

J'arrête pour moi

Guide de
l'animateur
pour un programme
de groupe



Santé
Canada

Health
Canada

Canada

Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'aider les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Santé Canada s'est engagé à améliorer la vie de tous les Canadiens et à faire du Canada l'un des pays où les gens sont le plus en santé au monde, comme en témoignent la longévité, les habitudes de vie et l'utilisation efficace du système public de soins de santé.

Also available in English under the title:
I quit for me, Facilitator's guide for a group program

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada
Indice de l'adresse 0900C2
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-957-2991
Sans frais : 1-866-225-0709
Téléc. : 613-941-5366
ATS : 1-800-465-7735
Courriel : publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2026

Date de publication : janvier 2026

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat. : H149-21/2-2026F
ISBN : 978-0-660-79766-3

PDF Cat. : H149-21/2-2026F-PDF
ISBN : 978-0-660-79765-6

Pub. : 250336

Table des matières

Introduction	6
J'arrête pour moi	6
Comment utiliser le guide de l'animateur	7
J'arrête pour moi	8
Introduction	8
Quels sont les objectifs du programme J'arrête pour moi?	8
Pourquoi le programme J'arrête pour moi fonctionne	9
Contexte	10
Introduction	10
Développement des adolescents	10
Théories du changement de comportement	11
Nicotine, tabagisme et vapotage	12
Les impacts environnementaux des cigarettes et des produits de vapotage	13
Compétences en animation	15
Introduction	15
Entretien motivationnel	15
Soutien social et santé	19
Recrutement et rétention des participants	21
Introduction	21
Stratégies de recrutement efficaces	21
Conseils pratiques pour le recrutement	23
Stratégies de rétention	24
Séances de groupe du programme J'arrête pour moi	28
Conception de votre programme	28
Optimisation de vos ressources	29
Suivi du succès du programme	29
Aperçu des séances	30
Introduction : Qui es-tu et quel est ton plan? [séance obligatoire]	35
FIGURE 1.1 Exemples de règles de base	37
FIGURE 1.2 Exemples d'activités brise-glace	38
NOTES RAPIDES 1.1 Nicotine et dépendance à la nicotine	39

Solutions pour arrêter : Élaborer un plan et choisir une méthode [séance obligatoire]	40
NOTES RAPIDES 2.1 Solutions et méthodes pour arrêter.	43
Résister à la tentation : Comment résister aux envies [séance facultative]	46
NOTES RAPIDES 3.1 Sevrage et envies	49
Résister à la tentation : Comment gérer le stress [séance facultative]	50
NOTES RAPIDES 4.1 Le stress et son lien avec le tabagisme et le vapotage	52
FIGURE 4.1 Exemples de techniques de gestion du stress	53
Résister à la tentation : Composer avec la vie [séance facultative]	55
Résister à la tentation : Comment vivre sans fumée ni vapotage [séance obligatoire]	58
NOTES RAPIDES 6.1 Écarts et rechutes	61
Conclusion : Célébrer les accomplissements [séance obligatoire]	62
Annexe A	64
Sondage initial et sondage de fin du programme	64
Sondage initial	65
Sondage de la dernière séance de groupe	69
Annexe B	74
Offrir et recevoir du soutien	74
Moi à mon meilleur	75
Annexe C	76
Références	76
Ressources supplémentaires	78



Introduction

J'ARRÊTE POUR MOI

Le programme *J'arrête pour moi* vise à aider les jeunes Canadiens et Canadiennes âgées de 14 à 18 ans à cesser de fumer ou de vapoter. Conçu spécialement pour les jeunes, il repose sur des théories confirmées en matière de développement des adolescents et sur les données scientifiques actuelles concernant la nicotine, le tabac, le vapotage et la dépendance.

Le guide pour les jeunes *J'arrête pour moi* est offert en format numérique et papier. Les jeunes peuvent utiliser le Guide par eux-mêmes ou dans le cadre d'un programme de groupe animé.

Les programmes de groupe *J'arrête pour moi* sont dirigés par des animateurs comme vous. Selon de nombreuses recherches approfondies sur les programmes de groupe pour les jeunes, le format le plus attrayant pour un programme de groupe dirigé par un animateur ressemble à ceci :

Cinq ou six séances d'une durée maximale
de 50 minutes chacune



possibilités de soutien personnalisé de la part
de l'animateur en dehors de la séance de groupe
et pendant les temps libres des participants.

Le présent guide de l'animateur vous aidera à concevoir un programme de cinq ou six séances. Plus précisément, le présent guide :

- ❶ Vous permet de mieux connaître le programme *J'arrête pour moi*.
- ❷ Vous propose des stratégies efficaces de recrutement de participants pour votre programme de groupe *J'arrête pour moi*.
- ❸ Vous permet d'animer le programme de groupe en toute confiance en :
 - améliorant votre connaissance des théories et des faits importants;
 - vous fournissant les instructions et le matériel dont vous avez besoin pour l'appliquer et l'évaluer de manière optimale.
- ❹ Renforce votre capacité à fournir un soutien social adapté aux jeunes.

COMMENT UTILISER LE GUIDE DE L'ANIMATEUR

- 1 Idéalement, bien avant la date de début de votre programme de groupe, lisez les sections...

J'arrête pour moi

pour bien comprendre le programme.

Contexte

pour renforcer votre connaissance des faits et des théories en matière de développement des adolescents, de tabagisme et de vapotage de nicotine, ainsi que de la façon dont les adolescents cessent de fumer ou de vapoter et des raisons qui les poussent à arrêter.

Compétences en animation

pour renforcer votre capacité à animer des séances axées sur les besoins des participants et à offrir un soutien empathique aux adolescents.

Recrutement et rétention des participants

pour explorer des stratégies efficaces de recrutement de participants pour votre programme de groupe *J'arrête pour moi*.

Séances j'arrête pour moi

pour bien connaître le contenu, les procédures et le matériel de chaque séance.

Annexes

pour connaître les autres ressources à votre disposition.

- 2 Après avoir lu le Guide de l'animateur, planifiez votre propre programme de groupe de cinq ou six séances. Commencez par choisir les séances que vous intégrerez à votre programme, parmi les sept séances présentées dans le présent guide. Il est à noter que quatre séances sont obligatoires, et trois sont facultatives.
- 3 Établissez l'horaire, réservez les installations et recrutez des participants. Gardez à l'esprit les deux facteurs suivants :
 - Le recrutement peut être plus long que prévu.
 - Plus l'intervalle entre l'inscription et le début du programme est court, plus les adolescents sont susceptibles de se présenter et de le suivre jusqu'à la fin.



J'arrête pour moi

INTRODUCTION

Le programme *J'arrête pour moi* existe parce que le tabagisme et le vapotage causent des problèmes de santé aux jeunes Canadiens et Canadiennes. Les jeunes qui fument la cigarette sont de moins en moins nombreux, mais il y en a toujours, et le vapotage chez les jeunes nous inquiète tous. De nombreux professionnels de la santé et de l'éducation craignent une recrudescence.

Plus une personne fume longtemps, plus elle met sa santé en danger et plus elle a de la difficulté à arrêter. Comme le vapotage est un phénomène relativement nouveau, nous en savons moins à ce sujet.

Cela dit, le vapotage est une option moins nocive que de fumer pour les adultes qui n'ont pas réussi à cesser de fumer à l'aide des méthodes approuvées, mais seulement s'ils abandonnent complètement le tabagisme pour le vapotage. Bien que les produits de vapotage soient moins nocifs, ils comportent des risques et ne devraient pas être utilisés par les jeunes ou les personnes qui ne fument pas. Les jeunes sont plus susceptibles de devenir « accros » au vapotage très rapidement. Tout comme le tabagisme, le vapotage peut causer une dépendance et présente des risques particuliers pour la santé des jeunes.

Santé Canada prend des mesures pour aider les jeunes à cesser de fumer ou de vapoter avant que leur consommation se transforme en dépendance permanente. Le programme *J'arrête pour moi* est une version améliorée du programme *Vie100Fumer*, qui existe depuis la fin des années 1990 et qui est régulièrement mis à jour depuis. Arrêter de vapoter réduira davantage les risques pour la santé.

QUELS SONT LES OBJECTIFS DU PROGRAMME J'ARRÊTE POUR MOI?

En participant à un programme de groupe dirigé par un animateur, les jeunes seront mieux outillés pour arrêter et résister à la tentation de fumer ou de vapoter.

Le programme *J'arrête pour moi* vise aussi les résultats suivants :

- une meilleure connaissance des effets nocifs de la nicotine et des avantages de ne pas fumer et vapoter;
- de meilleures aptitudes pour gérer le stress, résister aux envies et aux tentations et obtenir du soutien social;
- une motivation accrue et une volonté plus forte d'arrêter de fumer ou de vapoter;

- une utilisation plus efficace des plans d'abandon et des outils connexes;
- une plus grande confiance à l'égard de sa capacité d'arrêter et de s'abstenir;
- des tentatives d'arrêt de plus en plus fréquentes et de plus en plus longues;
- une réduction ou un arrêt complet du tabagisme ou du vapotage.

Après avoir suivi le programme *J'arrête pour moi*, les jeunes seront mieux informés, plus confiants et déterminés, et ils auront les outils nécessaires pour tenter d'arrêter de fumer ou vapoter et y parvenir.

POURQUOI LE PROGRAMME J'ARRÊTE POUR MOI FONCTIONNE

Le programme *J'arrête pour moi* repose sur les principes de la théorie sociale cognitive. Au moyen de techniques sociocognitives, le programme *J'arrête pour moi* :

- fournit de l'information et des instructions claires pour aider les participants à arrêter de fumer ou de vapoter ou à réduire leur consommation;
- permet aux participants de mettre en pratique les aptitudes dont ils ont besoin pour réussir;
- met l'accent sur des modèles à suivre (p. ex. pairs qui ont réussi) et les résultats positifs des démarches recommandées;
- accroît le sentiment d'autoefficacité quant à l'abandon du tabagisme ou du vapotage et la capacité à persévérer malgré les difficultés;
- motive les participants à se fixer des objectifs, à faire des efforts pour les atteindre et à célébrer leurs réussites.



Contexte

INTRODUCTION

Le programme *J'arrête pour moi* est axé sur les théories du développement des adolescents et du changement des comportements de santé (c.-à-d. comment et pourquoi les jeunes cessent de fumer ou de vapoter). La présente section du Guide de l'animateur expose certains de ces principes fondamentaux.

La section comprend aussi de l'information sur les entretiens motivationnels et le soutien social. Ces éléments peuvent vous aider à vous sentir en confiance au moment d'animer le programme de groupe *J'arrête pour moi*.

DÉVELOPPEMENT DES ADOLESCENTS

THÉORIE

Parmi les caractéristiques développementales de l'adolescence, mentionnons l'impulsivité, l'invincibilité perçue et la propension à prendre des décisions risquées^{1,2}. Le parti pris de l'optimisme et l'égoцентризм sont d'autres caractéristiques de l'adolescence.

Pour réussir, les interventions d'abandon du tabagisme et du vapotage à l'intention des jeunes doivent tenir compte des éléments suivants :

- l'attitude des adolescents à l'égard de l'abandon (qui peut être fondée sur un raisonnement biaisé et une perception faussée des risques);
- les préoccupations profondes des adolescents quant à l'opinion de leurs pairs (c.-à-d. si leurs pairs sont d'accord avec leur plan d'abandon);
- le *parti pris de l'optimisme* des adolescents (qui peut les amener à croire qu'ils contrôlent totalement leur consommation de produits du tabac ou de vapotage et qu'ils peuvent arrêter à tout moment s'ils le souhaitent).

Les interventions d'abandon du tabagisme et du vapotage visant les jeunes doivent également tenir compte de l'*égocentrisme* des adolescents, concept qui comprend deux composantes : l'audience imaginaire et la fable personnelle.

- L'audience imaginaire renvoie à la forte croyance des adolescents selon laquelle les autres sont focalisés sur eux, et cette perception les rend particulièrement vulnérables à l'influence sociale.
- La fable personnelle correspond au fait que les adolescents se considèrent comme uniques et invincibles. Ce biais peut les mener à sous-estimer les efforts requis pour arrêter de fumer ou de vapoter. L'incapacité d'arrêter facilement peut porter un coup dur à leur ego.

APPLICATION

Fondé sur les caractéristiques développementales de l'adolescence, le programme de groupe *J'arrête pour moi* dirigé par un animateur vise à améliorer l'estime de soi des adolescents et à remettre doucement en question leur fable personnelle d'invincibilité. Les adolescents devraient bénéficier d'un soutien pour :

- prendre des décisions délibérées et éclairées (plutôt qu'impulsives);
- faire confiance à leurs propres valeurs (plutôt qu'à celles d'une audience imaginaire);
- reconnaître les petites victoires et apprendre à les célébrer.

THÉORIES DU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

THÉORIE

La *capacité comportementale* est un concept commun à toutes les théories du changement de comportement. Pour garder un comportement (comme arrêter de fumer ou de vapoter), il faut atteindre un niveau d'aptitude suffisant. L'enseignement, l'observation des autres, la pratique active et la répétition comportementale sont tous nécessaires à l'acquisition des aptitudes voulues.

L'*auto-efficacité* est un autre concept important des théories du changement de comportement. L'auto-efficacité se définit comme la croyance selon laquelle une personne a la capacité d'adopter un comportement. Elle exerce une grande influence sur la décision d'agir et sur la capacité de la personne à tenir bon malgré l'adversité.

D'autres théories du changement de comportement tiennent compte des *attentes* des personnes quant à savoir si un comportement produira le résultat souhaité. La quantité d'efforts consacrés à un comportement est proportionnelle à la *valeur* de son résultat. Par exemple, si l'abandon de la cigarette n'est pas valorisé, peu d'efforts seront investis dans les comportements visant à arrêter de fumer.

Enfin, selon le concept des *normes subjectives*, les gens ressentent en leur for intérieur une pression pour adopter les comportements que des personnes dignes de confiance et admirées souhaitent qu'ils adoptent. Autrement dit, les gens veulent se comporter d'une manière qui respecte les normes de leur famille, de leurs pairs ou d'un autre groupe social important.

APPLICATION

Il est important d'aborder la capacité comportementale, l'auto-efficacité, les attentes et les normes subjectives dans le contexte du programme de groupe *J'arrête pour moi* dirigé par un animateur.

Le programme de groupe peut aider les jeunes à renforcer les *capacités comportementales* qu'ils acquièrent grâce à leurs propres efforts autodirigés, s'il leur permet de mettre en pratique de nouvelles aptitudes et d'obtenir une rétroaction et une reconnaissance. Un animateur peut conseiller judicieusement les participants pour les encourager à répéter les gestes qui soutiennent une abstinence durable.

Dans le contexte de l'abandon du tabagisme ou du vapotage, il est possible de renforcer l'*auto-efficacité* en veillant à ce que les participants soient en mesure :

- de voir leurs pairs réussir;
- de connaître eux aussi de petites victoires;
- de voir leurs efforts comportementaux soulignés;
- d'entendre des messages qui appuient leur sentiment d'auto-efficacité;
- de surmonter les sentiments de malaise qui pourraient les faire croire qu'ils échouent.

Au sein du groupe, il est possible d'instaurer une norme sociale des pairs pour l'abandon du tabagisme ou du vapotage, et l'abstinence peut être considérée comme un résultat important du processus d'abandon. Les adolescents auront un espace sûr où exprimer leurs angoisses si les difficultés rencontrées affectent leur fable personnelle (à propos de leur capacité supérieure d'arrêter facilement). La comparaison sociale – qui est impossible avec une approche d'effort autonome – peut également aider les adolescents à avoir des attentes plus réalistes quant aux difficultés de l'abandon.

NICOTINE, TABAGISME ET VAPOTAGE

NICOTINE

Le cerveau humain est toujours en développement à l'adolescence et au début de la vingtaine. Fumer ou vapoter de la nicotine pendant cette période peut nuire au neurodéveloppement normal du cerveau.

La nicotine peut provoquer des changements dans le cerveau de façons qui favorisent l'auto-administrations continue de nicotine au moyen de cigarettes et de produits de vapotage. Ces changements peuvent être plus prononcés dans le cerveau en développement des adolescents que dans le cerveau des adultes. Par conséquent, les adolescents sont plus vulnérables à la dépendance à la nicotine que ceux qui commencent à en consommer plus tard dans leur vie³.

