

# Test de HONC

## (Hooked\* on Nicotine Checklist)

**Le Hooked on Nicotine Checklist (HONC) est un test dont l'objectif est de mettre en évidence la perte de contrôle vis-à-vis de la consommation de tabac.**

**Cet outil est particulièrement adapté aux jeunes fumeurs.**

**La cotation se fait de 1 à 10 par les réponses oui-non.**

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer mais vous ne pouviez pas ?  Oui  Non

Fumez-vous actuellement parce que c'est vraiment difficile d'arrêter ?  Oui  Non

Avez-vous déjà pensé que vous fumez parce que vous êtes dépendant(e) du tabac ?  Oui  Non

Avez-vous déjà eu des envies impérieuses de fumer ?  Oui  Non

Avez-vous déjà senti que vous aviez vraiment eu besoin d'une cigarette ?  Oui  Non

Est-ce difficile de ne pas fumer aux endroits où c'est interdit ? (ex le lycée)  Oui  Non

Quand vous essayez d'arrêter – ou quand vous n'avez pas fumé depuis un certain temps...

Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur votre travail parce que vous ne pouviez pas fumer ?  Oui  Non

Avez-vous été plus irritable parce que vous ne pouviez pas fumer ?  Oui  Non

Avez-vous senti un besoin urgent, une envie impérieuse de fumer ?  Oui  Non

Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se), incapable de rester tranquille, ou angoissé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ?  Oui  Non

Vous êtes-vous senti(e) triste ou déprimé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ?  Oui  Non

Nombre de oui : \_\_\_\_\_

- Une réponse positive à un seul item suffit à indiquer une perte d'autonomie liée à la consommation de tabac.
- Plus le total des réponses positives est élevé, pour le résultat du test fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance.
- Un score égal ou supérieur à 7 indique un niveau de forte dépendance.

*\*Hooked = accro, dépendant.*