

## Test de motivation de Lagrue et Légeron

<b>1 - Pensez-vous que dans 6 mois ?</b>	
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

<b>2 – Avez-vous, actuellement, envie d'arrêter de fumer ?</b>	
Pas du tout	0
Un peu	1
Beaucoup	2
Enormément	3

<b>3 – Pensez-vous que, dans 4 semaines</b>	
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

<b>4 – Vous arrive t-il de ne pas être content(e) de fumer ?</b>	
Jamais	0
Quelquefois	1
Souvent	2
Très souvent	3

<b>Total de vos points</b>

Une fois votre score calculé, [envoyez-moi un message](#) pour connaître votre niveau de motivation.