

## Questionnaire de comportement tabagique :

### Test QCT2 de Gilliard

Ce questionnaire est destiné à étudier les raisons qui vous incitent actuellement à fumer. Pour chaque affirmation, nous vous demandons de préciser ce qui correspond à votre cas. Pour cela inscrivez une croix dans une et une seule des quatre colonnes de droite.

|  | 0<br>Pas du<br>tout | 1<br>Plutôt<br>non | 2<br>Plutôt<br>oui | 3<br>Tout<br>à fait |          |
|--|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------|
| 1 - Je fume automatiquement, sans même y penser.   |                     |                    |                    |                     | <b>D</b> |
| 2 - Je fume pour faire comme les autres.   |                     |                    |                    |                     | <b>S</b> |
| 3 - Je fume quand je suis anxieux(se), préoccupé(e), inquiet(e).                                       |                     |                    |                    |                     | <b>A</b> |
| 4 - Le plaisir de fumer commence avec les gestes que je fais pour allumer ma cigarette.                |                     |                    |                    |                     | <b>H</b> |
| 5 - Dès que je ne fume pas, j'en suis très conscient(e) et je ne peux pas contrôler le désir de fumer. |                     |                    |                    |                     | <b>D</b> |
| 6 - Je fume quand je suis avec d'autres fumeurs pour me faire accepter par eux.                        |                     |                    |                    |                     | <b>S</b> |
| 7 - Je fume quand je me sens triste, déprimé(e).   |                     |                    |                    |                     | <b>A</b> |
| 8 - Je prends plaisir à allumer et à tenir une cigarette.  |                     |                    |                    |                     | <b>H</b> |
| 9 - Quand je n'ai pas pu fumer depuis un moment, j'ai vraiment une envie irrésistible d'une cigarette. |                     |                    |                    |                     | <b>D</b> |
| 10 - Je fume pour en imposer aux autres.   |                     |                    |                    |                     | <b>S</b> |
| 11 - Fumer me calme, me détend, me décontracte.  |                     |                    |                    |                     | <b>A</b> |
| 12 - J'aime manipuler une cigarette.   |                     |                    |                    |                     | <b>H</b> |
| 13 - Je prends une cigarette sans savoir pourquoi, sans m'en rendre compte.                            |                     |                    |                    |                     | <b>D</b> |
| 14 - Je fume quand je fais une pause.  |                     |                    |                    |                     | <b>S</b> |
| 15 - Je fume quand je suis en colère.  |                     |                    |                    |                     | <b>A</b> |
| 16 - Tirer sur une cigarette est relaxant.   |                     |                    |                    |                     | <b>H</b> |
| 17 - Je fume par habitude.   |                     |                    |                    |                     | <b>D</b> |
| 18 - Je fume pour avoir plus confiance en moi.   |                     |                    |                    |                     | <b>S</b> |
| 19 - J'allume une cigarette lorsque je suis tracassé(e).   |                     |                    |                    |                     | <b>A</b> |



**S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition**  
**Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée**

|   |  |  |  |  |          |
|---|--|--|--|--|----------|
| 20 - J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée.                           |  |  |  |  | <b>H</b> |
| 21 - Lorsque je n'ai plus de cigarette, il faut absolument que je m'en procure. |  |  |  |  | <b>D</b> |
| 22 - Je fume pour me donner une certaine contenance.                            |  |  |  |  | <b>S</b> |
| 23 - Je fume chaque fois que je suis mal à l'aise.                              |  |  |  |  | <b>A</b> |
| 24 - Je trouve beaucoup de plaisir dans l'acte de fumer.                        |  |  |  |  | <b>H</b> |
| 25 - Je fume dans les moments d'attente.  |  |  |  |  | <b>D</b> |
| 26 - Je fume pour me donner du courage.   |  |  |  |  | <b>S</b> |
| 27 - Je fume quand je me sens seul(e) pour me tenir compagnie.                  |  |  |  |  | <b>A</b> |
| 28 - Quand je me relaxe, j'ai du plaisir à fumer.                               |  |  |  |  | <b>H</b> |

#### RÉSULTAT :

Faites la somme des D puis des S, puis des A et enfin des H, vous obtenez 4 totaux sur 21.

|  |                    |
|--|--------------------|
| <b>DÉPENDANCE :</b>                      | 1+5+9+13+17+21+25  |
| <b>DIMENSION SOCIALE :</b>               | 2+6+10+14+18+22+26 |
| <b>RÉGULATION DES AFFECTS NÉGATIFS :</b> | 3+7+11+15+19+23+27 |
| <b>RECHERCHE DE PLAISIR :</b>            | 4+8+12+16+20+24+28 |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>D - DÉPENDANCE :</b>                      | TOTAL = .. /21 |
| <b>S - DIMENSION SOCIALE :</b>               | TOTAL = .. /21 |
| <b>A - RÉGULATION DES AFFECTS NÉGATIFS :</b> | TOTAL = .. /21 |
| <b>H - HÉDONISME/GESTE :</b>                 | TOTAL = .. /21 |

#### Bibliographie :

Tabac-info-service.fr : Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

GILLIARD J., BRUCHON-SCHWEITZER M. COUSSON-GELIE F.

Construction et validation d'un questionnaire de comportement tabagiques (QCT 2). Psychologie et Psychométrie, 2000, 21, 4, 77-93.

GILLIARD J., BRUCHON-SCHWEITZER M.

Development and validation of a multidimensional smoking behavior questionnaire : SBQ. Psychological Reports, 2001, 89, 499-509.

GILLIARD J., BRUCHON-SCHWEITZER M.

Les conduites tabagiques et leurs déterminants. Chap. 10, in : « Les facteurs psychosociaux de la santé ». Paris, Dunod, 2001.



**S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition**  
**Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée**