

LE CABINET D'HYPNOSE



WWW.HYPNOSITE.FR



Le test de Horn comprend 18 affirmations et le fumeur doit indiquer à quelle fréquence il adhère à chaque affirmation :

Cotation : 1 : jamais 2 : parfois 3 : moyennement 4 : souvent 5 : toujours

A	Je fume pour me donner un coup de fouet	5	4	3	2	1
B	Tenir une cigarette me procure du plaisir	5	4	3	2	1
C	Fumer est un moment de détente pour moi	5	4	3	2	1
D	J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se) ou contrarié(e)	5	4	3	2	1
E	Je m'empresse d'aller acheter des cigarettes quand je n'en ai plus	5	4	3	2	1
F	Je fume de manière automatique et inconsciente	5	4	3	2	1
G	Fumer me donne du courage	5	4	3	2	1
H	Le simple fait de tenir une cigarette me procure du plaisir	5	4	3	2	1
I	Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
J	Je fume quand je suis mal à l'aise ou énervé(e)	5	4	3	2	1
K	Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
L	J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle déjà dans le cendrier	5	4	3	2	1
M	Je fume pour retrouver mon entrain	5	4	3	2	1
N	J'éprouve du plaisir à regarder les volutes de fumée	5	4	3	2	1
O	Je fume quand je me sens détendu(e)	5	4	3	2	1
P	Je fume quand je n'ai pas le moral	5	4	3	2	1
Q	Quand je n'ai pas pu fumer depuis un moment, le désir devient irrésistible	5	4	3	2	1
R	J'oublie la cigarette qui se trouve dans ma bouche	5	4	3	2	1

Il suffit ensuite d'additionner le score des questions suivantes :

➤ Stimulation : $A + G + M =$

➤ Plaisir du geste : $B + H + N =$

➤ Relaxation : $C + I + O =$

➤ Anxiété * Soutien : $D + J + P =$

➤ Besoin absolu : $E + K + Q =$

➤ Habitude acquise : $F + L + R =$

Comment interpréter le test de Horn ?

Un score de plus de **10 points** sur une ligne met en lumière une raison qui pousse à fumer :

Simulation : le fumeur recherche l'effet excitant de la nicotine. Fumer possède des effets psychostimulants qui réduisent la fatigue, améliorent la concentration, donnent du courage et motivent.

Plaisir du geste : le fumeur est attaché au rituel et l'interaction avec la cigarette lui procure du plaisir. La dépendance est plutôt comportementale.

Relaxation : le fait de fumer permet de se détendre, de s'évader et de se sentir bien.

Anxiété * Soutien : fumer est calmant et rassurant, notamment lorsque l'on ressent du stress ou de l'anxiété. La cigarette est un anxiolytique.

Besoin absolu : fumer est un besoin dont ne peut se passer le fumeur.

La dépendance est physique et de nombreuses actions quotidiennes sont orientées vers la satisfaction de l'envie de fumer.