

Annexe 5 : Questionnaire d'évaluation du SEPT

Bonjour à tous !

Et voilà, nous y sommes ! L'heure de la fin du module a sonné...

En sirotant ce dernier café, pouvons-nous vous demander à nouveau de remplir un petit questionnaire ?

Nous avons grand besoin de vos réflexions pour améliorer nos animations :

*voilà pourquoi nous recueillons des informations, de façon **confidentielle**, avant puis à la fin des rencontres. Merci pour votre aide et pour votre accueil...*

L'équipe reste à votre disposition pour tout renseignement.

Céline Corman

Chargée de projet

©SEPT

email@sept.be

J'ai déjà rempli le questionnaire la première fois qu'on s'est vu :

Oui

Non c'est la première fois

J'ai participé à combien de rencontres :

1

2

3

4

5

J'ai réalisé comme mini-défi :

.....

Quel est le premier MOT qui vous vient à l'esprit quand vous pensez au tabac ?

.....

Je suis : un homme une femme

Date de naissance : /..... /.....

Entourez le chiffre qui correspond à votre avis.

● Ces temps-ci, je me sens bien dans ma tête

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

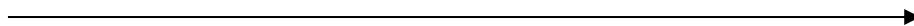


Non, pas du tout

Oui, tout à fait

● Ces temps-ci, je me sens bien dans ma peau

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



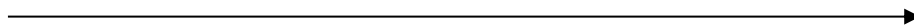
Non, pas du tout

Oui, tout à fait

● Ces temps-ci, je prends soin de moi

(loisirs, activités physiques, artistiques, détente...)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Non, pas du tout

Oui, tout à fait

● Ces temps-ci, j'ai une image de moi...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

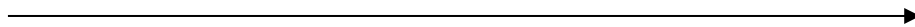


Très négative

Très positive

● Ces temps-ci, je pense que les autres ont une image de moi...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

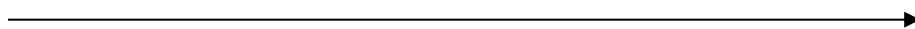


Très négative

Très positive

● Ces temps-ci, je suis inquiet(e) pour mon avenir

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Pas du tout inquiet(e)

Très très inquiet(e)

● Ces temps-ci, j'arrive à m'affirmer face aux autres...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Pas du tout

Je me fais parfaitement respecter

Je suis

non fumeur / non fumeuse

un ancien fumeur / une ancienne fumeuse

J'ai arrêté il y a moins d'un mois moins de 15 jours

il y a moins de 6 mois

il y a plus de 6 mois

il y a plus d'un an

il y a plus de 5 ans

fumeur / fumeuse

Je fume plus d'un paquet par jour en moyenne

aux environs d'un paquet par jour

entre 15 et 20 cigarettes par jour

entre 10 et 15 cigarettes par jour

entre 5 et 10 cigarettes par jour

moins de 5 cigarettes par jour en moyenne

Il m'arrive de ne pas fumer pendant plusieurs jours

J'ai peut-être un problème avec l'alcool

(consommation qui dérape, excessive, envahissante...)

le cannabis

les jeux d'argent

les jeux vidéo

internet (je passe trop de temps sur mon ordi)

les médicaments (abus de calmants, par exemple)

les boissons sucrées ou édulcorées (genre *Coca*)

les boissons énergisantes (genre *Red Bull*)

l'héroïne / la cocaïne / autre :

SI VOUS ÊTES FUMEUR

Cochez les situations dans lesquelles la cigarette s'impose à vous

Quand je me réveille le matin

Après le repas

Avec mon café

- Quand je suis énervé(e)
- Quand je suis anxieux (anxieuse)
- Quand je n'arrive pas à me concentrer
- Quand j'ai faim
- Quand je me sens seul(e)
- Quand je m'ennuie
- Si quelqu'un m'en propose une
- Quand je suis avec des fumeurs
- Quand je bois un verre
- Quand je suis en manque de nicotine
- Quand je suis de mauvaise humeur
- Quand je suis en colère
- Quand je suis fatigué(e)
- Quand je suis déçu(e) ou triste
- Quand je me sens mal à l'aise
- Quand je suis avec mes ami(e)s
- Quand je fais la fête

Entourez le chiffre qui correspond à votre sentiment

Je me sens **CAPABLE DE NE PAS FUMER pendant 2 HEURES**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

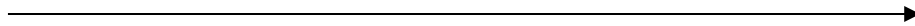


C'est pas possible...

J'y arrive quand je veux !

Je me sens **CAPABLE DE NE PAS FUMER pendant UN DEMI-JOUR**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

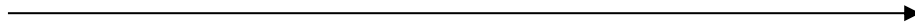


C'est pas possible...

J'y arrive quand je veux !

Je me sens **CAPABLE DE NE PAS FUMER pendant UN JOUR**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



C'est pas possible...

J'y arrive quand je veux !

Je me sens **CAPABLE DE NE PAS FUMER pendant UNE SEMAINE**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

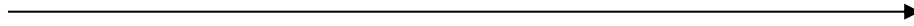


C'est pas possible...

J'y arrive quand je veux !

Je me sens **CAPABLE D'ARRÊTER DE FUMER pendant au moins DEUX OU TROIS MOIS**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



C'est pas possible...

J'y arrive quand je veux !

Je me sens capable D'ARRÊTER DE FUMER DÉFINITIVEMENT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



C'est pas possible...

J'y arrive quand je veux !

● Si j'avais besoin d'aide pour arrêter de fumer,

j'irais voir mon médecin ou un tabacologue

Sûrement pas ! *Je ne crois pas* *Je ne sais pas* *Je pense que oui* *Certainement.*

● Pendant le mois qui vient de s'écouler, j'ai *pensé* : *il faudrait que j'arrête de fumer*

jamais 1 ou 2 fois sur le mois régulièrement au moins 1x par jour tout le temps !

Je me vois arrêter de fumer (cochez un seul choix) :

demain !



dans 1 ou 2 semaines



dans 1 mois ou deux



dans les 6 mois



d'ici 1 an ou deux



dans les 5 ans à venir



dans \pm 10 ans ?



Jamais de la vie !!!

Quand je serai décidé(e) à arrêter de fumer, j'utiliserai des substituts nicotiniques :

certainement pas

je ne crois pas

je ne sais pas

probablement

oui, sans aucun doute

Est-ce que les animations vous ont apporté quelque chose ?

Si oui, quels sont les petits profits que vous pourriez mettre en évidence ?

.....



Un grand MERCI pour votre participation !

Meilleur souvenir...

Céline et François

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires...