

# IT'S TIME

## Outils et stratégies liés au tabac : interventions, médecines et éducation

Trousse adaptée aux Premières  
Nations pour cesser de  
consommer du tabac commercial

# Cahier du participant

## Félicitations!

L'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial est un changement important dans votre vie. **Vous pouvez arrêter ou réduire votre consommation de tabac commercial.** Pour de nombreuses personnes, il s'agit d'une décision difficile à prendre, et beaucoup d'entre elles ne se prévalent pas des ressources qui pourraient les aider à y parvenir. Vous avez franchi ces premières étapes, vous êtes sur la bonne voie!



## Table des matières

Titre	Page
Répercussions de la consommation de tabac commercial	4
Feuilles de suivi	6
Liste d'applications pour aider à cesser de fumer	11
Faire le pont avec nos valeurs	12
Explorer l'état de préparation	13
Analyser les forces, les faiblesses, les occasions et les défis	14
Trouver un équilibre entre santé et mieux-être	15
Stratégies d'adaptation	16
Entreprendre un changement – partie 1	21
Médicaments pour aider à cesser de fumer	23
Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique	35
Ressources pour aider à arrêter ou réduire la consommation de tabac commercial	37
Entreprendre un changement – partie 2	42
Symptômes du sevrage	39
Élaborer un plan holistique	40

### **Remarque : qu'est-ce que la cessation?**

Tout au long du présent cahier, vous verrez que nous avons utilisé le mot « cessation ». Ce mot signifie terminer ou arrêter. La cessation de la consommation de tabac commercial fait référence à l'abandon, à l'arrêt ou à la réduction de la consommation de tabac commercial.

## **Les répercussions de la consommation de tabac commercial**

Si vous envisagez d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial, vous vous interrogez peut-être sur les méfaits de la consommation de tabac commercial, sur certains des avantages de la cessation tabagique ainsi que sur les endroits où vous pouvez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer.

Consultez les liens ci-dessous afin de découvrir des ressources qui vous permettront d'en savoir plus sur les répercussions de la consommation de tabac commercial.

### **Le tabac commercial et ses méfaits :**

[http://www.tobacchowise.com/how\\_smoking\\_harms/](http://www.tobacchowise.com/how_smoking_harms/)  
(en anglais seulement)

### **Avantages de l'abandon du tabac :**

[http://www.tobacchowise.com/health\\_benefits\\_of\\_quitting](http://www.tobacchowise.com/health_benefits_of_quitting)  
(en anglais seulement)

### **Obtenir de l'aide pour cesser de fumer :**

[http://www.tobacchowise.com/getting\\_help\\_to\\_quit](http://www.tobacchowise.com/getting_help_to_quit) (en anglais seulement)



## Feuilles de suivi

Date et heure	Qu'est-ce que je fais maintenant?	Humeur			Classement	Nombre de cigarettes fumées
	<i>Où, quoi, avec qui?</i>	☺	☹	☹	5 4 3 2 1 Besoin Pas besoin	
Lundi 8 h	Je déjeune à la maison avec ma fille.		√		4	1

Date et heure	Qu'est-ce que je fais maintenant?	Humeur			Classement	Nombre de cigarettes fumées
	<i>Où, quoi, avec qui?</i>	☺	☹	☹	5 4 3 2 1 Besoin Pas besoin	

Date et heure	Qu'est-ce que je fais maintenant?	Humeur			Classement	Nombre de cigarettes fumées
	<i>Où, quoi, avec qui?</i>	☺	☹	☹	5 4 3 2 1 Besoin Pas besoin	

Date et heure	Qu'est-ce que je fais maintenant?	Humeur			Classement	Nombre de cigarettes fumées
	<i>Où, quoi, avec qui?</i>	☺	☹	☹	5 4 3 2 1 Besoin Pas besoin	



Date et heure	Qu'est-ce que je fais maintenant?	Humeur			Classement	Nombre de cigarettes fumées
	<i>Où, quoi, avec qui?</i>	☺	☹	☹	5 4 3 2 1 Besoin Pas besoin	

## Liste des applications pour aider à cesser de fumer (en anglais seulement)

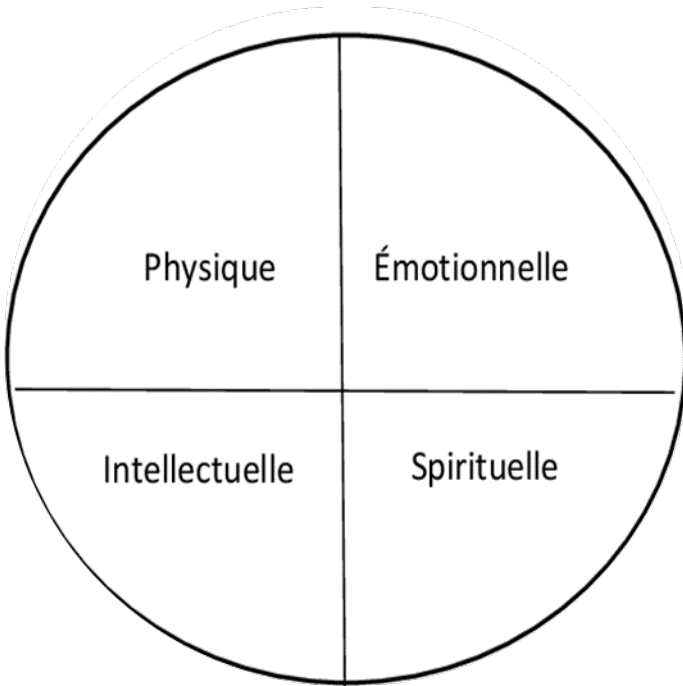
Nom	Lien
<b>LIVESTRONG : MyQuit Coach</b>	<a href="https://itunes.apple.com/us/app/livestrong-myquit-coach-dare-to-quit-smoking/id383122255?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/livestrong-myquit-coach-dare-to-quit-smoking/id383122255?mt=8</a>
<b>Quit Smoking</b>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azati.quit&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azati.quit&amp;hl=en</a>
<b>Quit Now!</b>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azati.quit&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azati.quit&amp;hl=en</a>
<b>Butt Out</b>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ellisapps.buttout&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ellisapps.buttout&amp;hl=en</a>
<b>Smoke Free</b>	<a href="https://itunes.apple.com/ca/app/smoke-free-quit-smoking-now-and-stop-for-good/id577767592?mt=8">https://itunes.apple.com/ca/app/smoke-free-quit-smoking-now-and-stop-for-good/id577767592?mt=8</a>
<b>Crush the Crave</b>	<a href="https://itunes.apple.com/ca/app/crush-the-crave/id592696605?mt=8">https://itunes.apple.com/ca/app/crush-the-crave/id592696605?mt=8</a>
<b>Break it off</b>	<a href="http://breakitoff.ca/stay-split-up/break-it-off-mobile/">http://breakitoff.ca/stay-split-up/break-it-off-mobile/</a>

**Faire le pont avec nos valeurs**



## Explorer l'état de préparation

Hachurez les domaines sur lesquels vous aimeriez travailler pour vous sentir en confiance d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial.



## **Analyse des forces, des faiblesses, des occasions et des défis**

Écrivez vos forces, vos faiblesses, vos occasions et vos défis en lien avec l'arrêt ou la réduction de votre consommation de tabac commercial.

<b>Forces</b>	<b>Faiblesses</b>
<i>Exemple : j'ai arrêté de consommer d'autres substances.</i>	<i>Exemple : je fume pour combattre le stress.</i>
<b>Occasions</b>	<b>Défis</b>
<i>Exemple : mon partenaire a arrêté de fumer.</i>	<i>Exemple : je fume avec mes amis.</i>

## Trouver un équilibre entre santé et mieux-être

Écrivez dans l'arbre les éléments déclencheurs de votre consommation de tabac commercial ainsi qu'une stratégie d'adaptation pour chacun d'eux. En voici un exemple : *mon partenaire fume dans la maison. Je vais lui demander s'il peut fumer à l'extérieur.*



## Stratégies d'adaptation

Ce que je peux faire	Ce qui peut aider	Faire face à mes sentiments
Rendre visite à un aîné et lui proposer d'être accompagnateur	Parler à un aîné des valeurs ou des enseignements de ma communauté	Parler à un aîné ou à un gardien du savoir
Assister à une cérémonie de sudation	Faire une prière de gratitude quotidienne	Lire des livres ou consulter des sites Web sur la croissance personnelle ou le rétablissement
Faire une purification par la fumée	Avoir des pensées positives envers moi-même	Me demander ce que je ressens (p. ex. : dresser une liste de mes « déclencheurs de sentiments » les plus courants : suis-je seul, triste, anxieux, effrayé?)
Prendre un bain de cèdre	Me souvenir des aspects positifs de l'utilisation de stratégies d'adaptation saines	
Me promener dans la nature		
Aller à la chasse ou à la pêche	Me souvenir des conséquences négatives de l'utilisation de stratégies d'adaptation problématiques	Me donner la permission de ressentir des émotions (ne pas juger mes sentiments)
M'asseoir au bord de l'eau		
Faire une offrande de tabac en guise de remerciement pour la journée	Prévoir les situations à risque	

Ce que je peux faire	Ce qui peut aider	Faire face à mes sentiments
<p>Éviter les personnes ou les lieux qui déclenchent des stratégies d'adaptation problématiques (p. ex. : la consommation de tabac commercial, d'alcool ou de drogues et l'automutilation)</p>	<p>Me dire que tous les sentiments sont normaux, même les sentiments difficiles</p> <p>Me distraire en pensant à autre chose</p> <p>Reconnaître quand je tiens des propos autodestructeurs</p>	<p>Exprimer mes sentiments (p. ex. : pleurer, sourire)</p> <p>Parler à quelqu'un de mes sentiments</p> <p>Trouver un exutoire créatif pour mes sentiments (p. ex. : la musique, le dessin, la peinture, la poésie)</p>
<p>Faire une promenade ou une randonnée</p>	<p>Penser à mes objectifs futurs et à la façon de les atteindre</p>	<p>Tenir un journal où je m'écris à moi-même</p>
<p>Appeler quelqu'un pour obtenir du soutien</p>	<p>Penser aux moments de ma vie où je me suis senti bien dans ma peau</p>	<p>Prendre le temps de m'apaiser et de me soigner</p>
<p>Repérer et éviter les situations à haut risque</p>	<p>(essayer de me rappeler les sentiments de force qui ont accompagné ces moments)</p>	<p>Me féliciter pour les progrès que j'ai réalisés</p>
<p>Demander à un ami de m'accompagner lorsque je m'expose à un endroit ou une situation à risque</p>		<p>Demander du soutien</p>



<b>Ce que je peux faire</b>	<b>Ce qui peut aider</b>	<b>Faire face à mes sentiments</b>
<p>Quitter les situations à risque ou limiter la durée de mon séjour</p> <p>Faire de l'exercice ou une activité physique</p> <p>Lire un livre</p> <p>Coudre, crocheter ou tricoter</p> <p>Me tenir droit et sentir la force de mon corps</p> <p>Me rappeler que je suis une personne forte</p> <p>Nettoyer ou effectuer des travaux ménagers</p> <p>Faire du bénévolat</p>	<p>Me rappeler que je ne dois me préoccuper que de ce que je peux contrôler aujourd'hui</p> <p>Me rappeler que je suis dans le présent et que le passé ne peut pas m'atteindre maintenant</p> <p>Prendre un engagement envers moi-même et me le rappeler</p> <p>Lorsqu'une croyance négative à mon égard surgit dans ma tête, essayer de me rappeler d'où elle vient vraiment (qui en est à l'origine?)</p>	<p>Utiliser des affirmations</p> <p>Allumer des bougies pour m'aider à me concentrer sur mes pensées et mes sentiments</p> <p>Écrire une lettre à quelqu'un pour lui dire comment je me sens (il vaut mieux ne pas envoyer la lettre, mais plutôt la garder, la brûler, l'enterrer ou la jeter aux poubelles)</p> <p>Frapper dans un sac de boxe, un oreiller ou un lit, crier dans un oreiller</p> <p>Aller dans un endroit spirituel (ou que je considère comme tel)</p>

<b>Ce que je peux faire</b>	<b>Ce qui peut aider</b>	<b>Faire face à mes sentiments</b>
Me récompenser pour mes efforts	Penser que je suis responsable de toutes les	Lancer des pierres dans l'eau
Me tenir à quelque chose pour m'ancrer (p. ex. : la chaise sur laquelle je suis assis, un porte-clés, une photo)	décisions que je prends concernant ma sécurité	Parler à un animal de compagnie ou passer du temps avec des animaux
Méditer ou prendre des respirations profondes	Me dire que je m'en sors bien jusqu'à présent et que je ne veux pas	Créer un lieu sûr ou sacré dans ma maison
Méditer ou prendre des respirations profondes	nuire à mes progrès	Être indulgent envers moi-même
M'entraîner à dire non, à la fois avec ma voix et mon langage corporel	Surveiller mon utilisation de stratégies d'adaptation problématiques et mes envies d'y	Si je crains d'être submergé par mes émotions, m'imaginer qu'elles passent par un robinet dont je peux
Rester en contact avec des personnes qui me soutiennent	recourir	contrôler le débit
	Afficher une copie des valeurs de ma communauté à un endroit où je peux les consulter chaque jour	

<b>Ce que je peux faire</b>	<b>Ce qui peut aider</b>	<b>Faire face à mes sentiments</b>
<p>Prendre soin de moi si j'ai faim ou soif ou si je suis fatigué</p> <p>Joindre un groupe de soutien</p> <p>Écouter de la musique, chanter ou danser</p> <p>Avoir des rappels visuels ou des listes écrites des effets positifs des changements que j'ai effectués</p> <p>Apprendre une langue</p> <p>Cuisiner et manger des mets traditionnels</p>	<p>Remettre en question les croyances négatives avec d'autres informations à propos de moi-même qui prouvent qu'elles sont fausses</p>	<p>Voir les pages précédentes</p>

# Entreprendre un changement – partie 1

**Le comportement que je veux ou dois changer est le suivant :**

--

**Voici ce que je vais faire pour effectuer ce changement :**

--

**Je ferai ce changement d'ici le :**

--

**Astuce :** si vous n'êtes pas prêt à arrêter de consommer du tabac commercial, pensez à un autre changement que vous pourriez faire. Par exemple, ne pas fumer dans votre voiture ou sur votre motoneige, votre véhicule tout-terrain ou votre bateau, fumer à l'extérieur de votre maison ou ne pas fumer pendant une période de trois heures par jour pendant une semaine. Quels changements ont du sens pour vous?

# Médicaments pour aider à cesser de fumer


## Thérapie de remplacement de la nicotine

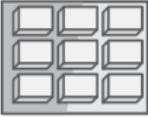
- La thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est un groupe d'aides à la cessation tabagique qui fournissent de la nicotine pure sous différentes formes.
- Elle agit en remplaçant une partie de la nicotine contenue dans vos cigarettes, de sorte que vos symptômes de sevrage sont réduits au minimum.
- Les symptômes de sevrage étant moins importants, il vous sera plus facile d'arrêter de fumer.
- Les produits de TRN sont offerts en vente libre.

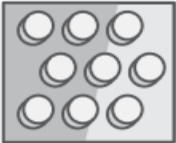
## Pourquoi recourir à la TRN?

- Pour doubler vos chances de réussir à arrêter de fumer.
- L'utilisation des produits de TRN est plus sûre que la consommation de tabac commercial; aucun effet négatif à long terme sur la santé n'a été constaté pour la TRN.
- La TRN fonctionne bien en combinaison avec d'autres stratégies (comme changer vos habitudes, votre façon de penser à la cigarette ou vos sentiments à l'égard de la cigarette et à l'abandon du tabac).

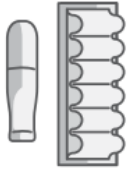
## Types de TRN


Types de TRN	Fonctionnement	Effets secondaires
<p><i>Timbre de nicotine</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diffuse une dose continue de nicotine tout au long de la journée.</li> <li>• Offert dans les doses suivantes :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 24 heures : 21 mg, 14 mg et 7 mg.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut provoquer des troubles du sommeil ou des cauchemars.</li> <li>• Peut provoquer une irritation de la peau.</li> <li>• Peut provoquer une réaction à l'adhésif.</li> <li>• La nicotine peut être un irritant, mais il ne s'agit pas d'une allergie.</li> <li>• Parlez à votre pharmacien des crèmes médicamenteuses qui</li> </ul>

		peuvent vous aider (aloès, hydrocortisone).
<b>Type de TRN</b>	<b>Fonctionnement</b>	<b>Effets secondaires</b>
<p><i>Gomme à la nicotine</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offerte en différentes saveurs : menthe, fruits, cannelle.</li> <li>• Diffuse la nicotine à travers la muqueuse buccale.</li> <li>• Offerte dans les doses suivantes : 4 mg et 2 mg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maux d'estomac.</li> <li>• Nausées et vomissements.</li> <li>• Étourdissements.</li> <li>• Irritation de la bouche et de la gorge.</li> <li>• Hoquet.</li> </ul>

<b>Type de TRN</b>	<b>Fonctionnement</b>	<b>Effets secondaires</b>
<p data-bbox="201 245 402 323"><i>Pastilles à la nicotine</i></p> 	<ul data-bbox="451 251 867 621" style="list-style-type: none"> <li>• Offertes en différentes saveurs : menthe, fruits, cannelle.</li> <li>• Diffuse la nicotine à travers la muqueuse buccale.</li> <li>• Offertes dans les doses suivantes : 4 mg, 2 mg et 1 mg.</li> </ul>	<ul data-bbox="898 251 1395 508" style="list-style-type: none"> <li>• Maux d'estomac.</li> <li>• Nausées et vomissements.</li> <li>• Étourdissements.</li> <li>• Irritation de la bouche et de la gorge.</li> <li>• Hoquet.</li> </ul>



Type de TRN	Fonctionnement	Effets secondaires
<p data-bbox="201 245 430 323"><i>Inhalateur de nicotine</i></p> 	<ul data-bbox="451 251 862 619" style="list-style-type: none"> <li>• Petit embout buccal en forme de tube.</li> <li>• Diffuse la nicotine à chaque « bouffée ».</li> <li>• Nicotine absorbée dans la bouche, la gorge et les voies respiratoires supérieures.</li> <li>• Offert en dose de 10 mg.</li> </ul>	<ul data-bbox="898 251 1365 458" style="list-style-type: none"> <li>• Irritation de la gorge et de la bouche.</li> <li>• Maux de tête.</li> <li>• Nausée.</li> <li>• Indigestion.</li> </ul>

Type de TRN	Fonctionnement	Effets secondaires
<p data-bbox="203 247 412 366"><i>Vaporisateur buccal à la nicotine</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="456 253 760 323">● Petit distributeur portatif.</li> <li data-bbox="456 338 850 490">● Diffuse la nicotine sous forme d'une fine brume vaporisée directement dans la bouche.</li> <li data-bbox="456 505 818 614">● La nicotine est rapidement absorbée dans la bouche.</li> <li data-bbox="456 629 834 706">● Offert en dose de 1 mg par vaporisation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="902 253 1279 280">● Picotement des lèvres.</li> <li data-bbox="902 295 1062 323">● Hoquet.</li> </ul>

**Important :** *si vous avez récemment subi l'un des événements suivants, veuillez consulter votre médecin avant de commencer une TRN : accident vasculaire cérébral, crise cardiaque ou aggravation d'une angine ou d'une arythmie.*

## Types de médicaments d'ordonnance pour la cessation tabagique

Type	Fonctionnement	Pourquoi l'utiliser?	Effets secondaires
<p><i>Zyban®</i> (<i>bupropion</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se présente sous forme de comprimés.</li> <li>● Se vend uniquement sur ordonnance de votre médecin ou de votre pharmacien.</li> <li>● Ne contient pas de nicotine. L'ingrédient médicamenteux qu'il contient est le bupropion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Peut doubler vos chances d'arrêter de fumer.</li> <li>● Pratique : vous ne prenez les comprimés qu'une ou deux fois par jour.</li> <li>● Peut être combiné avec un soutien psychologique ou un traitement de substitution pour améliorer le taux de réussite dans certains cas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sécheresse de la bouche.</li> <li>● Insomnie.</li> </ul>

Type	Fonctionnement	Pourquoi l'utiliser?	Effets secondaires
<p>Zyban® (bupropion)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut atténuer les symptômes de sevrage, ce qui peut faciliter l'abandon du tabac.</li> <li>• Forme posologique : comprimés de 300 mg.</li> </ul>	<p>(Voir page 27.)</p>	<p>(Voir page 27.)</p>

Type	Fonctionnement	Pourquoi l'utiliser?	Effets secondaires
<i>Champix® (varénicline)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se présente sous forme de comprimés.</li> <li>● Se vend uniquement sur ordonnance de votre médecin ou de votre pharmacien.</li> <li>● Ne contient pas de nicotine. L'ingrédient médicamenteux qu'il contient est le tartrate de varénicline.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Augmente vos chances d'arrêter de fumer aussi bien qu'une TRN ou le Zyban®, voire mieux.</li> <li>● Pratique : vous ne prenez les comprimés qu'une ou deux fois par jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nausées et vomissements.</li> <li>● Rêves inhabituels.</li> <li>● Problèmes gastro-intestinaux.</li> </ul>

Type	Fonctionnement	Pourquoi l'utiliser?	Effets secondaires
<i>Champix® (varénicline)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Réduit les envies de fumer, ce qui facilite l'arrêt du tabac.</li> <li>● Diminue les effets agréables du tabac pour que vous soyez moins tenté d'allumer une cigarette.</li> <li>● Forme posologique : comprimés de 0,5 mg et 1 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● N'interagit pas avec un grand nombre d'autres médicaments, ce qui le rend plus approprié pour certaines personnes qui en prennent déjà plusieurs.</li> </ul>	(Voir page 29.)

**Important :** *n'utilisez le médicament que sous la supervision d'un professionnel de la santé afin que celui-ci puisse surveiller tout changement dans votre état de santé.*

## **Vrai ou faux?**

### **En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique**

Que savez-vous à propos des médicaments conçus pour aider les gens à arrêter de fumer?

Testez vos connaissances en répondant à ce questionnaire.

<b>Énoncé</b>	<b>Vrai ou faux?</b>
1. La nicotine est la substance nocive contenue dans les cigarettes.	
2. Que la nicotine provienne de cigarettes, de timbres, de gommes, de pastilles ou d'inhalateurs, le risque de développer une dépendance à la nicotine est le même.	
3. Une TRN est un système sûr et propre d'administration de la nicotine.	
4. Fumer pendant que l'on utilise un timbre de nicotine augmente le risque de crise cardiaque.	

5. La TRN ne doit pas être utilisée en même temps que le Zyban® (bupropion) ( <i>un autre médicament de cessation tabagique</i> ) ou en combinaison avec celui-ci.	
6. Les femmes enceintes ne doivent jamais recourir à une TRN.	
7. Les personnes de moins de 18 ans peuvent recourir à une TRN.	
8. Les personnes qui ont recours à une TRN peuvent prendre plus que ce qui est recommandé sur l’emballage du médicament.	
9. Une TRN ne doit être utilisée que pendant une courte période.	
10. Les personnes qui veulent simplement réduire le nombre de cigarettes qu’elles fument ne doivent pas recourir à une TRN.	

(1) Faux (2) Faux (3) Vrai  
(4) Faux (5) Faux (6) Faux  
(7) Vrai (8) Vrai (9) Faux  
(10) Faux



# **Ressources pour aider à arrêter ou réduire la consommation de tabac commercial**

## **Soutien psychologique (offert à tous)**

### ***Ligne d'écoute d'espoir pour les Premières Nations et les Inuit***

Service d'intervention en cas de crise offert  
24 heures sur 24, tous les jours  
1-855-242-3310

### ***Ligne d'écoute nationale des pensionnats indiens***

Offre un soutien aux anciens survivants des  
pensionnats. Services de santé mentale et  
d'orientation en cas de crise offerts 24 heures  
sur 24, tous les jours.  
1-866-925-4419

## **Soutien à l'abandon du tabac commercial (par province et territoire)**

### ***Alberta***

<https://www.albertaquits.ca/>

1-866-710-7848

***Colombie-Britannique***

<https://www.quitnow.ca/>

1-877-455-2233

***Manitoba***

<http://www.smokershelpline.ca/>

1-877-513-5333

***Nouveau-Brunswick***

<http://www.smokershelpline.ca/>

1-877-513-5333

***Terre-Neuve-et-Labrador***

<https://www.smokershelp.net/>

1-800-363-5864

***Territoires du Nord-Ouest***

<http://www.hss.gov.nt.ca/en/services/nwt-quitline>

1-866-286-5099

***Nouvelle-Écosse***

<https://tobaccofree.novascotia.ca/>

1-902-700-7700

***Nunavut***

<http://www.nuquits.gov.nu.ca/>

1-866-368-7848

### ***Ontario***

<http://www.smokershelpline.ca/>

1-877-513-5333

### ***Île-du-Prince-Édouard***

<http://www.smokershelpline.ca/>

1-877-513-5333

### ***Québec***

<https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

1-866-527-7383

### ***Saskatchewan***

<http://www.smokershelpline.ca/>

1-877-513-5333

### ***Yukon***

<https://www.quitpath.ca/>

1-877-513-5333

### **Sites Web**

[www.tobacchowise.com](http://www.tobacchowise.com)