Les jeunes qui vapotent avec de la nicotine ou qui fument des cigarettes sont plus vulnérables aux effets négatifs de la nicotine, car elle peut nuire au développement sain du cerveau. Il peut entraîner des difficultés de concentration, d'apprentissage et de gestion des émotions chez les jeunes. Cela peut également entraîner un risque accru de dépendance physique et/ou dépendance à la nicotine^{4, 5}.

Arrêter de vapoter ou de fumer peut être difficile pour un adolescent qui a développé une dépendance physique ou dépendance à la nicotine.

Pour en savoir davantage sur la nicotine et les effets du tabagisme sur la santé, consultez le site [Canada.ca/tabac](https://canada.ca/tabac).

CIGARETTES ET PRODUITS DE VAPOTAGE

Le tabagisme a des effets négatifs bien établis sur la santé, en raison principalement des 7 000 substances chimiques présentes dans la fumée de tabac dont plus de 70 sont cancérogènes.

Divers composants chimiques se retrouvent dans les liquides à vapoter et l'aérosol produit par le vapotage. Même si l'aérosol de vapotage a tendance à contenir des concentrations beaucoup moins élevées de substances toxiques et cancérigènes que la fumée de tabac, le vapotage n'est pas sans risques. Il est difficile d'évaluer l'incidence exacte des produits de vapotage sur la santé humaine parce que le nombre de substances chimiques qu'ils contiennent dépend du type de dispositif, de la puissance, des arômes liquides, de la teneur en nicotine, de la topographie des bouffées et du comportement de l'utilisateur⁶. Il faudra également des années pour connaître des effets à long terme sur la santé.

Le vapotage constitue une option moins néfaste de consommer de la nicotine que de continuer de fumer la cigarette. Les adultes qui fument, ayant déjà essayés des méthodes approuvées pour cesser de fumer, et qui abandonnent complètement la cigarette pour les produits de vapotage s'exposeront à beaucoup moins de substances toxiques et cancérigènes. La meilleure option est de NE PAS fumer et de NE PAS vapoter. Et le vapotage de cannabis ou de THC, c'est bien différent! Il n'a rien à avoir avec la nicotine.

Pour connaître les dernières nouvelles sur les risques liés au vapotage, veuillez consulter le site [Canada.ca/vapotage](https://canada.ca/vapotage).

LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX DES CIGARETTES ET DES PRODUITS DE VAPOTAGE

Les mégots de cigarette et produits de vapotage usagés peuvent devenir des déchets et polluer l'environnement. Ils peuvent tuer des plantes, des poissons et des animaux en raison du plastique et de la nicotine résiduelle qu'ils contiennent, ainsi que des métaux lourds présents dans les mégots de cigarette et des piles au lithium-ion des produits de vapotage.

Les mégots de cigarette comptent parmi les déchets les plus répandus dans le monde. Ils contiennent de l'acétate de cellulose (un plastique) et peuvent libérer des produits chimiques nocifs telles que le cadmium, le plomb, l'arsenic et le formaldéhyde dans le sol et les cours d'eau, ce qui peut nuire à la faune et endommager les écosystèmes. Ce mélange de déchets plastiques et de produits chimiques nocifs rend les mégots de cigarette particulièrement nuisibles pour l'environnement.

Les produits de vapotage jetables apparaissent de plus en plus souvent lors des opérations de nettoyage des déchets au Canada et partout dans le monde. À mesure que leur popularité augmente, ils suscitent des préoccupations croissantes, car ils combinent des plastiques à usage unique, des piles au lithium et du liquide de vapotage. S'ils ne sont pas jetés correctement, ces dispositifs peuvent finir comme pollution plastique, laisser s'échapper des produits chimiques et causer des incendies.

Comme tout est intégré, il est difficile de les recycler, puisque les composants ne peuvent pas être séparés en toute sécurité. Jetés n'importe où, ils peuvent nuire à la faune ou aux animaux et endommager les écosystèmes. En plus, les piles des vapoteuses peuvent exploser lorsqu'elles sont écrasées dans les camions à ordures, les camions de recyclage ou les centres de traitement des déchets, ce qui représente un vrai danger.

C'est pourquoi il est important de jeter les produits de vapotage de façon sécuritaire après les avoir utilisés. On peut le faire en les apportant dans un centre de recyclage des déchets électroniques ou dangereux, ou dans un endroit qui offre un programme de retour.

VAPOTAGE ET PRODUITS CONNEXES

Le vapotage consiste à inhaler et à expirer un aérosol produit par une cigarette électronique.

Certains vapotent du cannabis ou du THC. Il est important de souligner aux adolescents participant au programme **J'arrête pour moi** que l'information transmise s'applique à la nicotine et peut-être pas au cannabis ou au THC.

Les dispositifs de vapotage sont offerts sous différentes formes et tailles. Certains sont petits et ressemblent à une clé USB ou à un stylo, tandis que d'autres sont beaucoup plus volumineux.

La plupart des dispositifs de vapotage comportent une pile, un élément chauffant, une chambre (c.-à-d. un réservoir contenant une solution liquide) et un embout buccal. L'alimentation électrique de la pile chauffe la solution liquide et provoque la vaporisation. La vapeur se condense ensuite en un aérosol que l'utilisateur inhale par l'embout buccal.

Il existe plusieurs noms pour désigner les dispositifs de vapotage, notamment : dispositif modulaire, vaporisateur, sous-ohm, stylo de vapotage, dispositif jetable, cigarette électronique/e-cigarette et SEDN (système électronique de distribution de nicotine). Ils peuvent aussi être connus par leurs noms de marque.

Les dispositifs de vapotage peuvent être des systèmes « ouverts », ce qui signifie qu'ils peuvent être rechargés, ou des systèmes « fermés », ce qui signifie que le dispositif en entier ou la chambre contenant la substance sera jeté.

La plupart des substances de vapotage destinées à la vente sont aromatisées et contiennent de la nicotine. Elles sont généralement composées de glycérol et de propylène glycol.

Puisque les produits de vapotage sont réglementés différemment au Canada et aux États-Unis, les reportages et les résultats de recherche provenant des États-Unis pourraient ne pas s'appliquer au Canada.

Santé Canada. Au sujet du vapotage. Canada.ca/vapotage





Compétences en animation

INTRODUCTION

Chaque adolescent qui fume ou qui vapote est unique en tant qu'individu et en tant que consommateur de nicotine. Les bons animateurs apprennent à connaître les jeunes individuellement, établissent un rapport avec eux et prennent soin de les faire participer à des expériences en fonction de leur motivation à abandonner la nicotine. Cela signifie à tout le moins d'éviter les jugements, les critiques et les échanges conflictuels auxquels les adolescents qui fument ou qui vapotent disent s'attendre d'un programme d'abandon. De façon plus exhaustive, le but est de créer un espace positif et sécuritaire où les adolescents sont motivés à participer aux activités et à demander un soutien supplémentaire en cas de besoin.

Pour les adolescents qui font partie d'un groupe marginalisé ou qui ont l'impression d'en faire partie, le fait de développer une relation de soutien avec un adulte bienveillant peut avoir des bienfaits qui dépassent l'abandon du tabagisme ou du vapotage. Un animateur capable de tisser des liens sincères avec les participants pourrait aiguiller les jeunes qui expriment leur appartenance à certains groupes (Autochtones, 2ELGBTQI+*, faible statut socioéconomique, nouveaux Canadiens et Canadiennes, etc.) vers des programmes adaptés à la culture dans leur école ou leur communauté.

La présente section décrit deux approches utiles pour établir un rapport avec les participants au programme de groupe *J'arrête pour moi*.

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL**

APERÇU

Théorie. L'entretien motivationnel (EM) est un moyen de communiquer avec des personnes (souvent des « clients » ou des « patients ») dans le but de les motiver à changer. Il consiste à explorer les pensées de la personne, son point de vue et sa motivation à changer.

Cela peut sembler assez complexe, mais en réalité, l'EM est simplement une approche non conflictuelle à adopter pour discuter d'un changement de comportement sain. L'EM met l'accent

* Abréviation : 2ELGBTQI+ renvoie à deux esprits, lesbienne, gai, bisexuel, transgenre, queer, intersexuels, Plus.

** La présente section s'inspire grandement des ressources suivantes :

Rosengren, D. (2009). *Building Motivational Interviewing Skills: A Practitioner Workbook*. New York : Guilford.

Modesto-Lowe, V. et C. Alvarado (2017). E-cigs... Are they cool? talking to teens about e-cigarettes.

Clinical Pediatrics, 56(10), 947952. doi : 10.1177/0009922817705188

sur l'écoute réflexive, l'empathie, l'évitement des conflits et le soutien à l'autonomie individuelle. Les conseils n'ont pas leur place. On mise plutôt sur la conversation pour accroître le sentiment d'ambivalence à propos d'un comportement nuisible à la santé. L'ambivalence survient lorsqu'une personne reconnaît les aspects indésirables d'un comportement. Une fois que les aspects indésirables sont reconnus, la personne peut être plus encline à changer son comportement. La motivation à changer émane de la personne.

Application. Les stratégies d'EM peuvent servir à tisser des liens avec les membres d'un groupe et à aider ceux qui ont besoin de plus de soutien. Compte tenu de son approche axée sur l'évitement des conflits et l'autonomie, l'EM convient parfaitement aux adolescents. Même si les jeunes n'arrêtent pas immédiatement de consommer de la nicotine, ils vivent une expérience immersive et positive qui pourrait les aider à abandonner cette substance plus tard.

L'utilisation de techniques d'EM à un niveau clinique exige une formation poussée et dépasse les compétences d'un animateur du programme de groupe *J'arrête pour moi*. Toutefois, l'EM s'accompagne de stratégies utiles qui s'appliquent facilement à un programme d'abandon du tabagisme ou du vapotage pour adolescents. En voici la description.

STRATÉGIES CLÉS D'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Empathie. Le principe sous-jacent de l'EM est d'exprimer de l'empathie. L'empathie est la capacité de bien comprendre ce qu'une autre personne veut dire.

Chacun voit le monde différemment et a sa propre opinion sur ce qui est bien et ce qui est mal. L'important lorsque l'on parle aux adolescents de leur tabagisme ou vapotage, c'est d'écouter sans supposition ni jugement. Mettez de côté vos propres croyances, pensées et sentiments et écoutez bien la personne devant vous. Essayez de comprendre ses croyances, pensées et sentiments. Adoptez son point de vue. Ainsi, vous en apprendrez beaucoup sur ce qui la pousse à fumer ou à vapoter et sur ce qui la motive à changer de comportement, le cas échéant.

L'écoute vous permet de repérer les contradictions qui habitent la personne qui fume ou qui vapote. Par exemple, un adolescent peut vous dire qu'il ne croit pas que les effets nocifs du tabagisme sur la santé s'appliquent à lui parce qu'il ne fume pas beaucoup. Il peut également vous dire que, la dernière fois qu'il a eu un rhume, il a pris beaucoup de temps à s'en remettre. Comme vous l'avez bien écouté, vous êtes en bonne posture pour lui demander avec bienveillance s'il est possible que son long rhume soit une conséquence du tabagisme.

Le fait de créer de l'ambivalence au sujet du tabagisme peut encourager la personne à songer à arrêter de fumer. L'important, c'est de toujours adopter une approche exempte de confrontation. Les tentatives maladroites pour créer de l'ambivalence peuvent amener un adolescent à résister au changement. Devant une telle résistance, un animateur peut être naturellement porté à sermonner le jeune en lui parlant des risques liés à la cigarette et au vapotage. Il est préférable d'accepter la résistance, d'éviter toute confrontation directe et de faire preuve d'empathie. Ainsi, même si le jeune n'arrête pas immédiatement de consommer de la nicotine, il vit une expérience positive qui pourrait l'aider à arrêter pour de bon.

OUIVER. L'une des grandes stratégies de l'EM consiste à amorcer une conversation sur la consommation de tabac ou de produits de vapotage d'une personne au moyen du modèle OUIVER. Ce modèle consiste à poser des questions Ouvertes, Valoriser, Écouter de manière réflexive et Résumer.

La **FIGURE 1** explique comment utiliser le modèle OUIVER pour faire participer les adolescents qui fument ou qui vapotent à un exercice d'autoréflexion menant à la décision d'arrêter (ou de réduire) le tabagisme ou le vapotage.

FIGURE 1. Entretien motivationnel : application du modèle OUIVER

Explication	Exemple
Poser des questions ouvertes Pour faire simple, les questions ouvertes sont des questions auxquelles il est impossible de répondre en un ou deux mots. Lorsque l'on pose des questions ouvertes, il faut être prêt à recevoir toute information qui en découlera. Les questions ouvertes sont tout indiquées pour recueillir de l'information et découvrir les priorités et les valeurs de l'interlocuteur. À l'opposé, les questions fermées fournissent des réponses très précises, qui ne reflètent pas entièrement ce que vit la personne, et ne contribuent pas à soutenir la conversation.	Voici deux questions : • <i>T'arrive-t-il d'avoir des envies irrésistibles?</i> • <i>Comment te sens-tu aujourd'hui?</i> La première question est fermée, car on peut y répondre par oui ou par non. Dans ce cas-ci, il est peu probable que la conservation aille plus loin. La deuxième question est ouverte et laisse place à toutes sortes de réponses. La réponse de l'interlocuteur pourra orienter la suite de la conservation.
Valoriser La valorisation permet de reconnaître les difficultés de l'interlocuteur, ses réalisations, ses valeurs et ses sentiments. Elle sert à confirmer l'importance des forces, des talents et des compétences de l'interlocuteur. Par la valorisation, vous lui faites savoir que vous voyez les efforts faits pour changer et que vous y accordez de l'importance. Les phrases de valorisation ne sont pas des jugements sur ce qui est bien ou mal ni des compliments. (Les jugements et les compliments dénotent une relation de pouvoir dans laquelle le locuteur est supérieur à l'interlocuteur.) Ce sont les expressions sincères d'une perception positive.	Voici quelques affirmations de valorisation : • <i>Il faut du cran pour décider d'arrêter de fumer.</i> • <i>C'est très important pour toi d'être un bon modèle pour tes frères et sœurs plus jeunes.</i> • <i>Arrêter de vapoter est important pour toi.</i> • <i>Lorsque tu te prépares mentalement à faire quelque chose, tu fonces.</i> • <i>Tu travailles fort pour être un joueur clé dans ton équipe.</i> Un conseil! Pour éviter les compliments, il est préférable de ne pas commencer les affirmations par « je » (p. ex. « Je suis fier de toi »).

Écouter de manière réflexive

L'écoute réflexive constitue une stratégie fondamentale d'EM. Elle consiste à écouter attentivement ce que la personne dit, à s'y intéresser et à respecter sa connaissance d'elle-même.

On entend par écoute réflexive le fait d'écouter attentivement ce que la personne dit, puis de le réexprimer dans le but de vérifier si l'on a bien compris le sens de ses mots.

L'écoute réflexive vous permet de montrer à la personne que vous l'écoutez vraiment. Cette technique permet aussi d'approfondir la conversation et d'aider la personne à mieux se comprendre elle-même.

VOUS : *Pourquoi vapotes-tu?*

Jeune : *Je vapote parce que je vapote – j'ai juste envie de le faire. Il n'y a pas un événement, un sentiment ou une situation qui me fait vapoter.*

VOUS : *D'après toi, tu n'as pas de raison précise pour vapoter. En gros, tu vapotes parce que tu en as envie tout simplement.*

Ces énoncés sont excellents pour amorcer une écoute réflexive :

- *Pour toi, c'est une question de...*
- *De ton point de vue...*
- *Alors, ce que tu ressens...*
- *Ce qui te dérange, c'est...*
- *Tu te sens comme...*
- *Tu crains que...*
- *Tu te demandes si...*

Un conseil! La conversation est axée sur ce que vit l'adolescent, alors parlez au « tu » le plus possible.

Résumer

Les résumés permettent de réexprimer les principaux points d'une conversation sans les éléments superflus. Voici une façon imagée de voir les résumés : vous présentez à l'adolescent un bouquet de fleurs. Chaque information que fournit l'adolescent est comme une fleur qu'il laisse tomber. À la fin de la conversation, votre travail consiste à décider quelles fleurs ramasser afin de donner à l'adolescent un joli bouquet qui reflète votre conversation et qui l'aide à voir son tabagisme ou vapotage sous un autre jour (moins favorable, avec un peu de chance).

Les résumés sont particulièrement utiles après une longue conversation. Ils ne sont pas toujours nécessaires lorsque la conversation est courte.

VOUS : *Tu m'as beaucoup parlé de ce que tu aimes de la cigarette/du vapotage. Ça te détend, et ça t'amuse de le faire avec des amis. Tu as aussi dit que ça commence à te coûter cher et que tu commences à avoir peur d'avoir développé une dépendance.*

Après un résumé, il peut être approprié d'encourager l'adolescent à continuer à méditer sur son comportement.

Il n'est pas approprié de donner des conseils, surtout des conseils pour arrêter de fumer/vapoter. L'entretien motivationnel consiste à aider les personnes à prendre leurs propres décisions.

SOUTIEN SOCIAL ET SANTÉ***

Il est bien connu que le soutien social peut produire des résultats positifs pour la santé dans diverses populations et pour différents problèmes médicaux. Le soutien social englobe à la fois la perception et la matérialisation du soutien offert par un réseau social. Le soutien social perçu et reçu prend habituellement (mais pas toujours) les formes suivantes :

- Le soutien informationnel comprend l'offre de renseignements utiles, de recommandations et de conseils.
- Le soutien pratique consiste à fournir une aide financière, matérielle ou physique (p. ex. argent, main-d'œuvre).
- Le soutien d'appartenance (intégration à un groupe) crée un sentiment d'appartenance et permet la participation commune à des activités sociales avec les pairs.
- Le soutien d'estime (émotionnel) désigne l'expression d'empathie, de préoccupation, d'affection, d'amour, de confiance, d'acceptation, d'intimité, d'encouragement ou de bienveillance et fait comprendre à la personne qu'elle est importante.

Les adolescents recherchent et reçoivent du soutien auprès de diverses sources : famille, amis, camarades de classe, animaux de compagnie, personnel scolaire, spécialistes en santé mentale, personnes influentes au sein de leur communauté, etc. La source du soutien social peut avoir une grande influence sur la santé et le bien-être. Par exemple, une longue conversation avec un interlocuteur empathique est bien différente d'une conversation avec quelqu'un qui s'empresse d'offrir des conseils.

Il existe deux modèles pour expliquer les effets possibles du soutien social sur la santé. Selon le modèle de l'effet tampon, le soutien social protège contre les effets négatifs des facteurs de stress. Cela laisse entendre que le soutien social est surtout bénéfique en période de stress. D'après le modèle des effets directs, le soutien social est bénéfique pour la santé même en l'absence de facteurs de stress. En effet, les personnes ayant un soutien social fort sont généralement en meilleure santé que les personnes ayant un soutien social fragile, quel que soit le stress qu'elles vivent.

*** La présente section s'inspire grandement des ressources suivantes :

Cohen, S. et T.A. Wills (85). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310357.

de Grey, R.G.K., Uchino, B.N., Trettervik, R., Cronan, S. et Hogan, J. (2018). *Social Support*. Oxford Bibliographies – ensembles de données en psychologie. doi : 10.1093/obo/9780199828340-0204.

Ditzen, B. et Heinrichs, M. (2014). Psychobiology of social support: The social dimension of stress buffering. *Restorative Neurology and Neuroscience*, 32(1), 149162.

Heaney, C.A. et Israel, B.A. (2008). Social networks and social support. Dans K. Glanz, B.K. Rimer et K. Viswanath (éd.). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. 4^e édition (p. 189210). San Francisco : Jossey-Bass.

En raison de la phase de développement à laquelle ils sont rendus, les adolescents subissent des niveaux élevés de stress réel et perçu. Dans le cadre d'un programme de groupe d'abandon du tabagisme ou du vapotage, ils peuvent bénéficier du soutien social d'amis qui y participent aussi, des autres membres du groupe ou de l'animateur.

L'animateur a une occasion exceptionnelle d'offrir un soutien qui améliore la santé des adolescents. Dans ce contexte, il est important de reconnaître que, lorsqu'il est offert sous forme de conseils non sollicités, le soutien informationnel n'est pas toujours utile. Cependant, le soutien d'estime (soit l'expression d'empathie, de préoccupation, d'acceptation ou d'encouragement) risque moins d'être excessif, à condition d'être sincère.





Recrutement et rétention des participants

INTRODUCTION

Lorsque les adolescents pensent à un programme de groupe, ils imaginent habituellement un programme axé sur l'enseignement et les devoirs, qui s'appuie sur des progrès exprimés en fonction d'un seul objectif précis et qui exige d'être présent à des heures peu pratiques.

Pas étonnant qu'il puisse être extrêmement difficile de les persuader de participer à un programme de groupe!

Pour réussir le recrutement et la rétention des participants, il faut leur montrer que le programme de groupe *J'arrête pour moi* suit un horaire commode et permet de s'amuser avec des amis et de bénéficier du soutien sans jugement de l'animateur. Le recrutement et la rétention d'une masse critique de participants génèrent l'« attraction sociale » requise pour garder les participants motivés et les aider à réussir.

STRATÉGIES DE RECRUTEMENT EFFICACES

OFFRIR CE QUE LES ADOLESCENTS VEULENT

« Tout le monde sait qu'environ 85 % des jeunes préfèrent arrêter sans aide. Ils ne sont pas vraiment intéressés à participer à un programme de groupe; c'est difficile pour eux. Les programmes de groupe ne conviennent pas nécessairement à tout le monde; ni à tous les adultes, ni à tous les jeunes. »
(Animateur d'un programme Vie100fumer, ancienne version)

« Je ne crois pas qu'il faut s'adresser à la collectivité en général, comme on le faisait au début. Je crois qu'il faut aller directement dans les écoles pour faire le recrutement. Il y a une autre chose que j'aurais aimé faire dès la première fois : me rendre directement dans les zones réservées aux fumeurs. »
(Animateur d'un programme Vie100fumer, ancienne version)

Pour vous aider à recruter des adolescents dans le cadre du programme de groupe ***J'arrête pour moi***, assurez-vous que votre matériel de promotion indique clairement (dans un langage qui parle aux jeunes) que le programme inclut ce qui suit :

- d'excellentes occasions d'interagir avec des pairs;
- la liberté d'établir ses propres objectifs et de suivre son propre rythme;
- un animateur bienveillant qui ne juge pas;
- un endroit confortable et accessible où se rencontrer;
- des incitatifs (nourriture, congés scolaires, prix, etc.).

RESSOURCE POUR L'ANIMATEUR

Une affiche pour faire de la promotion et aider à recruter des adolescents « *Es-tu un(e) ado qui veut arrêter de fumer et/ou de vapoter?* » est disponible en format papier ou numérique sur le site Web de Santé Canada : Canada.ca/tabac.

MISER SUR LE MILIEU SCOLAIRE

Les écoles sont un excellent endroit où offrir des programmes de groupe d'abandon du tabagisme et du vapotage. Pratiquement tous les jeunes fréquentent l'école, peu importe leur profil sociodémographique ou psychosocial. Les élèves connaissent bien les installations et les règles de leur école. Le cadre est pratique. Il existe déjà des canaux de promotion dans les écoles, et les enseignants, la direction et le personnel de soutien sont généralement heureux d'aider à promouvoir le programme.

TIRER PROFIT DE L'INFLUENCE SOCIALE

Associée au besoin des adolescents de se conformer aux normes du groupe, leur croyance accrue selon laquelle les autres sont focalisés sur eux les rend vulnérables à l'influence sociale². Cependant, l'influence sociale nous aide à convaincre des groupes d'adolescents de participer à un programme de groupe.

Pour ce faire, concentrez-vous d'abord sur les jeunes qui fument ou qui vapotent et qui veulent arrêter. Ce sont habituellement des adolescents ordinaires qui fument ou vapotent et qui sont faciles à repérer aux alentours de l'école. Le but est de les convaincre de participer et d'encourager les membres moins motivés de leur groupe social à s'y joindre aussi.

Les membres moins motivés du groupe sont généralement ceux qui fument ou qui vapotent occasionnellement. Ils ont l'impression qu'ils peuvent arrêter sans aide et ne voient pas l'intérêt d'intégrer un groupe¹². Étant donné que ceux qui fument ou vapotent occasionnellement sont plus susceptibles de réussir un programme d'abandon¹³⁻¹⁴, il est important d'en recruter. Ainsi, ils deviendront des modèles de réussite que les autres voudront suivre.

Pensez aussi à recruter quelques jeunes qui ne fument ou ne vapotent pas et qui sont de bons amis des participants qui fument ou vapotent. Ces jeunes peuvent leur inspirer des choix non associés au tabagisme ou au vapotage et les soutenir dans leurs tentatives d'abandon.

Des recherches montrent que la motivation des adolescents d'arrêter de fumer est plus forte lorsqu'ils ont l'impression que leur cercle d'amis appuie leur décision¹⁴⁻¹⁵. L'abandon du tabagisme ou du vapotage se fait aussi dans les réseaux sociaux, et les membres de certains groupes en ligne cessent de fumer ou de vapoter ensemble¹⁶.

FAVORISER UN RECRUTEMENT ÉCLAIR

L'impulsivité est une caractéristique déterminante de l'adolescence. Des recherches révèlent que plus la période entre l'inscription et le début du programme est courte, plus les adolescents sont susceptibles d'assister à la première séance et de rester dans le programme par la suite.

Pour créer un groupe de soutien social sûr pour les participants au programme *J'arrête pour moi*, il est important que tous les jeunes commencent et terminent le programme ensemble. Le recrutement prolongé ou l'admission de participants en cours de programme peut créer un ensemble d'individus au lieu d'un groupe de soutien bien serré. Une période de recrutement courte et intense, qui attirera tous les participants en même temps, est souvent la meilleure stratégie.

CONSEILS PRATIQUES POUR LE RECRUTEMENT

Le recrutement d'adolescents pour le programme *J'arrête pour moi* se fait plus efficacement dans les écoles et par l'entremise d'organismes communautaires au service des jeunes. Ne vous limitez pas à une seule activité de recrutement : l'idéal est d'utiliser de multiples stratégies.

Vous trouverez ci-dessous des stratégies de recrutement efficaces que des animateurs du programme ont déjà utilisées.

- Demandez aux intervenants suivants de faire la promotion du programme (au moyen du matériel et des messages que vous leur fournirez) et demandez leur collaboration :
 - enseignants, membres de la direction, fiduciaires et administrateurs;
 - employés de la santé publique ayant accès à d'autres programmes pour les jeunes;
 - personnel de centres communautaires, intervenants de programmes de lutte contre les dépendances pour les jeunes, de services aux jeunes, des parcs et des loisirs.
- Faites passer le mot aux jeunes :
 - parlez directement aux personnes qui fument ou vapotent et qui utilisent les « zones fumeurs » près des écoles, des centres commerciaux, des cinémas, des clubs, des restaurants, des centres communautaires, des parcs de planche à roulettes, etc.;
 - obtenez l'autorisation pour distribuer votre matériel à ces endroits;
 - diffusez l'information sur le programme dans les services d'orientation scolaire et les établissements de santé;
 - faites des annonces (ou distribuez de l'information) dans des classes;
 - annoncez le programme au moyen du système de sonorisation de l'école;
 - invitez les adolescents à participer en groupe ou à amener un ami.

- Communiquez avec des influenceurs sociaux et des leaders d'opinion :
 - demandez à des élèves de parler du programme dans les médias sociaux;
 - cernez des personnes qui ont une relation positive avec les jeunes (p. ex. enseignants, conseillers en orientation, personnel de cafétéria, intervenants en toxicomanie, travailleurs auprès des jeunes) et demandez-leur de parler du programme aux jeunes qu'ils connaissent et qui pourraient en bénéficier.
- Misez sur les incitatifs :
 - transformez le recrutement en concours (« amène un ami et gagne un prix »);
 - remettez de la gomme ou des bonbons sans sucre et des autocollants avec de l'information sur le programme;
 - offrez un petit prix à ceux qui assistent à la première séance (gomme, stylo, billet de cinéma, muffin).

Enfin, n'oubliez pas que le succès du recrutement ne se mesure pas uniquement par le nombre de jeunes qui participent au programme. Un programme parascolaire qui va chercher les élèves qui en ont le plus besoin et qui bénéficieront de ses outils est un programme *J'arrête pour moi* réussi, même avec peu de participants. Par exemple, le responsable d'un programme a mentionné que TOUS les fumeurs d'une petite école étaient inscrits au groupe, pour un total de quatre!

STRATÉGIES DE RÉTENTION

GÉNÉRALITÉS

Il peut être difficile de retenir les participants dans n'importe quel programme de groupe. La fréquentation peut dépendre de facteurs contextuels, comme des changements dans le calendrier scolaire, la météo, les périodes d'examen, les activités sportives, les loisirs ou les situations personnelles (p. ex. changement d'école, déménagement, nouvel emploi). En moyenne, un tiers ou la moitié des participants peuvent décrocher avant d'avoir terminé, mais les chiffres varient considérablement.

Une fois que le groupe commence à se réunir, il est important de tenir les séances régulièrement, même si peu de participants se présentent à une séance donnée. Cela démontre votre engagement envers les participants qui y assistent et renforce leur motivation à arrêter de fumer ou de vapoter ou à réduire leur consommation.

Afin d'améliorer l'assiduité et la rétention, vous pourriez :

- utiliser un système de jumelage;
- utiliser des incitatifs (p. ex. collations, prix ou tirages à chaque séance);
- parler aux participants qui manquent des séances pour les encourager à continuer.

TAILLE DU GROUPE

La taille maximale recommandée pour un programme de groupe est de 15 participants. Avec plus de participants, il est difficile d'animer les activités et de mener des discussions engageantes pour tous les participants. Il n'y a pas de taille minimale de groupe; avec quelques adaptations, il est tout à fait possible d'animer le programme avec seulement un ou deux adolescents.

DIVERSITÉ DES PARTICIPANTS

La diversité des membres du groupe est généralement un aspect très positif. En ce qui concerne l'âge, par exemple, les adolescents plus jeunes peuvent être moins motivés à arrêter complètement et avoir besoin de plus de renseignements sur les effets de la dépendance à la nicotine et la difficulté croissante d'arrêter plus ils fument ou vapotent longtemps. Les adolescents plus âgés peuvent avoir une influence positive puisqu'ils sont la preuve vivante de la difficulté d'arrêter plus tard.

Les jeunes de tous les types d'identités de genre peuvent apprendre les uns des autres. Leurs préoccupations relativement à l'abandon du tabagisme ou du vapotage sont parfois différentes, mais elles enrichissent les séances. De plus, le fait d'être ensemble les préparera à composer avec leur environnement social lorsqu'ils réduiront leur consommation et arrêteront.

Ce ne sont pas seulement les jeunes de la culture majoritaire qui fument et qui vapotent. Il est important d'accueillir les jeunes issus de communautés ou de cultures distinctes, de respecter leurs valeurs et de répondre à leurs besoins. Par exemple, les taux de tabagisme et de vapotage sont plus élevés chez les jeunes qui s'identifient comme personne 2ELGBTQI+ ou comme Autochtones ou qui ont une moins bonne santé mentale. Les jeunes issus de familles à faible revenu peuvent également être plus susceptibles de fumer ou de vapoter. Lorsque ces adolescents se joignent au programme de groupe *J'arrête pour moi*, il peut être approprié d'explorer en toute confidentialité avec eux le contexte social, psychologique, familial et physique dans lequel ils abandonnent le tabagisme ou le vapotage. Le guide pour les jeunes *J'arrête pour moi* tient compte de la diversité. Cela peut être appliqué facilement tout au long du programme de groupe. Par ailleurs, dans certaines circonstances, il peut être préférable de réserver les séances à un groupe désigné. Il reviendra à l'animateur de déterminer ce qui convient le mieux.

Le matériel *J'arrête pour moi* est offert en français et en anglais. Il est possible de former un groupe avec des jeunes qui ne parlent pas la même langue (p. ex. français et anglais), mais l'animation du programme sera plus difficile. Si des membres de votre groupe parlent une langue maternelle différente, il est recommandé de prêter attention à leur niveau de participation et à leur facilité à communiquer durant les discussions ouvertes. Vous voudrez peut-être également vérifier si ces participants comprennent mieux le matériel écrit ou l'information transmise de vive voix.

HORAIRE

La planification des séances de groupe dépend des besoins des participants et des installations choisies. Il faut tenir compte des besoins des participants et de leur emploi du temps (p. ex. dates d'examen, jours fériés, grands événements sportifs, concerts, sorties scolaires). Vous devez également garder à l'esprit les contraintes des installations (p. ex. besoins des intervenants et du personnel de soutien, comme les administrateurs, les responsables des loisirs et les enseignants). Essayez de planifier les séances à un moment qui convient facilement aux participants, en dehors de leurs activités quotidiennes.

Voici quelques suggestions d'horaire :

- Réunions de groupe à l'école, à l'heure du dîner [*Le fait de fournir de la nourriture, sur place en dehors des heures de cours, augmente le taux de participation.*]
- Réunions de groupe durant les heures de cours [*Lorsqu'il est intégré à la journée d'école, le programme est considéré comme assez « important » pour manquer des heures de cours et ne nuit pas aux autres activités.*]
- Alternance entre réunions à l'heure du dîner et réunions en classe [*Les cours et les activités manquées varient de façon à ce que personne ne soit pénalisé.*]
- Réunions de groupe à l'école, avant ou après l'école [*Les adolescents sont déjà à l'école, donc aucun transport supplémentaire n'est nécessaire, et les heures de classe ne sont pas touchées.*]
- Réunions de groupe dans un lieu communautaire, après l'école ou la fin de semaine [*Les adolescents fréquentent le lieu; le programme peut être intégré à d'autres événements ou loisirs et se distinguer ainsi des « leçons » ou de l'« école ».*]

Outre les suggestions d'horaire plus classiques susmentionnées, les plateformes numériques permettent d'offrir des séances de groupe en ligne. De nombreuses applications de « salle de réunion » sont offertes gratuitement. La plupart des adolescents ont accès à des appareils électroniques qui prennent en charge ces applications. Fait important : les séances du programme ***J'arrête pour moi*** sont courtes et interactives, donc idéales pour être offertes en ligne.

INCITATIFS

Les animateurs ont utilisé divers incitatifs pour stimuler le recrutement, récompenser l'assiduité et améliorer la rétention. Les incitatifs peuvent également servir à récompenser les changements de comportement menant à une réduction du tabagisme ou du vapotage ou à son abandon.

Parmi les incitatifs à privilégier, mentionnons les suivants : gomme ou bonbons sans sucre; autocollants; yogourts; sous-marins ou sandwiches; bouteilles d'eau réutilisables; billets de cinéma; cartes-cadeaux.

Afin de pouvoir fournir ces incitatifs, vous pouvez demander à votre association, au conseil de l'école ou au centre de services scolaire s'il est possible d'obtenir un petit budget à cet effet. Demandez aux entreprises locales si elles peuvent faire don de cartes-cadeaux. Déterminez si des cercles d'entraide peuvent financer de petits incitatifs.

S'il est impossible d'offrir des incitatifs matériels, faites preuve d'imagination et offrez des incitatifs gratuits, comme :

- des messages annoncés à l'école pour souligner la réussite des participants;
- des articles dans les bulletins d'information scolaires ou communautaires mettant en vedette les jeunes qui ont réussi à arrêter de fumer ou de vapoter;
- des certificats de présence (éventuellement remis lors d'assemblées scolaires);
- des autorisations de sortie afin de quitter l'école plus tôt pour participer à un événement spécial.

Séances de groupe du programme J'arrête pour moi

CONCEPTION DE VOTRE PROGRAMME

Après avoir lu le Guide de l'animateur, planifiez votre propre programme de cinq ou six séances de groupe. Commencez par choisir les séances que vous intégrerez à votre programme, parmi les sept séances présentées ici.

Il est à noter que quatre séances sont obligatoires, et trois sont facultatives. Par conséquent, votre plan devrait ressembler à ceci :

- **Introduction : Qui es-tu et quel est ton plan?** (aux pages 35 à 39)
- **Solutions pour arrêter : Élaborer un plan et choisir une méthode** (aux pages 40 à 45)
 - Programme de cinq séances, UNE des suivantes :**
 - Résister à la tentation : Comment résister aux envies** (aux pages 46 à 49)
 - Résister à la tentation : Comment gérer le stress** (aux pages 50 à 54)
 - Résister à la tentation : Composer avec la vie** (aux pages 55 à 57)
 - Programme de six séances, DEUX des suivantes :**
 - Résister à la tentation : Comment résister aux envies** (aux pages 46 à 49)
 - Résister à la tentation : Comment gérer le stress** (aux pages 50 à 54)
 - Résister à la tentation : Composer avec la vie** (aux pages 55 à 57)
- **Résister à la tentation : Comment vivre sans fumée ni vapotage** (aux pages 58 à 61)
- **Conclusion : Célébrer les accomplissements** (aux pages 62 à 63)

N'oubliez pas : Le présent guide permet à tous les animateurs d'offrir le programme *J'arrête pour moi* de manière harmonisée. Toutefois, il faut faire la distinction entre une prestation harmonisée et une prestation uniforme. Chaque groupe *J'arrête pour moi* sera unique. En tant qu'animateur, vous pouvez adapter les séances, y ajouter des éléments et les peaufiner en fonction des besoins et de la situation de vos participants.

Assurez-vous d'inviter les adolescents inscrits à obtenir le guide pour les jeunes *J'arrête pour moi* en format papier ou numérique sur le site Web de Santé Canada : Canada.ca/tabac et/ou Canada.ca/vapotage.

OPTIMISATION DE VOS RESSOURCES

Les « plans de leçon » pour la plupart des séances de groupe comprennent des **NOTES RAPIDES** pour l'animateur. Ils fournissent des renseignements de base particulièrement pertinents pour la séance.

La section **Contexte** (aux pages **10** à **14**) du présent guide contient également des renseignements sur le « contenu » qui pourront vous aider à animer les séances de groupe.

Enfin, le site Web de Santé Canada contient une pléthore de renseignements validés de grande qualité (consultez le Canada.ca/vapotage ou le Canada.ca/tabac). Vous pouvez également consulter certains des documents de recherche et des rapports scientifiques énumérés à l'**ANNEXE C** (aux pages **76** et **77**).

SUIVI DU SUCCÈS DU PROGRAMME

Les programmes de santé qui connaissent du succès (comme *J'arrête pour moi*) font l'objet d'un suivi et d'une évaluation afin d'orienter leur conception et leur mise en œuvre et de vérifier leur efficacité.

SUIVI

Le suivi consiste à surveiller les résultats du programme durant sa prestation. La **FIGURE 2** (à la page **30**) présente des indicateurs que vous pouvez suivre pendant que vous offrez le programme de groupe *J'arrête pour moi*.

ÉVALUATION

L'évaluation consiste à vérifier systématiquement si le programme déclenche des changements de comportement chez les participants et de quelle façon. Cet exercice permet également de cerner les éléments du programme qui ont contribué aux changements observés chez les participants.

Le programme de groupe *J'arrête pour moi* dirigé par un animateur est évalué au moyen de sondages normalisés que les participants remplissent à la première séance et à la dernière séance du programme. Il est extrêmement important que tous les participants remplissent les deux sondages et que l'information fournie soit la plus exacte possible.

Les sondages figurent à l'**ANNEXE A** (aux pages **64** et **73**) et sont assortis d'instructions.

FIGURE 2. Indicateurs à consigner durant la prestation du programme *J'arrête pour moi* (également disponible à l'**ANNEXE A** à la page **64**)

Nombre total de personnes inscrites

À chaque séance :

Date

Heure de début et de fin de la séance

Nombre de participants présents

Nombre de participants qui ont tenté (nouvelle tentative) d'arrêter au cours de la dernière semaine

Satisfaction des participants à l'égard de la séance : **très insatisfait 1 : 2 : 3 : 4 : 5 très satisfait**

[Les participants peuvent faire part de leur niveau de satisfaction de vive voix ou au moyen d'un vote secret que vous aurez préparé.]

APERÇU DES SÉANCES

INTRODUCTION : QUI ES-TU ET QUEL EST TON PLAN? [OBLIGATOIRE]

Buts

Créer un réseau social accueillant, respectueux et sûr

Encourager la conscience de soi

Résultats attendus

Approfondir les connaissances sur : (1) la nicotine; (2) les méthodes d'abandon

Accroître la motivation à arrêter ou à réduire la consommation

Accroître le soutien social dans le but d'arrêter ou de réduire la consommation

Principes théoriques directeurs

Égocentrisme des adolescents, exprimé sous forme de fables personnelles d'invincibilité à la dépendance et de capacité absolue de cesser de fumer

Normes sociales (pour rendre plus attrayant la réduction et l'abandon du tabagisme ou du vapotage)

Ressources pour l'animateur

NOTES RAPIDES 1.1 : Nicotine et dépendance à la nicotine (à la page **39**)

EXEMPLES : Règles de base (**Figure 1.1**, à la page **37**)

EXEMPLES : Activités brise-glace (**Figure 1.2**, à la page **38**)

SOLUTIONS POUR ARRÊTER : ÉLABORER UN PLAN ET CHOISIR UNE MÉTHODE [OBLIGATOIRE]

Buts

- Entreprendre des tentatives d'abandon (ou de réduction) du tabagisme ou du vapotage
- Faire connaître les approches et les outils les plus efficaces pour arrêter

Résultats attendus

- Approfondir les connaissances sur : (1) les solutions pour arrêter de fumer ou de vapoter; (2) les outils connexes
- Nourrir l'intention d'arrêter ou de réduire la consommation
- Accroître le soutien social dans le but d'arrêter ou de réduire la consommation
- Accroître le nombre de tentatives d'abandon du tabagisme ou du vapotage

Principes théoriques directeurs

- Résultat attendu (reconnaître qu'un plan ou une aide peut accroître la probabilité de réussite)
- Renforcement de la capacité comportementale (au moyen de connaissances accrues)
- Normes sociales (pour rendre plus attrayant la réduction et l'abandon du tabagisme ou du vapotage)

Ressources pour l'animateur

- NOTES RAPIDES 2.1 : Solutions et méthodes pour arrêter (aux pages 43 à 45)

RÉSISTER À LA TENTATION : COMMENT RÉSISTER AUX ENVIES [FACULTATIF]

Buts

- Réduire le nombre de cigarettes ou la fréquence du vapotage
- Transformer les tentatives d'arrêt en abstinence soutenue

Résultats attendus

- Approfondir les connaissances sur : (1) le sevrage, (2) les envies et les impulsions, (3) les façons de résister
- Accroître l'auto-efficacité et les aptitudes pour résister aux envies de fumer ou de vapoter
- Augmenter la durée des tentatives d'abandon

Principes théoriques directeurs

- Auto-efficacité liée à l'observation des réussites des autres et à la conviction qu'on peut aussi réussir
- Auto-efficacité liée à des tentatives personnelles réussies de résister à (certaines) envies de fumer ou de vapoter
- Renforcement de la capacité comportementale (par le perfectionnement des aptitudes)

Ressources pour l'animateur

NOTES RAPIDES 3.1 : Sevrage et envies (à la page 49)

RÉSISTER À LA TENTATION : COMMENT GÉRER LE STRESS [FACULTATIF]

Buts

- Transformer les tentatives d'arrêt en abstinence soutenue
- Acquérir des aptitudes secondaires qui favorisent l'abstinence

Résultats attendus

- Approfondir les connaissances sur certaines techniques de gestion du stress
- Accroître la capacité de gérer le stress sans fumer ou vapoter
- Augmenter la durée des tentatives d'abandon

Principes théoriques directeurs

- Égocentrisme des adolescents, exprimé par des fables personnelles selon lesquelles leur propre stress est exceptionnel
- Renforcement de la capacité comportementale (par le perfectionnement des connaissances et des aptitudes)
- Normes sociales (pour établir la norme d'utilisation des techniques de gestion du stress)

Ressources pour l'animateur

- NOTES RAPIDES 4.1 : Le stress et son lien avec le tabagisme et le vapotage (à la page 52)
 - EXEMPLES : Techniques de gestion du stress (Figure 4.1, aux pages 53 et 54)
-

RÉSISTER À LA TENTATION : COMPOSER AVEC LA VIE [FACULTATIF]

Buts

- Favoriser une bonne santé mentale; renforcer l'estime de soi
- Respecter et accepter la diversité

Remarque : À la discrétion de l'animateur, cette séance peut porter sur des problèmes de santé mentale particuliers (p. ex. dépression, colère) ou sur des groupes pour lesquels la prévalence des problèmes de santé mentale est plus élevée (p. ex. 2ELGBTQI+, Autochtones, faible revenu, nouveaux Canadiens et Canadiennes).

Résultats attendus

Améliorer la capacité des adolescents à faire de petits pas vers l'abstinence et à être fiers de leurs accomplissements

Aider les adolescents à avoir davantage recours au soutien social pour composer avec la stigmatisation et la discrimination

Principes théoriques directeurs

Égocentrisme des adolescents exprimé par des préoccupations profondes quant à l'opinion de leurs pairs et à l'approbation de leurs choix de vie par ceux-ci

Renforcement de la capacité comportementale (par le perfectionnement des connaissances et des aptitudes)

Ressources pour l'animateur

Au lieu de mettre l'accent sur les effets du tabagisme et du vapotage sur la santé physique, cette séance traite de la consommation de nicotine dans un contexte social et de santé mentale. L'animateur est encouragé à bien se préparer.

RÉSISTER À LA TENTATION : COMMENT VIVRE SANS FUMÉE NI VAPOTAGE [OBLIGATOIRE]

Buts

Amener les jeunes à se construire une nouvelle identité : celle de vivre sans fumée ni vapotage

Renforcer l'estime de soi

Transformer les tentatives d'arrêt en abstinence soutenue

Résultats attendus

Accroître la résilience face aux « échecs » perçus (p. ex. écarts, rechute)

Accroître l'auto-efficacité et la capacité de pratiquer à nouveau l'abstinence après un écart ou une rechute.

Accroître la motivation d'arrêter de fumer ou de vapoter

Principes théoriques directeurs

Résultat attendu (reconnaître que les écarts sont normaux et que chaque tentative est un pas de plus vers l'abstinence)

Renforcement de la capacité comportementale (au moyen de connaissances accrues)

Normes sociales (pour éviter d'étiqueter les écarts comme des échecs et encourager les tentatives d'abandon répétées)

Ressources pour l'animateur

NOTES RAPIDES 6.1 : Écarts et rechutes (à la page 61)

CONCLUSION : CÉLÉBRER LES ACCOMPLISSEMENTS [OBLIGATOIRE]

Buts

Terminer le programme en célébrant les accomplissements des participants

Encourager les jeunes à entretenir leur réseau de soutien et à continuer d'adopter des comportements qui favorisent l'abandon et l'abstinence soutenue

Résultats attendus

Accroître la motivation, l'auto-efficacité et la capacité d'arrêter et de pratiquer l'abstinence

Augmenter le nombre de jours consécutifs sans tabac ni vapotage

Accroître la connaissance des sources de soutien social et favoriser leur utilisation pour réduire ou abandonner le tabagisme ou le vapotage

Principes théoriques directeurs

Résultat attendu (reconnaître que la réduction ou l'abandon du tabagisme ou du vapotage et l'abstinence ont une valeur personnelle)

Renforcement de la capacité comportementale (en revenant sur les connaissances et les aptitudes acquises)

Normes sociales (pour rendre plus attrayant le fait de vivre sans fumée ni vapotage)



INTRODUCTION : QUI ES-TU ET QUEL EST TON PLAN?

[SÉANCE OBLIGATOIRE]

Buts

- Créer un réseau social accueillant, respectueux et sûr
- Encourager la conscience de soi

Résultats attendus

- Approfondir les connaissances sur : (1) la nicotine; (2) les méthodes d'abandon
- Accroître la motivation à arrêter ou à réduire la consommation
- Accroître le soutien social dans le but d'arrêter ou de réduire la consommation

Principes théoriques directeurs

- Égocentrisme des adolescents, exprimé sous forme de fables personnelles d'invincibilité à la dépendance et de capacité absolue de cesser de fumer
- Normes sociales (pour rendre plus attrayants la réduction et l'abandon du tabagisme ou du vapotage)

MOT DE BIENVENUE

- Accueillez les adolescents et montrez-leur que leur participation vous fait le plus grand plaisir. Assurez-vous que chaque participant a le guide pour les jeunes **J'arrête pour moi**.
- Soulignez clairement les points suivants :
 - Le programme de groupe vise à aider les adolescents à réduire ou à abandonner le tabagisme ou le vapotage et comprend [nombre] séances (dates/heures/lieu). Il traite des sujets suivants : [sujets sélectionnés par l'animateur].
 - Chaque personne fixe ses propres objectifs de réduction ou d'abandon, et suit son propre rythme. Il n'y a pas de pression pour arrêter à une date précise ou utiliser une méthode particulière.
 - Dans les séances de groupe, tout le monde travaillera ensemble pour essayer des techniques qui aident habituellement les gens à cesser de fumer ou de vapoter ou à réduire leur consommation. Chacun aura amplement le temps de partager ses idées et ses expériences. Les exposés théoriques et l'enseignement ne prendront pas beaucoup de place.
 - Il est important d'assister à toutes les séances, dans la mesure du possible*.
- *Utilisez des formules positives (p. ex. « ta contribution aide les autres »; « on peut compter les uns sur les autres, et tout le monde compte sur toi »).
- Établissez quelques règles de base (voir les exemples à la **FIGURE 1.1** à la page **37**), puis invitez les participants à établir le reste.
- Demandez aux participants s'ils sont satisfaits de l'organisation du programme et des règles de base.

SONDAGE INITIAL

- Distribuez le sondage initial (disponible à l'**ANNEXE A**, aux pages **65** à **68**).
- Expliquez pourquoi le sondage est nécessaire (c.-à-d. comment les données seront utilisées). Voir l'information à l'**ANNEXE A** à la page **64**.
- Précisez qui verra les sondages remplis et comment ils seront conservés ou éliminés.

ACTIVITÉ BRISE-GLACE

- Faites l'une des activités proposées à la **FIGURE 1.2**, à la page **38**.

ACTIVITÉ : AS-TU UNE DÉPENDANCE?

- Demandez aux participants de répondre aux questionnaires « **As-tu une dépendance?** » (guide pour les jeunes *J'arrête pour moi*, voir pages 8 à 11).
- Invitez-les à faire part de leurs réponses, s'ils se sentent à l'aise de le faire (c.-à-d. résultat final).
- Exposez les faits concernant la dépendance à la nicotine et son incidence sur le développement sain du cerveau et les fonctions cérébrales des adolescents, ainsi que le risque de développer d'autres dépendances. Voir les **NOTES RAPIDES 1.1**, à la page **39**.

ACTIVITÉ : PENSES-TU ARRÊTER UN JOUR?

- Demandez aux participants de remplir le formulaire « **Raisons d'arrêter de fumer** » ou « **Raisons d'arrêter devapoter** » (guide pour les jeunes *J'arrête pour moi*, voir pages 16 et 17).
- Invitez les participants à discuter des raisons qui les motivent à arrêter.
- Soulignez que ceux qui ne sont pas prêts à arrêter ont aussi l'option de réduire leur consommation.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

- 1 Voyez à ce que les participants s'engagent à faire l'exercice « **Comment vas-tu ARRÊTER de fumer ou de vapoter?** » (guide pour les jeunes *J'arrête pour moi*, voir pages 18 et 19).
- 2 Invitez les participants à commencer à élaborer leur plan d'abandon *s'ils le souhaitent*.
- 3 Voyez à ce que les participants s'engagent à lire la section « **Choisis ta propre façon d'arrêter** » (guide pour les jeunes *J'arrête pour moi*, voir pages 28 et 29).

FIGURE 1.1 Exemples de règles de base

Arriver à l'heure

Cela permet au groupe de commencer à l'heure et d'avoir suffisamment de temps pour terminer les activités. Lorsqu'il y a des retardataires, tout le groupe doit attendre ou revoir ce qu'ils ont manqué.

Mettre de côté les téléphones cellulaires

Les téléphones peuvent être pratiques en cas d'urgence (sauf s'ils sont utilisés pour des séances en ligne).

Parler à tour de rôle

Il est difficile d'écouter et de partager de l'information si tout le monde parle en même temps. Convenez de la façon de parler à tour de rôle.

Offrir à tous la chance de s'exprimer

On peut notamment encourager une personne plus effacée à s'exprimer et demander à une personne bavarde de céder la parole aux autres avant d'ajouter quelque chose.

Choisir de ne pas répondre à une question

Il est tout à fait correct de ne pas vouloir fournir une réponse, sans devoir se justifier.

Assurer la confidentialité

Ce qui est discuté dans le groupe reste dans le groupe (l'animateur peut souligner qu'il devra toutefois enfreindre cette règle si quelqu'un exprime l'intention de se faire du mal ou de faire du mal aux autres).

Accepter les différences et être sensibles à celles-ci

Il faut éviter tout commentaire ou jugement relatif aux différences culturelles, aux origines ethniques, aux identités de genre, aux orientations sexuelles, etc.

Ne pas juger

C'est correct de ne pas être d'accord avec une personne, mais c'est **inacceptable** de la rabaisser (peu importe le contexte).

Respecter la vie privée des autres

Si l'expérience relatée concerne aussi une autre personne, celle-ci ne doit pas être nommée (ou identifiable).

Poser des questions

Tout le monde peut poser des questions en tout temps.

Garder ses mains et ses pieds pour soi

Les contacts physiques n'ont pas leur place*.

Respecter l'espace

Il est important de ranger la salle et de remettre le mobilier à sa place avant de quitter les lieux*.

* Ne s'applique pas aux séances en ligne.

Reproduit avec l'autorisation de : informeddecisionsblog.wordpress.com (en anglais seulement)

FIGURE 1.2 Exemples d'activités brise-glace

Dessine-toi

- Donnez à chaque participant une feuille et un crayon ou, si les séances sont en ligne, demandez-leur de prendre une feuille et un crayon.
- Invitez les participants à se dessiner avec la main non dominante tout en fermant les yeux.
- Une fois que les participants ont fini de se dessiner, demandez-leur de se présenter et de montrer leur portrait au groupe.

Statue!

- Invitez les participants à se répartir dans la salle et à attendre vos instructions.
- Dites le nom d'un sport ou d'une activité courante.
- Ensuite, les participants doivent prendre une pose représentant le sport ou l'activité et rester immobiles.
- Laissez-les regarder autour d'eux, puis invitez quelques participants à se présenter.
- Répétez l'exercice avec un autre sport ou une autre activité.

Qui es-tu?

- Donnez à chaque participant une feuille et un crayon ou, si les séances sont en ligne, demandez-leur de prendre une feuille et un crayon.
- Demandez-leur de dessiner quelque chose qui les représente, qui les passionne ou qui est très important pour eux.
- Une fois que les participants ont fini leur dessin, demandez-leur de se présenter et de montrer leur portrait au groupe.

NOTES RAPIDES 1.1 Nicotine et dépendance à la nicotine

La nicotine se retrouve dans les cigarettes, les autres produits du tabac et les produits de vapotage. Elle crée une forte dépendance.

La dépendance s'accompagne de facteurs physiologiques et psychologiques qui font en sorte qu'il est très difficile d'abandonner la nicotine, même si la personne veut vraiment arrêter.

Dans le cerveau, la nicotine provoque la sécrétion d'une substance appelée dopamine. La dopamine cause des changements d'humeur et provoque une sensation de plaisir temporaire.

Pour continuer d'éprouver cette sensation, la personne continue de fumer ou de vapoter, et une dépendance se crée.

Avec le temps, le tabagisme ou le vapotage avec nicotine peut causer des changements dans le cerveau. Et ces changements semblent être plus prononcés chez les adolescents que chez les adultes, vu que leur cerveau est en plein développement. Ainsi, les adolescents sont plus susceptibles d'éprouver une dépendance physique ou une dépendance à la nicotine. Le tabagisme et le vapotage font aussi en sorte qu'ils risquent davantage de devenir dépendants à d'autres drogues⁷. Des facteurs physiologiques ou une propension à prendre des risques pourraient être en cause.

Les jeunes qui vapotent avec de la nicotine ou qui fument des cigarettes sont particulièrement vulnérables aux effets négatifs de la nicotine, qui peut nuire au développement sain du cerveau. Il peut entraîner des difficultés de concentration, d'apprentissage et de gestion des émotions ainsi qu'un risque accru de dépendance physique et/ou dépendance à la nicotine^{4, 5}.

Puisque la nicotine semble réduire l'anxiété, le tabagisme et le vapotage peuvent devenir des moyens de gérer l'anxiété sociale⁸⁻¹¹. Les jeunes ayant des troubles de l'humeur et des symptômes cognitifs peuvent avoir recours au tabagisme ou au vapotage pour gérer leurs symptômes. Bien que cela puisse sembler fonctionner à court terme, mais les recherches montrent que les personnes qui ont cessé de consommer de la nicotine ont vu leur santé mentale s'améliorer depuis qu'elles n'en prennent plus¹⁹. Malgré tout, le bien-être immédiat que procure la nicotine peut rendre difficile l'abandon du tabagisme ou du vapotage.

Pour en savoir plus sur la dépendance, consultez la ressource suivante : Centre de toxicomanie et de santé mentale (2020). Dépendance à la nicotine. www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-dependance-a-la-nicotine

SOLUTIONS POUR ARRÊTER : ÉLABORER UN PLAN ET CHOISIR UNE MÉTHODE [SÉANCE OBLIGATOIRE]

Buts

Entreprendre des tentatives d'abandon (ou de réduction) du tabagisme ou du vapotage
Faire connaître les approches et les outils les plus efficaces pour arrêter

Résultats attendus

Approfondir les connaissances sur : (1) les solutions pour arrêter de fumer ou de vapoter;
(2) les outils connexes
Nourrir l'intention d'arrêter ou de réduire la consommation
Accroître le soutien social dans le but d'arrêter ou de réduire la consommation
Accroître le nombre de tentatives d'abandon du tabagisme ou du vapotage

Principes théoriques directeurs

Résultat attendu (reconnaître qu'un plan ou une aide peut accroître la probabilité de réussite)
Renforcement de la capacité comportementale (au moyen de connaissances accrues)
Normes sociales (pour rendre plus attrayants la réduction et l'abandon du tabagisme ou du vapotage)

MOT DE BIENVENUE

- Souhaitez la bienvenue aux participants. Assurez-vous que tout le monde a son guide pour les jeunes *J'arrête pour moi*.
- Remerciez-les d'être de retour et faites-leur savoir que vous avez confiance qu'ils continueront de participer.
- Passez en revue les objectifs du programme de groupe :
 - il vise à aider les adolescents à réduire ou à abandonner le tabagisme ou le vapotage;
 - il s'adapte aux objectifs de chaque participant en matière de réduction ou d'abandon;
 - il est axé sur la mise en pratique de techniques éprouvées et le partage d'idées et d'expériences.
- (Au besoin) Revoyez les règles de base, voir les EXEMPLES à la **Figure 1.1**, page **37**.

DISCUSSION OUVERTE

- Invitez chaque participant à parler de son expérience relativement :
 - au choix d'un plan d'abandon;
 - à l'application de ce plan (le cas échéant).

Note à l'animateur :

- Profitez de la discussion pour établir un rapport (au moyen de techniques d'entretien motivationnel, voir pages **15** à **18**) et aidez les participants à obtenir le soutien social dont ils ont besoin au sein du groupe, voir pages **19** et **20**.
- Soulignez les comportements souhaités afin de les renforcer et d'encourager l'apprentissage par observation.

OUTILS POUR ARRÊTER : COURS ACCÉLÉRÉ DE 10 MINUTES AVEC QUESTIONS ET RÉPONSES

- Exposez les faits à propos des outils qui peuvent les aider à cesser de fumer ou de vapoter. Voir les **NOTES RAPIDES 2.1**, aux pages **43** à **45**.
- Demandez aux participants s'ils ont des questions (afin de mettre l'accent sur les outils qui les intéressent le plus).

ENGAGEMENT À L'ÉGARD DE L'ABANDON

- Demandez à tous les participants de s'engager à poursuivre ou à amorcer leur tentative d'abandon et de consigner leur engagement (p. ex. sur une feuille, dans leur téléphone). (Précisez qu'il est tout aussi valable d'opter pour une tentative de réduction.)
- Soulignez clairement les points suivants :
 - Lorsque les gens prennent un engagement, ils sont plus susceptibles de le respecter s'ils le notent sur une feuille ou dans leur téléphone au lieu de le garder en tête seulement.
 - Lorsque les gens parlent de leur engagement à quelqu'un d'autre, ils sont encore plus susceptibles de le respecter.
 - Lorsqu'un groupe partage un engagement commun (comme le nôtre au sujet de l'abandon ou de la réduction du tabagisme ou du vapotage), les avantages sont encore plus nombreux, car tous les membres du groupe peuvent s'encourager les uns les autres en vue de le réaliser.
- Invitez chaque adolescent à confirmer son engagement à voix haute au groupe.
- Discutez de façons dont les participants peuvent annoncer leur engagement (p. ex., ils peuvent en parler à une personne en dehors du groupe, sur les médias sociaux, etc.).

Note à l'animateur :

- Les engagements visent uniquement les comportements que les participants souhaitent adopter, sans se sentir obligés de le faire; autrement, les engagements ne fonctionneront pas.
- Les engagements **publics** sont plus efficaces que les engagements privés parce que les personnes veulent montrer qu'elles sont cohérentes (c.-à-d. faire ce qu'elles disent qu'elles feront; être qui elles prétendent être).
- Les engagements de **groupe** favorisent les normes sociales (parce qu'ils sont observés et acceptés par plusieurs personnes).
- Les engagements fonctionnent mieux lorsque les personnes peuvent adopter immédiatement et à plusieurs reprises les comportements prévus.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

- 1 Invitez les participants à parler de leur engagement à des personnes en dehors du groupe.
- 2 Assurez-vous que les participants liront ou rempliront les sections du guide pour les jeunes *J'arrête pour moi* liées à la prochaine séance.

NOTES RAPIDES 2.1 Solutions et méthodes pour arrêter

Jeunesse, J'écoute

- Téléphone à Jeunesse, J'écoute au **1-800-668-6868** ou texte le mot PARLER au **686868**
- Peu importe ce dont tu veux parler, il y aura quelqu'un pour t'écouter. Sans jugement.

Contrats sociaux

- Convincez un ami qui fume ou qui vapote d'arrêter avec vous.
- Dites à vos amis qui fument ou qui vapotent que vous essayez d'arrêter et demandez-leur de ne pas le faire lorsque vous êtes ensemble.

- Demandez à vos amis de vous distraire et de vous envoyer des messages positifs.

Lignes d'aide au renoncement

- Des outils pratiques gratuits, des stratégies éprouvées et un accompagnement personnalisé.
- Vous pouvez composer le numéro sans frais pancanadien **1-866-527-7383** (**1-866-JARRETE**) ou consulter le site **Vivezsansfume.gc.ca/abandon**.
- Choisissez les programmes en ligne, le soutien par textos ou les services téléphoniques qui vous conviennent.
- Des spécialistes de l'abandon sont là pour vous aider tous les jours, sans jugement.

Parler à un professionnel de la santé

- Parlez de votre plan d'abandon à une infirmière, un médecin ou un pharmacien.
- Expliquez-lui ce qui est arrivé la dernière fois que vous avez essayé d'arrêter et ce que vous pensez faire cette fois-ci. Demandez-lui si des produits de remplacement de la nicotine ou des médicaments d'ordonnance pourraient vous aider.

Sevrage brutal

- Si vous voulez arrêter d'un seul coup, sans aide, mieux vaut avoir un plan.
- Commencez par lire le guide pour les jeunes ***J'arrête pour moi***, élaborer un plan d'abandon et suivez-le.
- Ne vous découragez pas si le sevrage brutal ne fonctionne pas du premier coup. Réessayez jusqu'à ce que vous réussissiez!



Remarque au sujet des produits de remplacement de la nicotine

(p. ex. timbre, gomme, inhalateur, vaporisateur, pastille, sachet) :

Ces produits de renoncement autorisés visent à atténuer les symptômes de sevrage et aider les adultes à cesser de fumer. En raison de recherches insuffisantes, il est possible que ces produits ne soient pas efficaces pour les adolescents qui veulent cesser de fumer^{3,17,18}. Même si aucune prescription n'est requise, l'usage de ces produits est déconseillé aux personnes de moins de 18 ans. Les adolescents qui veulent essayer des produits de remplacement de la nicotine devraient en parler à un professionnel de la santé pour vérifier s'ils leur conviennent. Ces produits peuvent être nocifs s'ils ne sont pas utilisés selon les directives.

