

# TABAGISME

## motivation au sevrage

Toutes nos fiches à consulter sur notre site [www.fglmr.org](http://www.fglmr.org)

### Test d'auto-évaluation des chances de réussite Score de motivation (DEMARIA-GRIMALDI-LAGRUE)

1	Je viens à la consultation spontanément, par décision personnelle	2
	- Je viens à la consultation sur avis médical	1
	- Je viens à la consultation sur avis de ma famille	1
2	J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine	1
3	Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels	1
4	Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux	1
5	Je veux me libérer de cet esclavage	2
6	Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire	1
7	Je veux être en meilleure forme physique	1
8	Je veux préserver mon aspect physique	1
9	Je suis enceinte/ Ma conjointe est enceinte	1
10	J'ai des enfants en bas âge	2
11	J'ai bon moral actuellement	2
12	J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends	1
13	Je suis plutôt d'un tempérament calme, détendu	1
14	Mon poids est habituellement stable	1
15	Je veux accéder à une qualité de vie meilleure	2

Entourer le score correspondant

TOTAL

Interprétation de votre score

Moins de 6	Motivation faible
7-15	Motivation moyenne
Plus de 16	Motivation forte

La  
FGLMR,  
c'est  
aussi...

Etablissements de  
Soins Médicaux et de  
Réadaptation respiratoire  
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT  
Lège Cap-Ferret • Pessac  
[www.lp-lh.fr](http://www.lp-lh.fr)

Centre de  
consultations  
LE HILLOT  
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance  
Ventilatoire  
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

[www.avad-assistance.com](http://www.avad-assistance.com)

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON