



## TEST DE MOTIVATION de DEMARIA-GRIMALDI

Test d'auto-évaluation des chances de réussir à arrêter de fumer

	Points
Je veux arrêter de fumer spontanément par décision personnelle	2
Je veux arrêter de fumer suite à un avis médical	1
Je veux arrêter de fumer à la demande de ma famille	1
J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine	1
Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnelles	1
Actuellement je n'ai pas de problèmes familiaux	1
Je veux me libérer de cet esclavage	2
Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire	1
Je veux préserver mon aspect physique	1
J'ai des enfants en bas âge	2
Je suis enceinte ou ma conjointe est enceinte	2
J'ai bon moral actuellement	1
J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends	1
Je suis plutôt d'un tempérament calme, détendu	1
Mon poids est habituellement stable	1
Je veux accéder à une qualité de vie meilleure	2
<b>Score total</b>	

### Interprétation du Test de Demaria-Grimaldi

- **0 à 7 points** : est-ce le bon moment pour arrêter de fumer ?
- **8 à 12 points** : chances réelles de réussir, mais des difficultés à prévoir.
- **13 à 15 points** : grandes chances de réussir
- **16 et plus** : très grandes chances de réussir

### Source

Test d'auto-évaluation des chances de réussir à arrêter de fumer  
(d'après Demaria-Grimaldi et coll. 1987)