Timbres de nicotine

- Aucune prescription requise.
 - Portez-le tous les jours durant le nombre de semaines recommandé.
-
- Demandez au pharmacien quel dosage vous convient.
 - Utilisez-le pour vous sevrer de la nicotine.

Gomme à la nicotine

- Aucune prescription requise.
 - Mâchez la gomme quelques fois puis placez-la entre la gencive et la joue.
-
- Demandez au pharmacien quel dosage vous convient.
 - Utilisez la gomme lorsque vous éprouvez une envie de nicotine.

Inhalateur, vaporisateur, pastille de nicotine et sachet de nicotine

- Aucune prescription requise.
 - Inhalateur : inhalez profondément ou prenez de petites bouffées.
 - Vaporisateur : vaporisez dans la bouche, attendez quelques secondes et avalez.
 - Pastille : sucez la pastille jusqu'à ce qu'elle soit dissoute.
 - Sachet de nicotine : placez dans la bouche entre la gencive et la joue.
-
- Il est important de suivre le mode d'emploi qui accompagne ces produits.

Zyban ou Champix

- Consultez votre médecin pour obtenir une prescription.
-
- Ces médicaments agissent sur des substances chimiques dans le cerveau afin de réduire les envies de nicotine.
 - Suivez attentivement les conseils de votre médecin.



Cytisine

- Aucune prescription requise.
 - Respectez le calendrier de dosage spécifique indiqué : lisez et suivez attentivement le mode d'emploi qui accompagne ce produit.
-
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien si vous envisagez cette méthode.

Il existe peu de données scientifiques sur l'efficacité des méthodes d'abandon du tabagisme ci-dessous, mais certains adultes disent les avoir utilisées avec succès. Il est préférable de demander l'avis d'un professionnel de la santé, comme un médecin, un(e) pharmacien(ne) ou un spécialiste de l'abandon du tabac, avant de dépenser ton argent pour ces options.

Acupuncture/digitopuncture

Des aiguilles, des graines ou des perles sont insérées ou positionnées à des endroits précis sur le corps dans le but d'apaiser les envies et les symptômes de sevrage.

Hypnose

Le but de l'hypnothérapie est de remplacer les raisons de fumer par les raisons d'arrêter de fumer. Cela permettrait d'ôter l'envie de fumer ou de renforcer le désir d'arrêter de fumer.

Laser/électrostimulation

Un laser ou un courant électrique est utilisé pour stimuler différentes régions du corps, dont la tête, aux fins d'électrostimulation.

RÉSISTER À LA TENTATION : COMMENT RÉSISTER AUX ENVIES [SÉANCE FACULTATIVE]

Buts

- Réduire le nombre de cigarettes ou la fréquence du vapotage
- Transformer les tentatives d'arrêt en abstinence soutenue

Résultats attendus

- Approfondir les connaissances sur : (1) le sevrage, (2) les envies et les pulsions, (3) les façons de résister
- Accroître l'auto-efficacité et les aptitudes pour résister aux envies de fumer ou de vapoter
- Augmenter la durée des tentatives d'abandon

Principes théoriques directeurs

- Auto-efficacité liée à l'observation des réussites des autres et à la conviction qu'on peut aussi réussir
- Auto-efficacité liée à des tentatives personnelles réussies de résister à (certaines) envies de fumer ou de vapoter
- Renforcement de la capacité comportementale (par le perfectionnement des aptitudes)

MOT DE BIENVENUE

- Souhaitez la bienvenue aux participants.
- Remerciez-les d'être de retour et faites-leur savoir que vous avez confiance qu'ils continueront de participer.
- (Au besoin) Passez en revue les objectifs du programme de groupe :
 - il vise à aider les adolescents à réduire ou à abandonner le tabagisme ou le vapotage;
 - il s'adapte aux objectifs de chaque participant en matière de réduction ou d'abandon;
 - il est axé sur la mise en pratique de techniques éprouvées et le partage d'idées et d'expériences.
- (Au besoin) Revoyez les règles de base, voir les EXEMPLES à la **Figure 1.1**, page **37**.

DISCUSSION OUVERTE

- Invitez chaque participant à faire part de ses expériences d'abandon ou de réduction depuis la dernière séance.

Note à l'animateur :

- Préparez des questions incitatives pertinentes pour aider les participants à s'ouvrir.
- Profitez de la discussion ouverte pour établir un rapport (au moyen de techniques d'entretien motivationnel, voir pages **15** à **18**) et aidez les participants à obtenir le soutien social dont ils ont besoin au sein du groupe, voir pages **19** et **20**.
- Soulignez les comportements souhaités afin de les renforcer et d'encourager l'apprentissage par observation.

LES ENVIES : COURS ACCÉLÉRÉ DE 10 MINUTES AVEC QUESTIONS ET RÉPONSES

- Rappelez aux participants que le but du programme est d'essayer en groupe des techniques éprouvées de réduction ou d'abandon du tabagisme ou du vapotage.
- Mentionnez que la séance traite de techniques qui peuvent les aider à gérer leurs envies de fumer ou de vapoter.
- Exposez les faits au sujet du sevrage, des envies et des pulsions. Voir les **NOTES RAPIDES 3.1**, à la page **49**.
- Demandez aux participants s'ils ont des questions (afin de mettre l'accent sur les éléments qui les intéressent le plus).

ACTIVITÉ : ÉTOUFFE TES ENVIES

- Lisez ce petit passage de la section « **Étouffe tes envies** » (guide pour les jeunes **J'arrête pour moi**, voir page 34) : « Pour t'aider à résister à une envie, arrête ce que tu fais et fais autre chose. Éloigne-toi de ce qui te donne le goût de la nicotine. Pense à quelque chose d'autre. »
- Demandez aux participants ce que cela signifie pour eux.
[Passez directement à la prochaine activité.]

ACTIVITÉ : RÉSISTER À LA TENTATION

- Demandez aux participants de suggérer des façons concrètes de résister aux envies de fumer ou de vapoter. [Pour amorcer la discussion ou pour donner d'autres idées, renvoyez-les à la section « **Résister à la tentation** » (guide pour les jeunes **J'arrête pour moi**, à la page 35).]
- Après la discussion, demandez aux participants de répondre à la question de la section « **Résister à la tentation** » (guide pour les jeunes **J'arrête pour moi**, à la page 35).
- Invitez les participants à faire part de ce qu'ils ont écrit.
- Divisez le groupe en équipes de deux ou trois participants et demandez-leur de se dire de vive voix ou par texto lorsqu'ils réussissent à résister à l'envie de fumer ou de vapoter et de s'encourager à continuer de le faire chaque fois.

Note à l'animateur :

- Les quatre principaux conseils pour résister aux envies et aux pulsions sont : attendre que l'envie passe; se distraire (faire autre chose); boire de l'eau; et respirer profondément.
- Voici d'autres idées :
 - Mâcher de la gomme; sucer un bonbon à la menthe ou manger de la réglisse noire; boire de l'eau.
 - Faire une activité physique courte et intense; marcher; monter et descendre un escalier; danser; faire des exercices de callisthénie.
 - Respirer lentement et profondément.
 - Envoyer un message texte à ses amis, publier quelque chose d'amusant, faire défiler son fil d'actualité.
 - Utiliser la « **trousse d'abandon** » (guide pour les jeunes **J'arrête pour moi**, aux pages 26 et 27).

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

- 1 Rappelez aux participants de voir avec les membres de leur équipe s'ils ont réussi à résister à leurs envies.
- 2 Assurez-vous que les participants liront ou rempliront les sections du guide pour les jeunes **J'arrête pour moi** liées à la prochaine séance.

NOTES RAPIDES 3.1 Sevrage et envies

Sevrage. Quand on a fumé ou vapoté pendant un certain temps, le corps s'habitue à la présence de nicotine et continue de s'adapter à ce nouvel état « normal ». C'est ainsi qu'une tolérance peut apparaître (il faut plus de nicotine pour obtenir le même effet).

Lorsque l'organisme manque de nicotine, un sevrage physiologique se produit. Les symptômes les plus courants du sevrage de la nicotine sont les maux de tête, les tremblements, l'irritabilité, les sautes d'humeur, l'insomnie, la constipation et la toux. Les symptômes du sevrage peuvent être intenses pendant les premiers jours suivant l'abandon, mais ils sont temporaires et s'estompent (après deux à quatre semaines) à mesure que le corps s'adapte à l'absence de nicotine.

Envies. Après avoir cessé de fumer ou de vapoter, certaines personnes éprouvent des envies de nicotine. L'envie de fumer ou de vapoter peut être intense, et il peut être très difficile de l'ignorer et d'y résister. Certains fumeurs éprouvent des envies fréquentes qui se succèdent. Les envies peuvent revenir longtemps après la période de sevrage, surtout lorsque la personne est exposée aux facteurs environnementaux qui étaient associés à son tabagisme ou vapotage. Cependant, au fil du temps sans la nicotine, les envies s'espacent et s'affaiblissent. Les produits de remplacement de la nicotine visent à réduire la fréquence et la force des envies, mais les recherches à ce sujet sont insuffisantes, et ils semblent moins efficaces chez les adolescents que chez les adultes^{3,17,18}.

Ados et adultes. La dépendance à la nicotine est différente chez les adolescents et les adultes⁷. Comparativement aux adultes, les symptômes de sevrage des adolescents sont moins fréquents et plus faibles³. Chez les adolescents, les envies irrésistibles de fumer ou de vapoter semblent plus difficiles à gérer que les symptômes de sevrage³.

Même si les adolescents ne vivent pas le sevrage aussi intensément que les adultes, le sevrage de nicotine a bel et bien lieu. Il affecte les processus cognitifs, l'humeur et le niveau d'attention des adolescents⁷.

En raison de leur grande émotivité et de leur impulsivité, il est difficile pour les adolescents de pratiquer une abstinence soutenue après avoir essayé d'arrêter de fumer⁹.

Les adolescents tirent profit d'un encadrement adéquat pour cerner les situations qui déclenchent une envie et des activités qui pourraient les aider à éviter la cigarette ou le vapotage.

RÉSISTER À LA TENTATION : COMMENT GÉRER LE STRESS

[SÉANCE FACULTATIVE]

Buts

- Transformer les tentatives d'arrêt en abstinence soutenue
- Acquérir des aptitudes secondaires qui favorisent l'abstinence

Résultats attendus

- Approfondir les connaissances sur certaines techniques de gestion du stress
- Accroître la capacité de gérer le stress sans fumer ou vapoter
- Augmenter la durée des tentatives d'abandon

Principes théoriques directeurs

- Égocentrisme des adolescents, exprimé par des fables personnelles selon lesquelles leur propre stress est exceptionnel
- Renforcement de la capacité comportementale (par le perfectionnement des connaissances et des aptitudes)
- Normes sociales (pour établir la norme d'utilisation des techniques de gestion du stress)

MOT DE BIENVENUE

- Souhaitez la bienvenue aux participants.
- Remerciez-les d'être de retour et faites-leur savoir que vous avez confiance qu'ils continueront de participer.
- (Au besoin) Passez en revue les objectifs du programme de groupe :
 - il vise à aider les adolescents à réduire ou à abandonner le tabagisme ou le vapotage;
 - il s'adapte aux objectifs de chaque participant en matière de réduction ou d'abandon;
 - il est axé sur la mise en pratique de techniques éprouvées et le partage d'idées et d'expériences.
- (Au besoin) Revoyez les règles de base, voir les EXEMPLES à la **Figure 1.1**, page **37**.

DISCUSSION OUVERTE

- Invitez chaque participant à faire part de ses expériences d'abandon ou de réduction depuis la dernière séance.

Note à l'animateur :

- Préparez des questions incitatives pertinentes pour aider les participants à s'ouvrir.
- Profitez de la discussion ouverte pour établir un rapport (au moyen de techniques d'entretien motivationnel, voir pages **15** à **18**) et aidez les participants à obtenir le soutien social dont ils ont besoin au sein du groupe, voir pages **19** et **20**.
- Soulignez les comportements souhaités afin de les renforcer et d'encourager l'apprentissage par observation.

GESTION DU STRESS : COURS ACCÉLÉRÉ DE 10 MINUTES AVEC QUESTIONS ET RÉPONSES

- Rappelez aux participants que le but du programme est d'essayer en groupe des techniques éprouvées de réduction ou d'abandon du tabagisme ou du vapotage.
- Mentionnez que la séance propose des techniques qui aident à gérer le stress sans tabac et sans vapotage.
- Exposez les faits touchant le stress et son lien avec le tabagisme et le vapotage. Assurez-vous de présenter ces faits dans le contexte de la culture des adolescents et de leur développement. Voir les **NOTES RAPIDES 4.1**, à la page **52**.
- Demandez aux participants s'ils ont des questions (afin de mettre l'accent sur les éléments qui les intéressent le plus).

ACTIVITÉ : ÉVACUATION DU STRESS

- Enseignez et exécutez au moins une des techniques de gestion du stress de la **FIGURE 4.1**, aux pages **53** et **54**.
- Soulignez clairement les points suivants :
 - La ou les techniques de gestion du stress que nous avons utilisées aujourd'hui exigent de la pratique.
 - Il n'y a pas une technique meilleure que les autres pour gérer le stress.
 - Cela veut dire que tu dois trouver la technique qui te convient le mieux et la mettre en pratique pour qu'elle fonctionne.
- Demandez à chaque participant quelle est la technique de son choix ou quand il compte l'utiliser.
- Invitez les jeunes à fixer une heure précise pour *mettre en pratique* la technique (p. ex. tous les jours après le souper).

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

- 1 Rappelez aux participants de mettre en pratique la technique de gestion du stress qu'ils ont choisie.
- 2 Assurez-vous que les participants liront ou rempliront les sections du guide pour les jeunes ***J'arrête pour moi*** liées à la prochaine séance.

NOTES RAPIDES 4.1 Le stress et son lien avec le tabagisme et le vapotage

Présentez les renseignements ci-dessous au moyen de questions interactives comme celles-ci :

Qu'est-ce que le stress?

Qu'est-ce qui cause du stress chez les adolescents?

Croyez-vous que le tabagisme et le vapotage vous aident à gérer le stress?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à gérer le stress?

Le stress perçu est la mesure par laquelle les personnes perçoivent les événements de la vie comme imprévisibles, incontrôlables ou généralement surchargés. En général, les adultes qui fument déclarent un niveau de stress perçu plus élevé dans leur vie que les personnes qui ne fument pas et les celles qui ont cessé de fumer. (Cela s'applique tout autant aux adolescents qui fument ou qui vapotent.)

Une croyance courante chez les adolescents qui fument ou qui vapotent est que fumer ou vapoter les aide à se calmer lorsqu'ils sont stressés.

Cette croyance les amène à considérer le tabagisme ou le vapotage comme un moyen efficace de gérer leur stress. Et cela s'applique pour toutes les sources de stress, que ce soit l'anxiété sociale, la peur du jugement, la nervosité, le discours intérieur négatif, la discrimination, la stigmatisation, les rôles familiaux, la violence, etc.

Même si les adolescents peuvent avoir l'impression que le tabagisme et le vapotage les aident à réduire le stress, la consommation régulière de nicotine peut entraîner des changements dans le cerveau en développement qui, au bout du compte, exacerbent l'anxiété et l'irritabilité³. Au fil du temps, les fumeurs et les vapoteurs peuvent ressentir des sautes d'humeur et du stress au quotidien *en raison de* leur dépendance à la nicotine³.

Pour aider les jeunes à cesser de fumer ou vapoter, il est important d'aborder le stress de deux façons. Il faut :

- ❶ réfuter la croyance selon laquelle le tabagisme et le vapotage réduisent le stress;
- ❷ les amener à croire qu'il existe d'autres moyens efficaces de réduire le stress.

À partir de là, les adolescents ont besoin de soutien pour cesser de consommer de la nicotine et adopter des techniques saines de gestion du stress.

Ces « NOTES RAPIDES » s'inspirent grandement des ressources suivantes (en anglais) :

Robles Z. et coll. (2016). Examining an underlying mechanism between perceived stress and smoking cessation-related outcomes. *Addictive Behaviors*, 58, 149-154. DOI : 10.1016/j.addbeh.2016.02.022

Truth Initiative (8 mai 2020). Tips for quitting tobacco during times of stress.

