

Émilie - Scénario d'animation sur l'abandon du vapotage

- Émilie : Je suis vraiment frustrée et je veux à tout prix arrêter de fumer. Mes deux parents sont morts d'un cancer du poumon à cause de leur tabagisme, et je ne veux vraiment pas qu'il m'arrive la même chose. Vous savez à quel point j'ai essayé d'arrêter de fumer. J'ignore ce que je pourrais faire d'autre.
- Clinicien : Vous êtes vraiment décidée à arrêter de fumer. Ça a été un très long cheminement pour vous et vous avez fait beaucoup d'efforts, surtout au cours de l'année dernière, pour essayer d'y parvenir. Vous êtes toujours aussi déterminée à cesser de fumer et vous avez réussi à tenir le coup pendant environ un mois.
- Émilie : Oui, mais je recommence toujours à fumer. Mais je n'ai pas dit mon dernier mot. Ma conjointe, Catherine, a réussi à arrêter de fumer et je pense que je peux y arriver moi aussi. Quelle est la prochaine étape?
- Clinicien : Passons en revue ce que vous avez essayé. Qu'est-ce qui a fonctionné? Et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné?
- Émilie : Consulter un travailleur social. Il m'a suggéré plusieurs stratégies. J'en ai trouvé quelques-unes utiles, mais elles ne m'ont pas aidée suffisamment.
- Clinicien : Qu'avez-vous trouvé utile à propos de ces stratégies?
- Émilie : J'ai pu faire une liste de ce qui me donne envie de fumer et j'ai pu appliquer une stratégie pour lutter contre chaque facteur déclenchant. Le problème, c'est que mes stratégies n'ont pas fait long feu et que j'ai succombé à mes envies irrésistibles de fumer.
- Clinicien : C'est une bonne idée de prendre note de ce qui vous donne envie de fumer et d'avoir un plan, mais vous semblez être à la recherche d'un soutien supplémentaire ou d'autres stratégies pour vous aider à gérer vos symptômes de sevrage et vos envies irrésistibles de fumer. Avez-vous essayé autre chose?
- Émilie : J'ai consulté la pharmacienne de nombreuses fois. Pour commencer, elle m'a demandé d'essayer des timbres de nicotine. Puis, elle a ajouté d'autres produits comme des pastilles. J'ai même essayé le vaporisateur. Quand elle a vu que ça ne fonctionnait pas, elle m'a suggéré d'essayer un médicament appelé « varénicline ». Je ne pouvais pas le tolérer. Il me rendait vraiment malade. Je l'ai essayé plusieurs fois, mais ça n'a pas marché.
- Clinicien : Vous vous sentez contrariée parce que, même en faisant tout votre possible pour arrêter de fumer, rien n'a fonctionné pour vous.
- Émilie : Exactement. Je pensais récemment aux dispositifs de vapotage que ma sœur a utilisés pour arrêter de fumer. Elle a commencé à vapoter et, sans même essayer, elle a réussi à arrêter de fumer. Elle a dit que c'est la méthode la plus facile qu'elle a jamais essayée. Et elle fumait plus que moi! Pensez-vous que je pourrais essayer de vapoter, moi aussi?
- Clinicien : Je suis content que vous m'en parliez. Vous voulez envisager toutes les options possibles pour vous aider à arrêter de fumer. Le vapotage n'a pas été officiellement approuvé comme méthode d'abandon du tabagisme, mais certaines personnes l'ont utilisé à cette fin et ont réussi.
- Émilie : J'ai tout essayé et rien n'a fonctionné, alors j'aimerais l'essayer.

Émilie - Scénario d'animation sur l'abandon du vapotage

Clinicien : Je comprends. Examinons ensemble comment le vapotage pourrait vous aider à arrêter de fumer, tout en nous assurant que vous utilisez les produits de la façon la plus sécuritaire possible.

Émilie : D'accord.

Clinicien : Plus tôt, vous avez mentionné que certaines des stratégies que vous avez utilisées vous ont aidée, comme l'identification de ce qui vous donne envie de fumer. Je dirais donc que, premièrement, même si vous vapotez, je vous recommande d'utiliser de nouveau ces stratégies.

Émilie : D'accord. Je n'y vois pas d'inconvénient.

Clinicien : Deuxièmement, le vapotage est relativement nouveau. Nous ne comprenons pas encore très bien ses effets à long terme sur la santé. Le vapotage de produits contenant de la nicotine maintiendra votre dépendance à la nicotine.

Émilie : D'accord, mais est-ce pire que la cigarette?

Clinicien : Si vous remplacez la cigarette par le vapotage, vous diminuez le niveau de toxines absorbées dans votre organisme. Seriez-vous disposée à vapoter pour vous aider à arrêter de fumer, et à cesser ensuite également de vapoter?

Émilie : Eh bien, j'aimerais d'abord voir comment ça va aller. Si je pense que je peux me passer du vapotage, j'envisagerai alors cette possibilité. J'aimerais commencer tout de suite. Je me sens de nouveau enthousiaste parce que cela va peut-être m'aider, en fin de compte.

Clinicien : Vous avez l'air très encouragée. Vous savez que ces produits comportent certains risques et qu'ils ne sont pas efficaces pour tout le monde. Vous êtes disposée à essayer de vapoter pour voir quel effet cela aura sur vous. Je suggère que nous en discutons un peu plus longuement. Il y a d'autres points à prendre en considération, comme le produit et la quantité de produit de vapotage à utiliser, ainsi que d'autres détails que nous pouvons examiner ensemble. Puis, nous pourrions nous rencontrer régulièrement pour voir comment les choses se déroulent. Qu'est-ce que vous en pensez?

Émilie : C'est parfait. Parlons-en tout de suite.