

# J'arrête de fumer ou vapoter à ma façon

Guide du Programme pour adolescentes  
et adolescents et jeunes adultes



**Programme d'abandon**  
du tabac de l'Î.-P.-É.



**MIEUX VIVRE**  
ensemble, nous le pouvons

*Financement fourni par la*  
Ligne pancanadienne sans frais d'aide  
au renoncement du tabac de  
Santé Canada – Initiative d'étiquetage  
des produits du tabac

© Droits d'auteur et publication, novembre 2022

**téléassistance**  
**pour fumeurs**



# Table des matières

<b>PRÉFACE À L'INTENTION DES ANIMATRICES ET ANIMATEURS</b> .....	2
<b>SEMAINE 1</b> : Trouve ton « pourquoi » .....	3
<b>SEMAINE 2</b> : Consommation de nicotine (l'habitude) : Connais les déclencheurs.....	4
<b>SEMAINE 3</b> : Consommation de nicotine (la dépendance).....	5
<b>SEMAINE 4</b> : Sevrage de la nicotine .....	7
<b>SEMAINE 5</b> : Création d'un plan d'action .....	9
<b>SEMAINE 6</b> : Habitudes saines pour gérer le stress.....	11
<b>SEMAINE 7</b> : Surmonte les obstacles.....	13
<b>SEMAINE 8</b> : Un avenir sans fumée ni vapotage .....	14
<b>APPENDIX A</b> : Activités d'autoréflexion hebdomadaires .....	15
<b>SEMAINE 1</b> : Trouve ton « pourquoi » .....	15
<b>SEMAINE 2</b> : Consommation de nicotine (l'habitude) : Connais les déclencheurs.....	17
<b>SEMAINE 3</b> : Consommation de nicotine (la dépendance).....	18
<b>SEMAINE 4</b> : Sevrage et bénéfices pour la santé de l'abandon du tabac ....	18
<b>SEMAINE 5</b> : Création d'un plan d'action.....	19
<b>SEMAINE 6</b> : Habitudes saines pour gérer le stress .....	20
<b>SEMAINE 7</b> : Surmonte les obstacles .....	22
<b>SEMAINE 8</b> : Un avenir sans fumée ni vapotage.....	22
<b>ANNEXE B</b> : Autres ressources d'abandon du tabac et de la nicotine .....	23
<b>ANNEXE C</b> : Ressources complémentaires pour les animatrices et animateurs .. du Programme d'abandon du tabac .....	24
<b>RESSOURCES</b> .....	25

# Préface à l'intention des animatrices et animateurs

Ce programme de huit semaines a pour objectif d'aider les adolescentes et adolescents et les jeunes adultes (de 15 à 24 ans) qui consomment du tabac ou des produits de vapotage et veulent se renseigner sur l'abandon du tabac. Même si le programme a été conçu pour être animé par une ou un adulte dans un établissement scolaire, il peut être facilement adapté pour un usage communautaire.

Étant donné que les enseignantes et enseignants sont des leaders et des modèles, elles et ils sont bien placés pour accompagner les jeunes dans leur démarche d'abandon du tabac. Les initiatives d'abandon du tabac en milieu scolaire cherchent généralement à aider les jeunes à cesser de fumer ou vapoter en leur enseignant des compétences importantes et des mécanismes d'adaptation, tout en leur apportant un soutien social et en leur proposant des ressources communautaires.

Ce programme aide les adolescentes et adolescents et les jeunes adultes comme suit :

- Découvrir leurs raisons de fumer ou vapoter.
- Se renseigner sur la dépendance à la nicotine.
- Se préparer à cesser de fumer ou vapoter.
- Savoir à quoi s'attendre en cessant de fumer ou vapoter.
- Créer un plan d'action pour réussir à cesser de fumer ou vapoter une fois pour toutes!

Chaque semaine, le programme propose une courte introduction à un thème, une activité d'autoréflexion individuelle et une série de questions pour susciter la discussion sur ce thème. Des ressources complémentaires sont également proposées pour approfondir chaque thème.

Le présent guide est conçu pour aider les animatrices et animateurs à offrir le programme de manière uniforme, mais il offre aussi beaucoup de possibilités d'y mettre sa touche personnelle! N'hésitez pas à adapter et bonifier les activités du programme en fonction des besoins et des particularités de chaque groupe.

**« Chaque enfant peut réussir grâce à un adulte attentionné. »**

– Josh Shipp (appli Quash), traduction libre

# SEMAINE 1 : Trouve ton « pourquoi »

## INTRODUCTION

Toutes les personnes qui fument ou qui vapotent ont des raisons de le faire. Les produits à base de nicotine sont consommés pour combler bien des besoins. Peut-être que tu aimes les sensations qu'ils te procurent. Peut-être trouves-tu qu'ils t'aident à te détendre, qu'ils te donnent de l'énergie ou même qu'ils t'aident à gérer ton stress. Peut-être que tu les consommes habituellement avec d'autres personnes, par exemple à l'école, au travail ou à des fêtes.

Réfléchis à ta relation personnelle avec le tabagisme ou le vapotage. Essaie de mettre le doigt sur ce qui te plaît. Quels besoins personnels ces produits satisfont-ils? Comment te sens-tu quand tu fumes ou vapotes?

La plupart des personnes qui fument ou vapotent le font pour une ou plusieurs des raisons suivantes :

- Énergie
- Plaisir
- Détente
- Envie ou dépendance
- Habitude ou rituel
- Ennui ou solitude
- Socialisation ou pression des pairs

Pour te lancer dans cette démarche, tu dois d'abord découvrir les raisons qui te poussent à fumer ou vapoter. Si tu arrives ensuite à trouver d'autres moyens de satisfaire tes besoins (et des moyens plus sains de remplacer le rôle que joue le tabagisme ou le vapotage dans ta vie), il sera peut-être beaucoup plus facile d'abandonner définitivement la nicotine. Tu dois également trouver pourquoi tu souhaites arrêter. Ces raisons d'arrêter, ton « pourquoi », t'aideront à te motiver dans les jours et les semaines à venir.



Fais l'activité d'autoréflexion de la semaine à l'Annexe A.



## DISCUSSION

1. Selon toi, quelles sont les principales raisons pour lesquelles tu fumes ou vapotes? La raison pour laquelle tu as commencé est-elle différente de celle pour laquelle tu continues aujourd'hui?
2. Quelle est ta plus grande motivation à arrêter maintenant? Précise ta réponse.



## ADDITIONAL RESOURCES

- [How do cigarettes affect the body?](#) (TED-Ed, YouTube, 5 min 20 s)
- [« 25 Health Risks of Smoking »](#) (NL Smokers' Helpline)
- [« 101 Things To Do Instead of Smoking/Vaping »](#) (VeryWellMind)

## SEMAINE 2 : Consommation de nicotine (l'habitude) : Connais les déclencheurs

### INTRODUCTION

Est-ce qu'il t'arrive d'avoir envie de fumer ou vapoter quand tu es d'une humeur particulière, quand tu fais quelque chose en particulier ou quand tu es en compagnie de certaines personnes? Beaucoup de personnes fument ou vapotent sans même y penser, par habitude.

Pour arrêter, tu dois donc savoir quels sont les lieux, les situations et les personnes qui déclenchent tes envies de fumer ou vapoter. Ensuite, apprendre à éviter ou gérer ces situations augmentera tes chances de réussite!

La plupart des déclencheurs sont associés à des **émotions**, à des **activités**, à des **situations sociales** ou à des **symptômes de sevrage**. Voici quelques exemples :

**Émotions** : Stress, anxiété, excitation, ennui, solitude.

**Activités habituelles** : Parler au téléphone, consommer de l'alcool, conduire, passer du temps avec des amies et amis, regarder la télé.

**Situations sociales** : Situations où d'autres personnes fument ou vapotent (p. ex. aux repas ou pendant les pauses à l'école ou au travail) ou bien des situations où tu es avec des membres de la famille ou des amies et amis qui consomment. L'environnement physique et social exerce une influence déterminante sur notre comportement. Il est possible que certains contextes et certaines situations soient particulièrement susceptibles de déclencher une envie de fumer ou vapoter.

**Symptômes de sevrage** : Envie pressante de fumer ou vapoter, besoin de faire quelque chose de ses mains, sentiment d'agitation ou odeur de fumée de cigarette ou vapotage.



Fais l'activité d'autoréflexion de la semaine à l'Annexe A.



### DISCUSSION

1. Quand, où et à quelle fréquence ressens-tu l'envie de fumer ou vapoter?
2. Pourrais-tu éviter certains de tes déclencheurs? En ce qui concerne les déclencheurs que tu ne peux pas éviter, que peux-tu faire pour gérer ta réaction?
3. Ta réflexion sur ta consommation et celle des autres t'a-t-elle fait découvrir des déclencheurs dont tu n'avais pas conscience? Lesquels?



### ADDITIONAL RESOURCES

- [How to Combat Vaping Triggers | Quitters Episode 4](#) (TruthOrange, YouTube, 4 min 45 s)
- [« Understanding Your Vaping Triggers »](#) (SmokeFree Teen)

## SEMAINE 3 : Consommation de nicotine (la dépendance)

### INTRODUCTION

La nicotine est une substance qui produit une forte dépendance; elle est présente dans tous les produits du tabac et dans la plupart des produits de vapotage.

Quand tu fumes ou vapotes, ton cerveau s'habitue à recevoir de la nicotine (la dépendance). La nicotine inonde le cerveau d'une substance chimique appelée dopamine qui crée une sensation de bien-être et de détente, voire d'énergie et de bonheur, mais de courte durée. Ensuite, lorsque la quantité de nicotine dans ton organisme commence à diminuer, ton cerveau veut revivre ces sensations et manifeste son besoin en causant différents maux physiques.

Toute personne qui vapote ou consomme du tabac risque de développer une dépendance à la nicotine, mais plusieurs facteurs rendent certaines personnes plus susceptibles de devenir dépendantes :

1. Génétique
2. Famille et amies et amis (environnement social)
3. Âge
4. Problèmes de santé mentale concomitants
5. Consommation d'autres substances

Lorsque la dépendance s'est installée, les personnes qui fument ou vapotent ont besoin de plus en plus de nicotine pour ressentir les mêmes effets relaxants qu'au début. L'arrêt ou la diminution des doses de nicotine peut entraîner des symptômes de sevrage qui peuvent être très désagréables et nuire à la volonté d'arrêter.

### LES JEUNES ET LA NICOTINE

La nicotine peut avoir des conséquences à long terme sur le cerveau des adolescentes et adolescents et des jeunes adultes, car cet organe est en développement jusqu'à l'âge de 25 ans. Par conséquent, il faut moins de nicotine pour créer une dépendance dans un cerveau en développement que chez l'adulte, ce qui peut entraîner des envies pressantes de fumer ou vapoter même si la consommation n'est qu'occasionnelle. Plus la consommation commence tôt, plus le risque de dépendance est élevé.

Voici quelques signes courants de dépendance à la nicotine :

- Avoir une envie pressante de fumer ou vapoter dans les 30 minutes suivant le réveil.
- Fumer ou vapoter à intervalles réguliers durant la journée.
- Développer des « déclencheurs » de consommation (p. ex. entre les cours, après un repas, quand tu ressens de l'anxiété).

## Risque de dépendance à la nicotine

Certaines personnes sont plus susceptibles de développer une dépendance que d'autres. En fait, c'est plutôt la combinaison de certains facteurs qui augmenterait le risque de développer une dépendance, comme l'environnement physique et social, la génétique, les antécédents familiaux de consommation de substances et de maladie mentale, les traits de personnalité et les expériences de stress. Tu dois donc connaître les facteurs dans ta vie qui sont favorables à une dépendance à la nicotine.



Fais l'activité d'autoréflexion de la semaine à l'Annexe A.



### DISCUSSION

1. As-tu déjà observé dans ton organisme certains des signes courants de dépendance à la nicotine? Si oui, lesquels?
2. Peux-tu citer des facteurs dans ta vie qui pourraient augmenter ton risque de dépendance à la nicotine (p. ex. l'habitude de fumer à la maison, avoir des amies et amis qui vapotent, le stress à l'école)?



### RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- [How Does Nicotine Work?](#)  
(Quit Victoria, YouTube, 3 min 10 s)
- [Addiction and the Brain](#)  
(Addiction Policy Forum, YouTube, 4 min 1 s)



## SEMAINE 4 : Sevrage de la nicotine

### INTRODUCTION

Les symptômes de sevrage de la nicotine sont courants chez les personnes qui veulent arrêter d'en consommer.

De nombreuses personnes ressentent un éventail de symptômes de sevrage physiques, psychologiques et émotionnels. Les symptômes sont désagréables, mais ils ne durent généralement pas plus de quelques semaines et deviennent généralement moins fréquents avec le temps. Les jeunes peuvent éprouver des symptômes de sevrage après avoir fumé moins de cinq paquets de cigarettes!



Symptômes physiques de sevrage	Symptômes psychologiques ou émotionnels de sevrage
Insomnie	Envie pressante de nicotine
Faim ou augmentation de l'appétit	Anxiété
Maux de tête	Dépression
Nausées	Colère
Étourdissements	Mauvaise humeur et irritabilité
Constipation ou diarrhée	Difficultés de concentration
Toux, bouche sèche, mal de gorge	Fatigue, agitation, ennui
Serrement à la poitrine	

Lorsque les symptômes de sevrage physiques et émotionnels auront faibli, tu devrais commencer à remarquer des changements positifs :

- Diminution de l'anxiété, de la dépression et du stress
- Nouveau sentiment de calme et de positivité
- Peau plus lumineuse et plus claire
- Meilleure qualité de vie

Dès que tes envies auront moins d'emprise sur toi, tu commenceras à te sentir mieux. Avec le temps, cesser de fumer ou vapoter améliorera ton humeur et réduira ton anxiété, mais pas toujours tout de suite. Fais confiance au processus! Les sautes d'humeur sont fréquentes. Il est possible que tu ressenties de la colère, de l'agitation ou de la déprime, car ton cerveau, ton corps et ton mode de vie doivent s'adapter à des changements importants.

Même lorsque les symptômes physiques s'atténuent, les jeunes continuent souvent à faire face à un autre type de sevrage, sur le plan social. Le risque de perdre des liens sociaux, la peur de l'exclusion et le manque de soutien des pairs peuvent décourager les jeunes d'arrêter. Il est donc très important d'établir son réseau de soutien tôt. Demande-toi qui peut t'encourager, te garder sur la bonne voie et t'aider à surmonter les moments difficiles dans ta démarche.



Fais l'activité d'autoréflexion de la semaine à l'Annexe A.



## DISCUSSION

1. Quels symptômes de sevrage crains-tu le plus? Pourquoi?
2. Connais-tu des personnes qui ont réussi à arrêter de fumer ou vapoter? Connais-tu des mécanismes d'adaptation que ces personnes ont utilisés pendant leur cheminement?
3. Quels mécanismes d'adaptation pourraient t'aider à surmonter tes symptômes de sevrage?



## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- [« How Quitting Nicotine Can Improve Your Mental Health »](#)  
(Truth Initiative)
- [Former Vapers Explain Why Quitting Improved Their Mental Health](#)  
(NBC News, YouTube, 6 min 57 s)



## SEMAINE 5 : Création d'un plan d'action

### INTRODUCTION

Maintenant que tu as découvert les raisons pour lesquelles tu fumes ou vapotes, les déclencheurs de ta consommation et les nombreux avantages de l'abandon du tabac, il est temps de prendre un engagement et de créer ton plan! Voici quelques étapes importantes qui t'aideront à atteindre ton but :



#### **ANALYSE TA MOTIVATION**

Réfléchis aux raisons pour lesquelles tu veux arrêter de fumer ou vapoter. Savoir pourquoi tu le fais pourrait aider à te motiver.



#### **FIXE-TOI UNE DATE D'ARRÊT DÉFINITIF**

Choisis un moment propice pour toi! Donne-toi le temps de réfléchir et de te préparer. Évite les périodes de stress, par exemple pendant une période d'examens ou avant une compétition sportive importante.



#### **CRÉE TON PLAN**

Pense aux façons dont tu vas combattre les envies, éviter les déclencheurs et gérer le sevrage.



#### **CONNAIS ET ÉVITE TES DÉCLENCHEURS**

Si tu sais que certaines personnes, certains sentiments ou certaines situations te poussent à fumer ou vapoter, essaie de les éviter.



#### **GARDE UNE ATTITUDE POSITIVE**

Essaie de garder une attitude positive et de te concentrer sur le présent. Récompense-toi pour tes 24 premières heures sans fumer ou vapoter!



#### **ÉTABLIS TON RÉSEAU DE SOUTIEN**

Il est important d'avoir du soutien tout le long de ton cheminement pour t'encourager à tenir ton engagement et t'aider si nécessaire. Tu n'as pas à traverser cette épreuve dans la solitude. Les jeunes se tournent souvent vers leurs amis et amis ou leur famille pour obtenir du soutien lorsqu'elles et ils veulent arrêter de fumer ou vapoter, mais il ne faut pas négliger les autres personnes de confiance à ton école et dans ta communauté. Si tu es à l'aise de parler à quelqu'un (enseignante ou enseignant, conseillère ou conseiller, professionnelle ou professionnel de la santé, ou entraîneuse ou entraîneur), demande-lui comment il pourrait t'aider.

Rappelle-toi que **le changement, c'est un processus**, pas quelque chose de ponctuel! Les changements durables (p. ex. abandon du tabac) sont plus probables lorsque la personne est motivée, qu'elle a du soutien et qu'elle adopte une attitude positive.

Tu ne sais pas si c'est vraiment le bon moment d'arrêter de fumer ou vapoter? Pas de souci. Ce n'est pas forcément un processus du genre « tout ou rien »! Dans un premier temps, fixe-toi des objectifs plus petits et plus réalisables pour ton plan d'action, comme réduire le nombre de fois par jour où tu fumes ou vapotes.



Fais l'activité d'autoréflexion de la semaine à l'Annexe A.



## DISCUSSION

1. Quelle étape de ton plan d'action sera la plus difficile, d'après toi? Pourquoi?
2. Connais-tu un ou deux adultes de confiance dans ton entourage qui pourraient t'aider à arrêter? Nomme-les et précise comment elles et ils pourraient t'aider.



## ADDITIONAL RESOURCES

- [« Make Your Quit Plan »](#) (SmokeFree Teens)
- [What is the Single Best Thing You Can Do to Quit Smoking?](#) (Dr. Mike Evans, YouTube, 12 min 47 s)



# SEMAINE 6 : Habitudes saines pour gérer le stress

## INTRODUCTION

Quel que soit notre âge, nous gérons tous le stress de manières saines et malsaines.

Certains mécanismes d'adaptation sains, comme l'exercice et la pleine conscience, peuvent aider à réduire les sentiments de stress et d'anxiété. D'autres mécanismes moins sains, comme le tabagisme et le vapotage, peuvent soulager temporairement des sentiments désagréables, mais finissent par augmenter les effets du stress à long terme.

Un gros problème : le tabagisme et le vapotage n'aident pas à comprendre ni à éliminer les causes de ton stress, ils ne font que masquer leurs effets. En fait, le sevrage de la nicotine pourrait être la cause sous-jacente de ce que tu ressens! En effet, la relaxation induite par la nicotine s'estompe rapidement et entraîne des envies pressantes et des sautes d'humeur.

Pour arrêter de fumer ou vapoter, tu dois élaborer de nouveaux **mécanismes d'adaptation** qui t'aideront à surmonter les sentiments désagréables. Et une gestion plus efficace de ton stress pourrait t'éviter cet important déclencheur d'envies de fumer ou vapoter. La **pleine conscience** constitue un excellent outil pour développer des mécanismes d'adaptation plus sains. Cette pratique enseigne à prendre conscience de ses habitudes et envies ainsi qu'à reconnaître et accepter ce que l'on ressent.

## GESTION DES SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES ET DES ENVIES PRESSANTES DE NICOTINE

Chaque personne gère ses sentiments à sa manière. L'important, c'est de ne pas tendre la main vers une cigarette ou une vapoteuse dès que tu ressens du stress ou de l'anxiété. Voici quelques idées pour t'aider à gérer ton stress ou ton anxiété de manière plus saine :



- Fais appel à ton réseau de soutien. Parle de ce qui te tracasse à une amie ou à un ami, à un membre de ta famille ou à une ou un autre adulte de confiance dans ta vie (p. ex. conseillère ou conseiller, travailleuse ou travailleur jeunesse, enseignante ou enseignant).
- Fais des choses que tu aimes, comme lire, envoyer des textos, regarder la télévision ou écouter de la musique.
- Trouve des façons de bouger qui t'aident à bien te sentir, comme marcher ou faire du vélo, jouer avec ton chien à l'extérieur ou simplement faire quelques étirements.

- Nourris bien ton esprit et ton corps! Choisis des aliments riches en fibres (p. ex. fruits, légumes et grains entiers) et essaie d'éviter de sauter des repas.
- Prends le temps de bien respirer! Entraîne-toi à inspirer par le nez, à gonfler le ventre (plutôt que la poitrine) et à expirer par la bouche.
- Trouve tes déclencheurs de stress. Essaie d'avoir plus conscience des situations, des personnes ou des lieux qui te causent du stress et peuvent te donner envie de fumer ou vapoter.



Fais l'activité d'autoréflexion de la semaine à l'Annexe A.



## DISCUSSION

1. Raconte des fois où tu as fumé ou vapoté pour faire face à des situations stressantes.
2. Quels sont les moyens plus sains que tu essaies de mettre en œuvre pour gérer ton stress actuellement?



## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- « [Anxiety, Stress, and Vaping](#) » (SmokeFree Teen)
- [Managing Stress](#) (Brainsmart: BBC, YouTube, 2 min 23 s)



# SEMAINE 7 : Surmonte les obstacles

## INTRODUCTION

Il arrive que de nombreuses situations et difficultés se présentent quand on essaie d'arrêter de fumer ou vapoter. Parmi les causes courantes de rechute ou de reprise de la consommation de tabac ou du vapotage, on retrouve les influences sociales (membres de la famille ou amies ou amis qui fument ou vapotent), le stress, la consommation d'autres substances et les envies pressantes causées par la dépendance à la nicotine ou les symptômes de sevrage.

La plupart des rechutes surviennent au cours de la première semaine d'arrêt, lorsque les symptômes de sevrage sont les plus forts. Les rechutes ultérieures surviennent souvent en période de stress ou dans des situations sociales associées à la consommation de substances.

Il est normal de connaître des revers dans son cheminement! Il est normal de sentir de la frustration, de la colère ou du découragement dans ces situations. Dans la plupart des cas, il faut plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. Ne te focalise pas sur ce qui ne fonctionne pas. Concentre-toi sur la façon dont tu vas atteindre tes objectifs, quoi qu'il arrive, et tes raisons d'y parvenir!

Voici trois conseils pour te remettre sur les rails :

1. Pense à ton « pourquoi »!
2. Dis-toi que ton envie de fumer ou vapoter passera, que des changements dans ta routine peuvent t'aider à éliminer des tentations et de vieilles habitudes.
3. Renouvelle ton engagement à cesser de fumer ou vapoter auprès de ton réseau de soutien.



Fais l'activité d'autoréflexion de la semaine à l'Annexe A.



## DISCUSSION

1. Si tu as triché pendant ton cheminement, comment as-tu géré la situation? Qu'as-tu appris de cette expérience que tu pourrais utiliser à l'avenir?
2. Comment gères-tu les tentations ou les déclencheurs dans certaines situations « inévitables », comme pendant les pauses ou les repas à l'école ou lorsque tu passes du temps avec tes amies et amis?



## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- [Help for Cravings and Tough Situations While You're Quitting Tobacco](#) (American Cancer Society)
- [Vaping: Responding to Peer Influences](#) (OPHEA, YouTube, 4 min 39 s)

## SEMAINE 8 : Un avenir sans fumée ni vapotage

### INTRODUCTION

Tu as maintenant beaucoup des compétences et des ressources nécessaires pour arrêter définitivement de fumer ou vapoter! Il est temps de te concentrer sur tes efforts pour ne pas y retoucher ou pour continuer ton cheminement d'abandon du tabac.



Il est important d'avoir une attitude positive, mais réaliste, sur les difficultés qui t'attendent. Il est possible que des symptômes de sevrage et des envies refassent surface de temps en temps. De nouveaux stress peuvent venir te compliquer la tâche, même si tu as mis en place de bons mécanismes d'adaptation. Il est tout à fait normal d'avoir des moments difficiles, même si tu as arrêté de fumer ou vapoter depuis longtemps.

### ÇA SE FÊTE!

Tu as de quoi être fier ou fière! Chaque jour, chaque semaine et chaque mois sans fumer ni vapoter mérite d'être célébré. Réfléchis positivement au changement que tu as opéré dans ta vie et pense à te récompenser. Dresse la liste des raisons pour lesquelles tu veux arrêter de fumer ou vapoter et lis-la chaque fois que tu traverses une période difficile.

Que tu aies complètement arrêté de fumer ou vapoter, que tu aies réduit ta consommation ou que tu te prépares à faire une nouvelle tentative pour arrêter, n'oublie pas que ton cheminement vers une vie sans tabac ni nicotine est l'une des meilleures choses que tu puisses faire pour ta santé!



Fais l'activité d'auto-réflexion de la semaine à l'Annexe A.



### DISCUSSION

1. Quelle a été la partie la plus difficile de ce cheminement? Pourquoi?
2. Qu'est-ce qui suscite chez toi le plus de fierté? Pourquoi?
3. Quels conseils donnerais-tu à une personne qui vient de décider d'arrêter de fumer ou vapoter?



### RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- « [Staying Tobacco-Free After You Quit](#) » (American Cancer Society)
- [Live Fresh: Smoke-Free Living](#) (SDHU, YouTube, 4 min 34 s)

# Annexe A:

## Activités d'autoréflexion hebdomadaires

### SEMAINE 1 : Trouve ton « pourquoi »



#### Autoréflexion

#### TEST DU « POURQUOI »

Écris devant chaque phrase le chiffre qui décrit le mieux ton expérience.  
(5 = *Toujours*, 4 = *La plupart du temps*, 3 = *Parfois*, 2 = *Rarement*, 1 = *Jamais*)

- A. \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote pour garder le rythme.
- B. \_\_\_\_\_ Fumer ou vapoter est agréable et relaxant.
- C. \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote quand je suis en colère contre quelque chose.
- D. \_\_\_\_\_ Quand je suis à court de cigarettes ou cartouches, c'est presque insupportable.
- E. \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote machinalement, sans en avoir conscience.
- F. \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote lorsque les personnes qui m'entourent le font.
- G. \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote pour me redonner de l'énergie.
- H. \_\_\_\_\_ Je ressens du plaisir quand je fume ou vapote.
- I. \_\_\_\_\_ Quand quelque chose me contrarie, je fume ou vapote.
- J. \_\_\_\_\_ J'ai parfaitement conscience des moments où je ne fume ou ne vapote pas.
- K. \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote avec des amies et amis quand je passe un bon moment.
- L. \_\_\_\_\_ Il m'arrive de prendre une cigarette ou une vapoteuse sans me rendre compte que j'en avais déjà une.
- M. \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote pour me remonter le moral.
- N. \_\_\_\_\_ J'ai surtout envie de fumer ou vapoter lorsque je me sens à l'aise et détendue ou détendu.
- O. \_\_\_\_\_ Lorsque j'ai les idées noires ou que je veux me changer les idées, je fume ou vapote.

- P.** \_\_\_\_\_ Je fume ou vapote quand je suis avec des amies et amis dans une fête, après l'école, au travail, etc.
- Q.** \_\_\_\_\_ J'ai vraiment envie de fumer ou vapoter quand je ne l'ai pas fait depuis un moment.
- R.** \_\_\_\_\_ Il m'est arrivé de me retrouver avec une cigarette ou une vapoteuse dans la bouche sans me souvenir d'avoir fait le geste.

## GRILLE DE NOTATION DU TEST DU « POURQUOI »

### « Ça me stimule. »

Tu as l'impression que fumer te donne de l'énergie et t'aide à garder le rythme.

$$\text{_____ A} + \text{_____ G} + \text{_____ M} = \text{_____ Total pour « stimulation »}$$

### « Ça me fait du bien. »

Tu prends beaucoup de plaisir à fumer ou vapoter.

$$\text{_____ B} + \text{_____ H} + \text{_____ N} = \text{_____ Total pour « plaisir et détente »}$$

### « C'est comme une béquille. »

Il peut être difficile d'arrêter si la cigarette ou la vapoteuse te reconforte dans les moments de stress.

$$\text{_____ C} + \text{_____ I} + \text{_____ O} = \text{_____ Total pour « béquille et tensions »}$$

### « Je suis accro. »

En plus de la dépendance psychologique, il est possible que tu aies une dépendance physique à la nicotine. Les notes élevées dans cette catégorie sont assez fréquentes!

$$\text{_____ D} + \text{_____ J} + \text{_____ Q} = \text{_____ Total pour « dépendance et envies pressantes »}$$

### « Ça fait partie de ma routine. »

Fumer ou vapoter est devenu une habitude pour toi, quelque chose que tu fais machinalement et qui ne te procure peut-être même pas beaucoup de plaisir.

$$\text{_____ E} + \text{_____ L} + \text{_____ R} = \text{_____ Total pour « habitude »}$$

### « Je suis une fumeuse ou vapoteuse sociale ou un fumeur ou vapoteur social. »

Tu fumes ou vapotes quand les gens autour de toi le font et quand on te le propose.

$$\text{_____ F} + \text{_____ K} + \text{_____ P} = \text{_____ Total pour « situations sociales »}$$

Une note de 11 ou plus indique une raison importante pour toi de fumer ou vapoter. Plus la note est élevée, plus la raison est importante. As-tu donné des réponses qui te surprennent? Si tu connais les raisons qui te poussent à fumer ou vapoter, tu trouveras des substituts plus satisfaisants pour freiner tes envies.

## SEMAINE 2 : Consommation de nicotine (l'habitude) : Connais les déclencheurs



### Autoréflexion

Les résultats que tu as obtenus au test du « pourquoi » (semaine 1) devraient te donner une idée de tes déclencheurs.

La semaine prochaine, note ta consommation de cigarettes ou produits de vapotage dans le tableau ci-dessous. Cela devrait te donner une meilleure idée de tes déclencheurs et des mesures que tu peux prendre pour les contrôler.

Moments où j'ai fumé ou vapoté...			
Jour et heure	Lieu	Mon humeur	Activité
p. ex. vendredi 21 h	Chez un ami	Joyeuse	Passer du temps entre amies et amis

Mes déclencheurs (Je fume ou vapote quand...)	Mesures que je peux prendre (Ce que je peux faire à la place...)

## SEMAINE 3 : Consommation de nicotine (la dépendance)



### Autoréflexion

Fais l'inventaire de tes signes de dépendance à la nicotine, si tu en as. Écris-les ci-dessous :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Quels sont les aspects de ta vie qui pourraient augmenter ton risque de dépendance à la nicotine? Pense à ta famille, à ton environnement et à ta consommation d'autres substances, le cas échéant.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## SEMAINE 4 : Sevrage et bénéfices pour la santé de l'abandon du tabac



### Autoréflexion

Indique trois mécanismes d'adaptation que tu veux essayer pour t'aider à gérer tes symptômes de sevrage :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## SEMAINE 5 : Création d'un plan d'action



Autoréflexion

### TON PLAN D'ACTION PERSONNEL

#### MA DATE D'ARRÊT :

*Mes principales raisons d'arrêter :*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Mes principaux déclencheurs (émotions, situations sociales, habitudes, etc.) :*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Stratégies que j'utiliserai pour résister aux envies pressantes :*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Mon réseau de soutien :*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

## SEMAINE 6 : Habitudes saines pour gérer le stress



### Autoréflexion

Nomme des façons plus saines de gérer le stress. Réfléchis à ce que tu fais déjà ou pourrais faire pour t'aider avec chacun des facteurs ci-dessous :

Type de facteur	Mes mécanismes d'adaptation sains
<b>Environnement</b> <i>(Vivre dans un environnement propre et sécuritaire)</i>	
<b>Émotions</b> <i>(Sentiments positifs, vision optimiste de la vie, capacité d'exprimer et de gérer les émotions)</i>	
<b>Esprit</b> <i>(Accroissement des connaissances et des capacités, apprentissage de nouvelles compétences et de nouvelles activités)</i>	
<b>Corps</b> <i>(Santé et activités physiques)</i>	
<b>Vie sociale</b> <i>(Relations positives avec la famille, les amis et amis, la communauté; demander de l'aide au besoin)</i>	
<b>Vie spirituelle</b> <i>(Ce qui donne un sens et un but à ta vie et tes priorités générales)</i>	

## **PLEINE CONSCIENCE 101**

Si tu cherches un moyen d'atténuer le stress pouvant contribuer à tes envies de fumer ou vapoter, essaie la méditation!

### **1. Trouve un lieu calme**

Choisis un endroit confortable et agréable, comme ton lit, un canapé ou un tapis de yoga.

### **2. Trouve sur quoi concentrer ton attention**

Tu peux choisir ta respiration, un mot ou une image pour t'aider à te concentrer et à faire le vide dans tes pensées. Ne t'inquiète pas si tes pensées vagabondent. Comme tout nouvel exercice, la méditation demande de la pratique. Ramène tes pensées au bon endroit dès que tu remarques que tu perds ta concentration. Ces distractions devraient devenir moins fréquentes avec le temps.

### **3. Garde l'esprit ouvert**

Peu importe ce qui se passe pendant tes séances de méditation, fais ce que tu peux pour garder l'esprit ouvert et ne pas porter de jugement sur ton degré de « réussite ». La méditation a pour but de réduire le stress, pas de l'augmenter!



## SEMAINE 7 : Surmonte les obstacles



### Autoréflexion

Pense à ta routine, à ton environnement et aux choses qui se passent actuellement dans ta vie. Note trois situations qui pourraient te pousser à fumer ou vapoter et écris ce que tu peux faire pour les gérer.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Si tu as triché pendant ton cheminement, pose-toi les questions suivantes pour te remettre sur les rails :

*Qu'est-ce qui t'a poussé à fumer ou vapoter?*

*Où étais-tu?*

*Avec qui étais-tu?*

*Que peux-tu faire pour éviter de tricher la prochaine fois que tu te retrouveras dans cette situation?*

## SEMAINE 8 : Un avenir sans fumée ni vapotage



### Autoréflexion

1. Dresse la liste des changements que tu as remarqués dans ta santé physique et mentale depuis que tu as arrêté de fumer ou vapoter. Comment te sens-tu maintenant par rapport au premier jour?
2. As-tu pensé à te récompenser tout le long de ton cheminement? À quelles étapes importantes (p. ex. un mois sans fumer, six semaines sans fumer) as-tu décidé de t'octroyer une récompense? Note ci-dessous quelques idées de récompenses qui continueront à te motiver tout le long de ton cheminement.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Annexe B:

## Autres ressources d'abandon du tabac et de la nicotine

### **PROGRAMME D'ABANDON DU TABAC DE L'Î.-P.-É.**

Le Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É. soutient les Insulaires qui souhaitent arrêter de fumer ou consommer d'autres produits du tabac en couvrant 100 % du coût des produits de remplacement de la nicotine ou des médicaments d'ordonnance pour arrêter de fumer ou vapoter.

Pour plus d'information sur le Programme et l'inscription, consulte [PrinceEdwardIsland.ca/fr/cesserdefumer](http://PrinceEdwardIsland.ca/fr/cesserdefumer). Tu peux également demander un rendez-vous au sein de ton réseau de soins primaires.

### **TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS**

Le programme Téléassistance pour fumeurs est un service gratuit et confidentiel géré par la Société canadienne du cancer qui offre du soutien et de l'information sur l'abandon du tabac et du vapotage.

Programme d'aide en ligne : [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca)

Assistance téléphonique : 1-877-513-5333

Soutien par textos : Texte ECRASONS au 123456 pour t'inscrire

[facebook.com/SmokersHelpline](https://facebook.com/SmokersHelpline)

### **APPLICATIONS MOBILES (ANDROID OU APPLE)**

#### **QUASH**

L'appli Quash t'accompagne à chaque étape du processus d'abandon du tabac. Télécharge l'appli Quash aujourd'hui et crée un plan d'abandon personnel :

[quashapp.com/fr](http://quashapp.com/fr)

#### **STOP VAPING CHALLENGE**

L'appli Stop Vaping Challenge propose aux jeunes un espace où réfléchir à leurs comportements et à leurs habitudes de vapotage d'une manière ludique et sociale qui les encourage à arrêter de vapoter avec leurs amies et amis.

*Télécharge-la directement depuis la boutique d'applis de ton téléphone.*

#### **CRUSH THE CRAVE – VAPE EDITION**

Crush the Crave est une appli complète qui permet de suivre le nombre de jours sans vapotage, les économies réalisées depuis que tu ne vapotes plus ainsi que tes déclencheurs et envies. Cette appli propose également des messages de soutien et des photos inspirantes, un plan d'arrêt personnel, des récompenses virtuelles pour avoir franchi des étapes importantes, etc.

*Télécharge-la directement depuis la boutique d'applis de ton téléphone.*

# Annexe C:

## Ressources complémentaires pour les animatrices et animateurs du Programme d'abandon du tabac

### **VIDÉOS #ÀVOUSLEPERSONNELENSEIGNANT SUR LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES (OPHEA CANADA)**

Des jeunes donnent des conseils au personnel enseignant sur la sensibilisation au vapotage et à la consommation de cannabis :

- Réduction des méfaits et la consommation de substances  
[www.youtube.com/watch?v=chPC-Ljy05o](http://www.youtube.com/watch?v=chPC-Ljy05o) (YouTube, 3 min 2 s)
- Les alliés adultes et la consommation de substances  
[www.youtube.com/watch?v=wFeXpa5GMvE](http://www.youtube.com/watch?v=wFeXpa5GMvE) (YouTube, 2 min 24 s)
- Santé mentale et consommation de substances  
[www.youtube.com/watch?v=d0YB6DqJi6M](http://www.youtube.com/watch?v=d0YB6DqJi6M) (YouTube, 3 min 8 s)

### **FORMATION QUASH POUR ANIMATRICES ET ANIMATEURS ADULTES**

- « [Devenir un animateur Quash](#) »
- [Quash: A Behavioural Approach to Youth Vaping and Smoking Cessation](#) (YouTube, 55 min 55 s)

### **PAS UNE EXPÉRIENCE**

Un jeu, des ressources pour le personnel enseignant et d'autres outils pour aider à faire passer le message sur le vapotage chez les jeunes.

[pasuneexperience.ca](http://pasuneexperience.ca)

# Ressources

- American Academy of Family Physicians.** « Why do I smoke? » Quiz », 27 avril 2020.  
Internet : [familydoctor.org/why-do-i-smoke-quiz](https://familydoctor.org/why-do-i-smoke-quiz) (consulté en novembre 2021).
- American Academy of Family Physicians.** *Quit Smoking Guide*, ASK and ACT: A Tobacco Cessation Program, s.d. Internet : [aafp.org/dam/AAFP/documents/patient\\_care/tobacco/stop-smoking-guide.pdf](https://aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/stop-smoking-guide.pdf) (consulté en novembre 2021).
- American Cancer Society.** « Health Benefits of Quitting Smoking Over Time », 2021.  
Internet : [cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitteing-smoking-over-time.html](https://cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitteing-smoking-over-time.html) (consulté en novembre 2021).
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).** « La dépendance à la nicotine », 2021. Internet : [camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-dependance-a-la-nicotine](https://camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-dependance-a-la-nicotine) (consulté en novembre 2021).
- Société canadienne du cancer.** *Pour les personnes qui ne veulent pas cesser de fumer*, 2013.  
Internet : [ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssentl/files/media/document/PDF\\_PasCesserFumer\\_SCC.pdf](https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssentl/files/media/document/PDF_PasCesserFumer_SCC.pdf) (consulté en novembre 2022).
- Santé Canada.** *Sur la voie de la réussite : Guide pour devenir un non-fumeur*, janvier 2021.  
Internet : [canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/voie-reussite-guide-pour-devenir-non-fumeur.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/voie-reussite-guide-pour-devenir-non-fumeur.html) (consulté en novembre 2021).
- National Institutes of Health.** « Know your triggers », s.d. Internet : [smokefree.gov/challenges-when-quitteing/cravings-triggers/know-your-triggers](https://smokefree.gov/challenges-when-quitteing/cravings-triggers/know-your-triggers) (consulté en novembre 2021).
- Newfoundland and Labrador Smokers Helpline.** « Nicotine Replacement », s.d. Internet : [smokershelp.net/nicotine-replacement-therapies](https://smokershelp.net/nicotine-replacement-therapies) (consulté en novembre 2021).
- Newfoundland and Labrador Smokers Helpline.** « Withdrawal Symptoms », s.d. Internet : [smokershelp.net/withdrawal-symptoms](https://smokershelp.net/withdrawal-symptoms) (consulté le 14 décembre 2021).
- Nicotinell.** « How to stop smoking at home », 2021. Internet : [nicotinell.co.uk/how-to-quit-smoking/preparing-your-quit/prepare-your-home-for-quitteing-smoking.html](https://nicotinell.co.uk/how-to-quit-smoking/preparing-your-quit/prepare-your-home-for-quitteing-smoking.html) (consulté le 14 décembre 2021).



[PRINCEEDWARDISLAND.CA/FR/CESSERDEFUMER](http://PRINCEEDWARDISLAND.CA/FR/CESSERDEFUMER)

**Programme d'abandon**  
du tabac de l'Î.-P.-É.



**MIEUX VIVRE**  
*ensemble, nous le pouvons*