Accessible à l'adresse : truthinitiative.org/research-resources/quitting-smoking-vaping/tips-quitting-tobacco-during-times-stress

Watson, N. et coll. (2018). Cigarette craving and stressful social interactions: The roles of state and trait social anxiety and smoking to cope. *Drug and Alcohol Dependence*, 185, 75-81.

FIGURE 4.1 Exemples de techniques de gestion du stress

Respirer profondément

En quelques minutes, la respiration profonde peut calmer les sentiments d'anxiété, de stress, de nervosité, de colère ou de frustration.

Fermez les yeux et respirez profondément.

Retenez votre respiration pendant quelques secondes, puis expirez lentement.

Répétez l'exercice. Imaginez que vous inspirez un air paisible et léger et que vous expirez un air lourd et malsain.

Prenez 10 à 12 respirations profondes comme vous venez de le faire – inspirez le calme, expirez le stress.

Souriez pendant l'exercice.

Ouvrez les yeux lorsque vous êtes prêt et gardez le sentiment de calme avec vous.

Visualiser

Pour contrer le stress et les autres sentiments négatifs, prenez deux minutes pour imaginer un environnement calme et paisible. Voici deux exemples qui pourraient vous aider à le visualiser...

1 IMAGINEZ-VOUS SUR UNE PLAGE DE SABLE BLANC, AU BORD D'UNE MER TURQUOISE.

Respirez profondément cet air pur et vivifiant... ça fait du bien.

Sentez le sable chaud et le soleil qui réchauffe votre peau.

Profitez de la brise rafraîchissante qui souffle doucement sur vous.

Observez l'eau bleue et claire qui caresse la rive.

Écoutez le son doux des vagues.

Laissez-vous vous imprégner de sentiments légers et réconfortants...

2 IMAGINEZ-VOUS PRÈS D'UN LAC D'UN BLEU PROFOND, DANS UNE FORÊT VERDOYANTE ET FRAÎCHE.

Respirez profondément cet air pur et vivifiant... ça fait du bien.

Les arbres prennent des nuances lumineuses de vert, de gris, d'émeraude et de brun.

Le lac brille de reflets bleus et argentés.

Le ciel est ensoleillé et compte quelques nuages d'un blanc immaculé.

L'air est frais et doux.

Le chant des oiseaux et des insectes résonne autour de vous.

Votre esprit est apaisé par la beauté sauvage de cet endroit...



Remarquer cinq choses

Lorsqu'on vit le moment présent en pleine conscience (c.-à-d. de manière intentionnelle), le stress tend à s'effacer.

Pour profiter du moment présent, prenez la décision délibérée de remarquer cinq choses intéressantes que vous pouvez voir, entendre, toucher ou sentir dans votre environnement. Cet exercice tout simple peut rendre intéressante l'activité la plus ennuyeuse et routinière parce que vous prenez le temps de remarquer des choses qui la rendent unique, qui sont nouvelles ou que vous n'aviez jamais remarquées auparavant. Il élimine le stress qui vous trottait dans la tête en dirigeant toute votre attention vers le moment présent.

Sourire

Habituellement, nous pensons qu'une expérience positive nous fait sourire. Et il semble que l'inverse soit aussi vrai : sourire peut rendre une expérience plus positive.

Dans le cadre d'une étude, la moitié des participants ont placé un stylo à l'horizontale entre leurs dents, et l'autre moitié l'ont placé entre leurs lèvres. La position entre les dents oblige les lèvres à former un genre de sourire, tandis que la position entre les lèvres fait froncer le visage. Les personnes qui « souriaient » avec le stylo se sentaient plus heureuses et voyaient l'exercice de manière plus positive. Ce phénomène a été étudié et reproduit dans de multiples recherches sur des dizaines d'années (hypothèse de la rétroaction faciale).

Si vous vous sentez mal, pensez à sourire. Cela vous donnera une dose d'énergie.

RÉSISTER À LA TENTATION : COMPOSER AVEC LA VIE

[SÉANCE FACULTATIVE]

Buts

Favoriser une bonne santé mentale; renforcer l'estime de soi

Respecter et accepter la diversité

Remarque : À la discrétion de l'animateur, cette séance peut porter sur des problèmes de santé mentale particuliers (p. ex. dépression, colère) ou sur des groupes pour lesquels la prévalence des problèmes de santé mentale est plus élevée (p. ex. 2ELGBTQI+, Autochtones, faible revenu, nouveaux Canadiens et Canadiennes).

Résultats attendus

Améliorer la capacité des adolescents à faire de petits pas vers l'abstinence et à être fiers de leurs accomplissements

Aider les adolescents à avoir davantage recours au soutien social pour composer avec la stigmatisation et la discrimination

Principes théoriques directeurs

Égocentrisme des adolescents exprimé par des préoccupations profondes quant à l'opinion de leurs pairs et à l'approbation de leurs choix de vie par ceux-ci

Renforcement de la capacité comportementale (par le perfectionnement des connaissances et des aptitudes)

MOT DE BIENVENUE

- Souhaitez la bienvenue aux participants.
- Remerciez-les d'être de retour et faites-leur savoir que vous avez confiance qu'ils continueront de participer.
- (Au besoin) Passez en revue les objectifs du programme de groupe :
 - il vise à aider les adolescents à réduire ou à abandonner le tabagisme ou le vapotage;
 - il s'adapte aux objectifs de chaque participant en matière de réduction ou d'abandon;
 - il est axé sur la mise en pratique de techniques éprouvées et le partage d'idées et d'expériences.
- (Au besoin) Revoyez les règles de base, voir les EXEMPLES à la **Figure 1.1**, page **37**.

DISCUSSION OUVERTE

- Invitez chaque participant à faire part de ses expériences d'abandon ou de réduction depuis la dernière séance.

Note à l'animateur :

- Préparez des questions incitatives pertinentes pour aider les participants à s'ouvrir.
- Profitez de la discussion ouverte pour établir un rapport (au moyen de techniques d'entretien motivationnel, voir pages **15** à **18**) et aidez les participants à obtenir le soutien social dont ils ont besoin au sein du groupe, voir pages **19** et **20**.
- Soulignez les comportements souhaités afin de les renforcer et d'encourager l'apprentissage par observation.

COMPOSER AVEC LA VIE : COURS ACCÉLÉRÉ DE 10 MINUTES AVEC QUESTIONS ET RÉPONSES

- Rappelez aux participants que le but du programme est d'essayer en groupe des techniques éprouvées de réduction ou d'abandon du tabagisme ou du vapotage.
- Mentionnez que la séance aborde le lien entre le tabagisme et le vapotage et la façon dont on peut gérer les hauts et les bas de la vie.
- Soulignez clairement les points suivants :
 - Les événements de la vie paraissent parfois accablants et d'autres fois gérables.
 - Certaines personnes doivent composer avec des événements et des circonstances difficiles au quotidien : discrimination, abus, violence, intimidation, isolement, dépression, maladie mentale, stigmatisation, deuil, etc. [*Donnez aux participants le temps de réfléchir à ce que vous venez de dire, de dire des commentaires, de poser des questions et de partager leur expérience.*]
 - Que vous ayez à composer avec ce genre de situation dans *votre* vie ou non, n'oubliez pas que personne ne vit la même chose. Même lorsque deux personnes semblent éprouver les mêmes difficultés, leurs capacités d'y faire face peuvent être complètement différentes.
 - C'est pourquoi il est important d'apprendre à être bienveillant envers soi-même et les autres. Nous devons venir en aide à ceux qui en ont besoin et demander de l'aide lorsque nous en avons besoin.

Note à l'animateur :

- Au lieu de mettre l'accent sur les effets du tabagisme et du vapotage sur la santé physique, cette séance traite de la consommation de nicotine dans un contexte social et de santé mentale.

- Selon les caractéristiques et les besoins des participants ainsi que les compétences de l'animateur, cette séance peut porter sur des problèmes de santé mentale particuliers (p. ex. dépression, colère) ou sur des groupes pour lesquels la prévalence des problèmes de santé mentale est plus élevée (p. ex. 2ELGBTQI+, Autochtones, ménages à faible revenu, nouveaux Canadiens et Canadiennes).
- L'animateur est encouragé à faire des recherches et à bien se préparer.

ACTIVITÉ : OFFRIR ET RECEVOIR DU SOUTIEN

- Invitez les participants à décrire une situation où ils ont aidé quelqu'un d'autre et ce qu'ils ont ressenti. *(Pour déterminer si cela leur a fait du bien.)*
- Demandez : « Si vous êtes heureux d'aider les autres et que ça vous fait du bien de le faire, vous sentez-vous aussi à l'aise de demander de l'aide? Si non, pourquoi? »
- Mentionnez que pour certaines personnes, apporter de l'aide est un signe de force et demander de l'aide, un signe de faiblesse. Demandez de façon rhétorique aux participants s'ils croient vraiment que les personnes qui demandent de l'aide sont faibles. En guise de conclusion, dites qu'il nous arrive à tous d'avoir besoin d'aide.
- Remplissez la feuille d'activité « **Offrir et recevoir du soutien** » (à l'**ANNEXE B**, à la page **74**).
- Faites le point au moyen des messages suivants :
 - Vous pouvez maintenant voir que plein de gens sont là pour vous aider.
 - Évidemment, ils ne peuvent pas tous vous aider à régler tous vos problèmes. Si la première personne à qui vous demandez de l'aide n'est pas capable ou prête à le faire, demandez à quelqu'un d'autre.
 - N'écartez pas la possibilité de parler à quelqu'un de Jeunesse, J'écoute. Peu importe ce dont vous voulez parler, il y aura quelqu'un pour vous écouter. Sans jugement. Et c'est totalement confidentiel. À toute heure du jour et de la nuit, tous les jours, vous pouvez composer le **1-800-668-6868**.

*[Au besoin, aiguillez les participants vers des services professionnels, des organismes culturels, etc., comme la Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour tous les Autochtones du Canada. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. **1-855-242-3310** ou clavardez en ligne à **www.espoirpourlemieuxetre.ca**]*

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

- 1 Assurez-vous que les participants liront ou rempliront les sections du guide pour les jeunes **J'arrête pour moi** liées à la prochaine séance.

RÉSISTER À LA TENTATION : COMMENT VIVRE SANS FUMÉE NI VAPOTAGE [SÉANCE OBLIGATOIRE]

Buts

- Amener les jeunes à se construire une nouvelle identité : celle de vivre sans fumée ni vapotage
- Renforcer l'estime de soi
- Transformer les tentatives d'arrêt en abstinence soutenue

Résultats attendus

- Accroître la résilience face aux « échecs » perçus (p. ex. écarts, rechute)
- Accroître l'auto-efficacité et la capacité de pratiquer à nouveau l'abstinence après un écart ou une rechute
- Accroître la motivation d'arrêter de fumer ou de vapoter

Principes théoriques directeurs

- Résultat attendu (reconnaître que les écarts sont normaux et que chaque tentative est un pas de plus vers l'abstinence)
- Renforcement de la capacité comportementale (au moyen de connaissances accrues)
- Normes sociales (pour éviter d'étiqueter les écarts comme des échecs et encourager les tentatives d'abandon répétées)

MOT DE BIENVENUE

- Souhaitez la bienvenue aux participants. Remerciez-les d'être toujours présents aux séances, montrez-leur que leur participation aujourd'hui et à la prochaine séance (qui est aussi la dernière) vous fait le plus grand plaisir.
- (Au besoin) Passez en revue les objectifs du programme de groupe :
 - il vise à aider les adolescents à réduire ou à abandonner le tabagisme ou le vapotage;
 - il s'adapte aux objectifs de chaque participant en matière de réduction ou d'abandon;
 - il est axé sur la mise en pratique de techniques éprouvées et le partage d'idées et d'expériences.
- (Au besoin) Revoyez les règles de base, voir les EXEMPLES à la **Figure 1.1**, page **37**.

DISCUSSION OUVERTE

- Invitez chaque participant à faire part de ses expériences d'abandon ou de réduction depuis la dernière séance. Concentrez-vous sur les causes des écarts et rechutes et les réactions connexes.

Note à l'animateur :

- Préparez des questions incitatives pertinentes pour aider les participants à s'ouvrir.
- Profitez de la discussion ouverte pour établir un rapport (au moyen de techniques d'entretien motivationnel, voir pages **15** à **18**) et aidez les participants à obtenir le soutien social dont ils ont besoin au sein du groupe, voir pages **19** et **20**.
- Soulignez les comportements souhaités afin de les renforcer et d'encourager l'apprentissage par observation.

ÉCARTS ET RECHUTES : COURS ACCÉLÉRÉ DE 10 MINUTES AVEC QUESTIONS ET RÉPONSES

- Mentionnez que la séance traite des causes des écarts et des rechutes, ainsi que des réactions connexes.
- Expliquez très brièvement ce qu'est un écart et ce qu'est une rechute.
 - Après avoir arrêté, vous allez peut-être vous autoriser à vapoter ou à fumer une cigarette. Si vous fumez ou vapotez juste un peu, on parle habituellement d'un « écart ».
 - Cependant, si vous finissez par fumer ou vapoter comme avant, on parle plutôt d'une « rechute ». Cela signifie que vous fumez ou vapotez autant qu'auparavant.
- Invitez les participants à faire part de leurs perceptions et expériences des écarts et des rechutes. [*Mettez l'accent sur les mots qu'ils utilisent et sur leurs réactions émotionnelles, psychologiques, comportementales et sociales.*]
- Exprimez-vous et dirigez la discussion de façon à montrer que les écarts et les rechutes sont tout à fait normaux (utilisez l'analogie avec les jeux vidéo). Voir les **NOTES RAPIDES 6.1**, à la page **61**.
- Reconnaissez qu'un écart ou une rechute peut nuire à l'estime de soi; c'est pourquoi il est important de ne pas lâcher.

ACTIVITÉ : QUI ES-TU VRAIMENT?

- Demandez aux participants de remplir la section « **Qui es-tu vraiment?** » (guide pour les jeunes **J'arrête pour moi**, voir page 40).
- Invitez les participants à donner leurs réponses et à en discuter.
[*Reconnaissez la façon dont les participants qui prennent la parole se perçoivent, soulignez les comportements souhaités et encouragez l'apprentissage par observation.*]

ACTIVITÉ : PLANIFIER UNE GRANDE FINALE

[Vérifier les politiques, les budgets et les ressources de l'organisme hôte avant de mener l'activité.]

- Rappelez aux participants que la prochaine séance est la dernière.
- Proposez des activités réalisables pour célébrer leurs accomplissements (p. ex. commander une pizza; porter un toast avec de l'eau pétillante; jouer à un jeu).
- Décidez de l'activité par consensus ou par vote.

ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

- 1 Rappelez aux participants que le soutien social du groupe et d'autres personnes est là pour les aider à renouveler leur engagement, à essayer d'arrêter et à pratiquer l'abstinence.
- 2 Veillez à ce que les participants s'engagent à assister à la dernière séance.

NOTES RAPIDES 6.1 Écarts et rechutes

Autres renseignements à l'intention de l'animateur

En raison du parti pris de l'optimisme qui les caractérise, les jeunes peuvent trouver plus difficile que prévu d'arrêter puis de pratiquer une abstinence soutenue^{1,2}. L'égoïsme peut amener les adolescents à nier la possibilité qu'ils éprouvent autant de difficulté que les autres à cesser de fumer ou de vapoter. Au bout du compte, lorsqu'ils sont confrontés aux difficultés de l'abandon du tabac ou du vapotage, les jeunes n'ont pas toujours la motivation ni l'auto-efficacité nécessaires pour fournir les efforts qu'exige l'abstinence à long terme.

Il est essentiel d'accroître l'auto-efficacité des adolescents pour qu'ils arrêtent de fumer ou de vapoter. Pour ce faire, on peut les aider à renforcer leurs aptitudes; célébrer leurs petites victoires progressives; et les encourager à reconnaître leurs accomplissements et à en être fiers.

Compte tenu de la fragilité potentielle de l'ego des adolescents, il est contre-productif de considérer les écarts et les rechutes comme des « reculs » ou des « échecs ».

Les écarts et les rechutes doivent être vus comme des apprentissages, un peu de la même façon qu'on ne s'attend pas à réussir du premier coup les niveaux dans un jeu vidéo. Cette incapacité est considérée comme étant tout à fait normale et n'est pas une raison pour abandonner le jeu.