<http://www.cancer.ca/fr>

[www.coeuretavc.ca/](http://www.coeuretavc.ca/)

[www.poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac](http://www.poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac)

[www.smoke-free.ca](http://www.smoke-free.ca)

[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme.html)  
[www.info-tabac.ca](http://www.info-tabac.ca)  
[www.evolutionhealth.care](http://www.evolutionhealth.care)  
[www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)

## **Médias sociaux**

### ***Chaînes YouTube recommandées***

National Aboriginal Health Organization :

<https://www.youtube.com/user/NAHOnews>

Projet TEACH :

<https://www.youtube.com/user/teachproject>

### ***Pages Facebook recommandées***

Healthy First Nations and Inuit (anglais) :

<https://www.facebook.com/HealthyFirstNationsandInuit/>

Premières Nations et Inuit en santé (français) :

<https://www.facebook.com/PremieresNationsetInuitsensante>

National Aboriginal Health Organization :

<https://www.facebook.com/National-Aboriginal-Health-Organization-NAHO-206234329443069/>

Assemblée des Premières Nations :

[https://www.facebook.com/AssemblyofFirstNations/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/AssemblyofFirstNations/?ref=br_rs)

CBC Indigenous :

<https://www.facebook.com/CBC.caIndigenous/>

## **Communauté**

Pour plus d'information sur les ressources offertes dans votre communauté, contactez votre autorité locale de santé publique.

Discutez avec un professionnel de la santé ou votre agent de santé communautaire de la possibilité d'arrêter de fumer.

Consultez CBC North, les annonces à la radio locale, les nouvelles locales ou les affiches dans votre communauté concernant les mesures de soutien pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac commercial.

## **Entreprendre un changement – partie 2**

Pensez au premier changement que vous avez apporté à votre consommation de tabac commercial. Y a-t-il un autre changement que vous aimeriez effectuer pour soutenir votre démarche d'arrêt ou de réduction du tabac commercial? Aimeriez-vous plutôt modifier le premier changement que vous avez effectué?

**Le comportement que je veux ou dois  
changer est le suivant :**

--

**Voici ce que je vais faire pour effectuer ce  
changement :**

--

**Je ferai ce changement d'ici le :**

--

## Symptômes du sevrage

Les symptômes de sevrage sont très différents d'une personne à l'autre. Voici quelques symptômes que vous pouvez ressentir lorsque vous arrêtez de fumer. En manque-t-il? Quelles sont les stratégies d'adaptation que vous pouvez utiliser pour remédier à ces symptômes?

Symptômes de sevrage possibles	Stratégies d'adaptation possibles
Irritabilité	
Difficulté à se concentrer	
Maux de tête	
Toux	
Maladresse	
Étourdissements	
Envie de fumer	
Diarrhée ou constipation	
Sensation de fatigue	
Tremblements	
Nausée	
Transpiration	
Changement concernant l'appétit	
Tristesse	

## Élaborer un plan holistique

Lorsque vous envisagez d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial à long terme, il se peut que vous souhaitiez également vous concentrer sur d'autres aspects de votre vie, par exemple la consommation d'autres substances, la santé mentale, l'exercice, l'alimentation, le logement ou le travail.

Comme vous êtes au centre du plan, profitez-en pour commencer à réfléchir aux autres sphères de votre vie sur lesquelles vous aimeriez vous concentrer en plus de l'arrêt ou de la réduction de votre consommation de tabac commercial.

A diagram consisting of seven circles arranged in a hexagonal pattern. The central circle contains the text "Nom : \_\_\_\_\_". The other six circles are empty, intended for the user to write down other aspects of their life they want to focus on.



Pensez aux soutiens qui peuvent vous aider à effectuer ces changements.

**Que puis-je faire pour changer les choses?**

*Exemple : sortir marcher.*

**Comment ma famille et mes amis peuvent-ils m'aider?**

*Exemple : demander à mon partenaire de fumer à l'extérieur.*

**Quelles ressources sont offertes dans ma communauté?**

*Exemple : joindre un groupe de soutien pour obtenir des conseils en matière de santé mentale.*







