

Test de HONC

Hooked on Nicotine Check list (Hooked = Accro, dépendant)

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.

1. Avez-vous déjà fait une tentative d'arrêt du tabac sans y parvenir ?
2. Fumez-vous actuellement parce qu'il vous est très difficile d'arrêter ?
3. Vous êtes vous déjà senti « accro » au tabac ?
4. Avez-vous déjà ressenti un fort besoin de fumer ?
5. Avez-vous déjà senti que vous aviez réellement besoin d'une cigarette ?
6. Est-il difficile de rester sans fumer quand vous entrez dans les endroits où vous ne pouvez pas fumer (exemple : le lycée, établissement ...)

Quand vous essayez d'arrêter ou que vous ne pouvez pas fumer pendant un certain temps...

7. Est-il difficile de vous concentrer ?
8. Vous sentez-vous plus irritable ?
9. Ressentez-vous un fort besoin ou une pulsion à fumer ?
10. Vous sentez-vous nerveux, agité, anxieux ?

TOTAL = / 10

Interprétation des résultats :

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, plus le résultat du test fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance. Un score à 7 et au-delà indique un niveau de forte dépendance.