

Évaluer sa dépendance aux produits de vapotage

Comment évaluer sa dépendance aux produits de vapotage ?

La dépendance se manifeste par un besoin irréprensible et incontrôlable de consommer une substance ou d'adopter un comportement afin d'accéder à un certain état de plaisir. Lorsque ce besoin n'est pas assouvi, cela crée un sentiment de manque (*craving*) dont les conséquences peuvent être plus ou moins marquées, selon le niveau de dépendance.

Pour vous aider à prendre conscience de votre degré de dépendance à la nicotine, et donc aux produits de vapotage, nous vous proposons d'utiliser l'échelle *E-Cigarette Dependence Scale*.

Le principe est simple, il vous suffit de répondre à chaque question en cochant ce qui correspond le mieux à votre situation puis de calculer votre score total.

Plus le score est élevé, plus la dépendance est grande.

Échelle de dépendance adaptée aux produits de vapotage

(*E-Cigarette Dependence Scale* – évaluation de 8 éléments)¹

SITUATION	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	PRESQUE TOUJOURS	SCORE
	0	1	2	3	4	
1 Je me surprends à prendre ma vapoteuse (<i>vape</i>) sans même y penser.						
2 Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher ma vapoteuse (<i>vape</i>) ou acheter des e-liquides (<i>juices</i>).						
3 Je vapote davantage avant de me rendre quelque part où ce n'est pas autorisé.						
4 Lorsque je n'ai pas pu vapoter depuis quelques heures, l'envie devient intolérable.						
5 Lorsque j'ai vraiment envie de vapoter, j'ai l'impression d'être sous l'emprise d'une force inconnue que je ne peux pas contrôler.						
6 J'ai envie de vapoter à certains moments de la journée.						
7 Mes envies de vapoter deviennent de plus en plus fortes si je ne vapote pas.						
8 Lorsque je ne vapote pas pendant un certain temps, j'ai besoin de vapoter pour ne pas ressentir d'inconfort.						

¹Morean, M.E., Krishnan-Sarin, S., Sussman, S., Foulds, J., Fishbein, H., Grana, R., & O'Malley, S.S. (2019). Psychometric Evaluation of the E-cigarette Dependence Scale. *Nicotine and Tobacco Research*, 21(11), 1556-1564. ([Lien](#))

Total : _____

POUR RAPPEL:

Plus le score est élevé, plus la dépendance est grande.

J'ARRÊTE

