

Nom :

Prénom :

Si vous êtes fumeur, cette fiche vous concerne

Afin de préparer le dialogue avec votre médecin, nous vous proposons de faire un premier point en répondant à ces quatre séries de questions.

1

Quelle est votre histoire avec le tabac ?

☉ À quel âge avez-vous fumé votre **première** cigarette ? à ans

☉ À quel âge avez-vous commencé à **fumer quotidiennement** ? à ans

☉ Quel budget hebdomadaire consacrez-vous au tabac ?

☉ Avez-vous déjà essayé d'**arrêter** de fumer ? oui non

☉ De quelle manière ?

☉ Combien de temps a duré **votre arrêt le plus long** ?

☉ Quelle est la **date de votre dernière tentative** ?

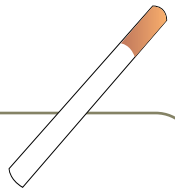
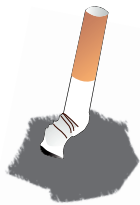
☉ Quels troubles avez-vous ressentis à l'arrêt du tabac ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aucun | <input type="checkbox"/> Difficultés de concentration |
| <input type="checkbox"/> Pulsions à fumer | <input type="checkbox"/> Troubles du sommeil |
| <input type="checkbox"/> Irritabilité | <input type="checkbox"/> Colère |
| <input type="checkbox"/> Agitation, nervosité | <input type="checkbox"/> Augmentation de l'appétit |
| <input type="checkbox"/> Anxiété | <input type="checkbox"/> Tendance dépressive |
| <input type="checkbox"/> Autres (lesquels ?) | |

☉ Avez-vous pris du poids en arrêtant de fumer ? oui non
Si oui, combien de kilos ?

☉ Pour quelle(s) **raison(s)** pensez-vous **avoir recommencé** à fumer ? (par ordre d'importance)

- 1^{re} :
- 2^e :
- 3^e :
- 4^e :



2

Pourquoi fumez-vous ?

Évaluez par une note de 0 à 10 les raisons qui vous poussent à fumer. *Lisez chaque proposition et entourez le chiffre qui correspond à votre réponse : 0 signifie Jamais et 10 signifie Toujours*

Je fume...	Jamais	←—————→	Toujours
<input type="radio"/> parce que c'est un geste automatique	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
<input type="radio"/> par convivialité	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
<input type="radio"/> pour le plaisir	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
<input type="radio"/> pour combattre le stress	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
<input type="radio"/> pour mieux me concentrer	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
<input type="radio"/> pour me soutenir le moral	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
<input type="radio"/> pour ne pas grossir	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10

3

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?

J'aimerais bien arrêter de fumer parce que je voudrais

.....

.....

.....

4

Que craignez-vous en arrêtant de fumer ?

En essayant d'arrêter de fumer, j'ai peur de

.....

.....

.....

5

Fumez-vous avec votre entourage ?

- Non
- Oui au travail
- Oui chez moi ou avec des amis