

## Questionnaire de motivation à l'arrêt du tabac (Échelle Q-MAT\*)



**Le sevrage tabagique nécessite une prise en charge globale, prolongée dans le temps, et parfaitement structurée.**

L'intervention du médecin, ou prescripteur de substituts nicotiniques, doit comporter une phase de préparation du fumeur, de sevrage ou réduction du tabagisme, et de suivi après arrêt du tabac. Les éléments principaux sur lesquels doit porter l'évaluation initiale sont le niveau de dépendance physique, de motivation à l'arrêt et l'existence de troubles anxio-dépressifs.

Le test de Q-MAT est un autoquestionnaire qui évalue le niveau de motivation à l'arrêt du tabac en 4 questions et définit 4 niveaux de motivation : insuffisante, moyenne, bonne ou très bonne.

Il est par ailleurs essentiel que le professionnel de santé augmente et maintienne la motivation du fumeur ou patient tout au long de son parcours vers l'arrêt du tabagisme.

Le test de Q-MAT est validé en France.

Source : HJ Aubin et al. Alcoolologie et Addictologie 2004 ; 26 :311-316

### 1 Pensez-vous que dans 6 mois :

a	Vous fumerez toujours autant ?	0
b	Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
c	Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
d	Plus de 60 minutes	8

### 2 Avez-vous actuellement, envie d'arrêter de fumer ?

a	Pas du tout	0
b	Un peu	1
c	Beaucoup	2
d	Énormément	3

### 3 Pensez-vous que dans 4 semaines :

a	Vous fumerez toujours autant ?	0
b	Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
c	Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
d	Vous aurez arrêté de fumer ?	6

### 4 Vous arrive t-il de ne pas être content(e) de fumer ?

a	Jamais	0
b	Quelquefois	1
c	Souvent	2
d	Très souvent	3

## Résultats

### TOTAL /20

**Score ≤ 6 :**

**Motivation  
insuffisante**

**Score > 13 :**

**Bonne et très  
bonne motivation**

**Score entre 7 et 13 :**

**Motivation moyenne**

L'analyse de la valeur prédictive de ce score sur le succès du sevrage tabagique est en cours.

Ce guide d'interprétation est donné à titre indicatif et s'appuie sur la seule expérience des experts ayant établi et validé cette échelle.