

Échelle Q-MAT* motivation à l'arrêt du tabac

- 1 - Pensez-vous que dans 6 mois ?**
- Vous fumerez toujours autant ? 0
 - 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 0
 - Un peu 1
 - Beaucoup 2
 - Énormément 3
- 3 - Pensez-vous que, dans 4 semaines :**
- vous fumerez toujours autant ? 0
 - 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 0
 - Quelquefois 1
 - Souvent 2
 - Très souvent 3

Total
/20

Résultats

- **Score \leq 6** : motivation insuffisante
- **Score entre 7 et 13** : motivation moyenne
- **Score $>$ 13** : bonne et très bonne motivation

*L'analyse de la valeur prédictive de ce score sur le succès du sevrage tabagique est en cours.
Ce guide d'interprétation est donné à titre indicatif et s'appuie sur la seule expérience des experts
ayant établi et validé cette échelle.*

** Echelle élaborée sous l'égide du Dr P. Légeron, du Pr G. Lagrue avec la collaboration d'experts (Dr K. Abdennbi, Dr HJ. Aubin, Dr A. Burgne, Dr P. Dupont, Dr R. Humbert, Dr D. Renon).*