne pouvez pas vapoter pendant un certain temps...

Est-il difficile de vous concentrer ?	Oui Non	1 0
Vous sentez-vous plus irritable ?	Oui Non	1 0
Ressentez-vous un fort besoin ou une pulsion à vapoter ?	Oui Non	1 0
Vous sentez-vous nerveux-se, agité-e, anxieux-se ?	Oui Non	1 0
Nombre de points		

de 1 à 6	Plus le résultat est élevé, plus il évoque une perte d'autonomie et donc une dépendance
de 7 à 10	Forte dépendance à la nicotine