

# Evaluation de la Motivation à l'Arrêt du Tabac

(Echelle d'Evaluation à l'Arrêt du Tabac – P. Légeron, G. Lagrue)

## Q. MAT

1/ Pensez-vous que dans 6 mois :

**Vous fumerez toujours autant ?** ..... ①

**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** ..... ①

**Un peu** ..... ②

**Beaucoup** ..... ③

**Enormément** ..... ④

3/ Pensez-vous que, dans 4 semaines :

**Vous fumerez toujours autant ?** ..... ①

**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** ..... ①

**Quelquefois** ..... ②

**Souvent** ..... ③

**Très souvent** ..... ④

**TOTAL (/20)**

**Q-MAT**

**Score**

**SCORE < 6**

**MOTIVATION INSUFFISANTE**

**SCORE de 7 à 13**

**MOTIVATION MOYENNE**

**SCORE > 13**

**BONNE MOTIVATION**