L'utilisation d'une analogie avec les jeux vidéo parle aux adolescents et élimine la stigmatisation de l'échec.

Exemples d'énoncés à propos des écarts et des rechutes

[Ces énoncés peuvent être présentés comme tels ou intégrés à la discussion.]

Cesser de vapoter ou de fumer, c'est comme jouer à des jeux vidéo... [*Nommez quelques jeux populaires.*]

Si tu veux grimper au classement, tu dois maîtriser les bases, connaître les trucs et prendre le contrôle.

On n'arrive pas au premier rang en un après-midi; il faut de la pratique.

C'est la même chose quand on veut arrêter.

Tu ne réussiras peut-être pas la 1^{re} fois, ou même la 2^e ou la 3^e... Mais tu t'amélioreras à chaque essai. Ne perds pas de temps à te sentir mal. Il suffit de se relever et de recommencer.

CONCLUSION : CÉLÉBRER LES ACCOMPLISSEMENTS

[SÉANCE OBLIGATOIRE]

Buts

Terminer le programme en célébrant les accomplissements des participants
Encourager les jeunes à entretenir leur réseau de soutien et à continuer d'adopter des comportements qui favorisent l'abandon et l'abstinence soutenue

Résultats attendus

Accroître la motivation, l'auto-efficacité et la capacité d'arrêter et de pratiquer l'abstinence
Augmenter le nombre de jours consécutifs sans tabac ni vapotage
Accroître la connaissance des sources de soutien social et favoriser leur utilisation pour réduire ou abandonner le tabagisme ou le vapotage

Principes théoriques directeurs

Résultat attendu (reconnaître que la réduction ou l'abandon du tabagisme ou du vapotage et l'abstinence ont une valeur personnelle)
Renforcement de la capacité comportementale (en revenant sur les connaissances et les aptitudes acquises)
Normes sociales (pour rendre plus attrayant le fait de vivre sans fumée ni vapotage)

MOT DE BIENVENUE

- Souhaitez aux participants la bienvenue à la dernière séance et remerciez-les d'avoir fait du programme une réussite.

SONDAGE DE FIN DE PROGRAMME

[Remarque : Commencez le sondage pour que ce soit terminé au plus vite. Le reste de la séance sera dynamique et amusant.]

- Distribuez le sondage de la dernière séance de groupe (disponible à l'**ANNEXE A**, aux pages **69** à **73**).
- Expliquez pourquoi le sondage est nécessaire, voir l'information à la page **64** (c.-à-d. comment les données seront utilisées).
- Précisez qui verra les sondages remplis et comment ils seront conservés ou détruits.

ACTIVITÉ : MOI À MON MEILLEUR

- Réitérez que la séance vise à célébrer les réalisations de chacun et le succès du programme.
- Demandez aux participants de remplir la fiche d'activité « **Moi à mon meilleur** » (disponible à l'**ANNEXE B**, à la page **74**).
- Informez les participants que vous ramasserez les fiches remplies et que leurs réponses serviront à améliorer le programme.
- Divisez le groupe en équipes de deux ou trois participants et donnez-leur les instructions suivantes :
 - Vous venez de prendre en note vos meilleurs conseils pour arrêter de fumer ou devapoter.
 - Ce qu'il vous reste à faire, c'est de préparer une petite prestation de deux minutes pour présenter vos meilleurs conseils.
 - Vous pouvez donner jusqu'à trois conseils.
 - Tous les groupes feront une présentation.
 - N'oubliez pas de vous en tenir à deux minutes.
[Remarque : Les sketches peuvent être enregistrés et partagés avec les participants, s'ils sont tous d'accord.]

REMERCIEMENTS ET CÉLÉBRATION

- Expliquez aux participants comment vous prévoyez continuer de les soutenir (p. ex., précisez-leur s'ils peuvent vous joindre et par quel moyen).
- Rappelez-leur de continuer à utiliser toutes les ressources à leur disposition pour arrêter pour de bon.
- Félicitez tout le monde et célébrez!

Annexe A

SONDAGE INITIAL ET SONDAGE DE FIN DU PROGRAMME

Le déroulement des sondages est simple. Fournissez les renseignements ci-dessous aux participants afin qu'ils soient à l'aise de répondre aux sondages et qu'ils le fassent avec exactitude.

- Vos réponses doivent être les plus précises possibles.
- Je verrai vos réponses, mais vous n'aurez pas à les dire à qui que ce soit, sauf si vous en avez envie.
- Je vais conserver tous les sondages dans [un endroit sécurisé] jusqu'à la fin du programme. Ensuite, je consignerai les réponses de tout le monde dans une feuille de calcul anonyme et je déchiquetterai les sondages.
- Vos réponses serviront à évaluer le programme. Personne ne vous jugera.

Il peut arriver qu'un participant ait de la difficulté à répondre à une question, soit parce qu'il ne la comprend pas, soit parce qu'il n'a pas l'information dont il a besoin pour y répondre (p. ex., il ne se souvient pas du nombre de fois qu'il a fumé ou vapoté). Cela peut causer de la frustration et de l'anxiété. Habituellement, pour régler le problème, il suffit de faire preuve d'empathie et de guider la personne pour qu'elle réponde du mieux qu'elle le peut.

N'oubliez pas de prendre en note les indicateurs suivants :

Nombre total de personnes inscrites

À chaque séance :

Date

Heure de début et de fin de la séance

Nombre de participants présents

Nombre de participants qui ont tenté (nouvelle tentative) d'arrêter au cours de la dernière semaine

Satisfaction des participants à l'égard de la séance : **très insatisfait 1 : 2 : 3 : 4 : 5 très satisfait**

[Les participants peuvent faire part de leur niveau de satisfaction de vive voix ou au moyen d'un vote secret que vous aurez préparé.]

SONDAGE INITIAL

Avant de commencer le programme J'arrête pour moi, nous t'invitons à répondre aux questions ci-dessous.

DATE : _____

NOM (ou code) : _____

Des questions à ton sujet.

La première série de questions en dit un peu sur toi.

1. Âge : _____

2. Sexe :

- ☐ Genre fluide
- ☐ Non binaire
- ☐ Homme
- ☐ Bispirituel
- ☐ Femme
- ☐ Autre, veuillez préciser _____
- ☐ Un genre qui n'est pas dans cette liste
- ☐ Je préfère ne pas répondre

3. Où habites-tu?

- ☐ Alberta
- ☐ Colombie-Britannique
- ☐ Manitoba
- ☐ Nouveau-Brunswick
- ☐ Terre-Neuve
- ☐ Territoires du Nord-Ouest
- ☐ Nouvelle-Écosse
- ☐ Nunavut
- ☐ Ontario
- ☐ Île-du-Prince-Édouard
- ☐ Québec
- ☐ Saskatchewan
- ☐ Yukon
- ☐ À l'extérieur du Canada

4. Comment as-tu entendu parler de **J'arrête pour moi**?

- ☐ Ami(e)
- ☐ Membre de la famille
- ☐ Enseignant(e)
- ☐ École
- ☐ Infirmière scolaire
- ☐ Médecin de famille
- ☐ Autre, veuillez préciser _____

TABAGISME

Ces questions portent sur la consommation de cigarettes. Réponds du mieux que tu peux.

5. Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence as-tu fumé la cigarette?

- ☐ Tous les jours ou presque tous les jours
- ☐ Au moins une fois par semaine
- ☐ Une ou deux fois en tout
- ☐ Pas du tout, même pas une bouffée (**passe à la question 11**)
- ☐ Je n'ai jamais fumé de cigarette (**passe à la question 12**)

6. Au cours de la dernière semaine, combien de cigarettes as-tu fumées?

_____ (*Inscris 0 si tu n'as pas fumé du tout pendant la dernière semaine*)

7. Les jours où tu fumes, combien de temps après ton réveil fumes-tu ta première cigarette?

- ☐ Dans les 5 premières minutes
- ☐ 6 à 30 minutes
- ☐ 31 à 60 minutes
- ☐ Plus de 60 minutes

8. Dirais-tu que tu es :

- ☐ Très dépendant au tabac
- ☐ Un peu dépendant au tabac
- ☐ Pas du tout dépendant au tabac
- ☐ Je ne sais pas

9. Au cours des 30 derniers jours, combien de fois as-tu essayé d'arrêter de fumer la cigarette?

_____ (*Inscris 0 si tu n'as pas essayé d'arrêter pendant le dernier mois*)

10. Quand prévois-tu arrêter complètement de fumer des cigarettes?
- ☐ Au cours du prochain mois
 - ☐ Au cours des 6 prochains mois
 - ☐ Dans le futur, au-delà de 6 mois
 - ☐ Je n'ai pas l'intention d'arrêter
11. Sur une échelle de 1 à 10, où 1 signifie que tu n'es « **pas du tout** » certain et 10 signifie que tu es « **très** » certain, dans quelle mesure es-tu certain que tu peux arrêter de fumer pour de bon?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Très

VAPOTAGE

Ces questions portent sur la consommation de produits de vapotage avec de la nicotine.
Réponds du mieux que tu peux.

12. Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence as-tu vapoté de la nicotine?
- ☐ Tous les jours ou presque tous les jours
 - ☐ Au moins une fois par semaine
 - ☐ Une ou deux fois en tout
 - ☐ Pas du tout, même pas une bouffée (**passe à la question 19**)
 - ☐ Je n'ai jamais vapoté de nicotine (**passe à la question 20**)
13. Au cours de la dernière semaine, combien de fois as-tu vapoté de la nicotine?
- _____ (Chaque séance compte pour une fois)
Une séance = au moins 5 bouffées consécutives
- _____ (Inscris 0 si tu n'as pas vapoté du tout pendant la dernière semaine)
14. Les jours où tu vapotes, combien de temps après ton réveil utilises-tu ta vapoteuse?
- ☐ Dans les 5 premières minutes
 - ☐ 6 à 30 minutes
 - ☐ 31 à 60 minutes
 - ☐ plus de 60 minutes
15. Dirais-tu que tu es :
- ☐ Très dépendant au vapotage
 - ☐ Un peu dépendant au vapotage
 - ☐ Pas du tout dépendant au vapotage
 - ☐ Je ne sais pas

16. Lorsque tu vapotes de la nicotine, combien de bouffées prends-tu habituellement?

- ☐ Moins de 5
- ☐ 5 à 9
- ☐ 10 à 29
- ☐ 30 ou plus

17. Au cours des 30 derniers jours, combien de fois as-tu essayé d'arrêter de vapoter de la nicotine?

_____ (*Inscris 0 si tu n'as pas essayé d'arrêter pendant le dernier mois*)

18. Quand prévois-tu arrêter complètement de vapoter?

- ☐ Au cours du prochain mois
- ☐ Au cours des 6 prochains mois
- ☐ Dans le futur, au-delà de 6 mois
- ☐ Je n'ai pas l'intention d'arrêter

19. Sur une échelle de 1 à 10, où 1 signifie que tu es « **pas du tout** » certain et 10 signifie que tu es « **très** » certain, dans quelle mesure es-tu certain que tu peux arrêter de vapoter de la nicotine pour de bon?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Très

20. Y a-t-il autre chose que tu aimerais dire? As-tu des questions, commentaires ou des préoccupations au sujet de l'abandon du tabagisme ou du vapotage?

Y a-t-il quelque chose que tu attends avec impatience?

SONDAGE DE LA DERNIÈRE SÉANCE DE GROUPE

C'est aujourd'hui que se termine le programme *J'arrête pour moi*. Réponds aux questions ci-dessous pour que nous puissions connaître ton opinion sur l'ensemble du programme et recueillir tes commentaires.

DATE : _____

NOM (ou code) : _____

1. Que penses-tu du programme *J'arrête pour moi*?

	tout à fait en désaccord	en désaccord	ni en désaccord ni en accord	en accord	tout à fait en accord
Il m'a été utile.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai assisté à toutes les séances ou presque.	☐	☐	☐	☐	☐
J'aimais être avec d'autres personnes qui essayaient d'arrêter.	☐	☐	☐	☐	☐
J'aurais préféré avoir la possibilité de suivre le programme seul(e).	☐	☐	☐	☐	☐
Il m'a permis d'en apprendre davantage sur le tabagisme.	☐	☐	☐	☐	☐
Il m'a permis d'en apprendre davantage sur le vapotage.	☐	☐	☐	☐	☐
Il m'a permis d'en savoir plus sur l'aide et les moyens qui peuvent m'aider à arrêter de fumer ou de vapoter.	☐	☐	☐	☐	☐
Il m'a motivé à essayer d'arrêter de fumer ou de vapoter.	☐	☐	☐	☐	☐
Il m'a convaincu(e) que je peux arrêter moi aussi.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai appris de nouvelles façons d'arrêter de fumer ou de vapoter.	☐	☐	☐	☐	☐
Il m'a permis de me sentir mieux dans ma peau.	☐	☐	☐	☐	☐
Si mon ami(e) essayait d'arrêter, je lui dirais de participer au programme <i>J'arrête pour moi</i> .	☐	☐	☐	☐	☐

2. Comment as-tu participé au programme *J'arrête pour moi*?

	presque jamais	rarement	parfois	souvent	presque toujours
J'ai répondu aux questionnaires.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai répondu aux questions/rempli les cases vides.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai utilisé les techniques de gestion du stress.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai utilisé les techniques pour gérer mes envies et résister au désir de fumer ou de vapoter.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai suivi la suggestion et demandé à quelqu'un de m'aider à arrêter.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai suivi au moins un des plans pour cesser de fumer ou de vapoter.	☐	☐	☐	☐	☐

3. N'hésite pas à donner plus de détails sur la façon dont tu as utilisé le programme *J'arrête pour moi* pour cesser de fumer ou de vapoter. Écris ta réponse en quelques phrases ou en points de liste.

TABAGISME ET VAPOTAGE

La prochaine série de questions porte sur la consommation de cigarettes et de produits de vapotage avec de la nicotine. Réponds du mieux que tu peux.

TABAGISME

4. Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence as-tu fumé la cigarette?
- ☐ Tous les jours ou presque tous les jours
 - ☐ Au moins une fois par semaine
 - ☐ Une ou deux fois en tout
 - ☐ Pas du tout, même pas une bouffée (**passe à la question 11**)
 - ☐ Je n'ai jamais fumé de cigarette (**passe à la question 12**)
5. Au cours de la dernière semaine, combien de cigarettes as-tu fumées?
- _____ (Inscris 0 si tu n'as pas fumé du tout pendant la dernière semaine)

6. Les jours où tu fumes, combien de temps après ton réveil fumes-tu ta première cigarette?
- ☐ Dans les 5 premières minutes
 - ☐ 6 à 30 minutes
 - ☐ 31 à 60 minutes
 - ☐ plus de 60 minutes
7. Dirais-tu que tu es :
- ☐ Très dépendant au tabac
 - ☐ Un peu dépendant au tabac
 - ☐ Pas du tout dépendant au tabac
 - ☐ Je ne sais pas
8. Depuis le début du programme *J'arrête pour moi*, combien de fois as-tu essayé d'arrêter de fumer la cigarette?
- _____ (*Inscris 0 si tu n'as pas essayé d'arrêter depuis le début du programme*)
9. Depuis le début du programme *J'arrête pour moi*, combien de jours de suite n'as-tu pas fumé, même pas une seule bouffée?
- _____ (*Inscris 0 si tu as fumé tous les jours*)
10. Quand prévois-tu arrêter complètement de fumer des cigarettes?
- ☐ Au cours du prochain mois
 - ☐ Au cours des 6 prochains mois
 - ☐ Dans le futur, au-delà de 6 mois
 - ☐ Je n'ai pas l'intention d'arrêter
 - ☐ J'ai déjà arrêté
11. Sur une échelle de 1 à 10, où 1 signifie que tu n'es « **pas du tout** » certain et 10 signifie que tu es « **très** » certain, dans quelle mesure es-tu certain que tu peux arrêter de fumer pour de bon?
- Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Très

VAPOTAGE

12. Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence as-tu vapoté de la nicotine?

- ☐ Tous les jours ou presque tous les jours
- ☐ Au moins une fois par semaine
- ☐ Une ou deux fois en tout
- ☐ Pas du tout, même pas une bouffée (**passe à la question 20**)
- ☐ Je n'ai jamais vapoté de nicotine (**passe à la question 21**)

13. Au cours de la dernière semaine, combien de fois as-tu vapoté de la nicotine?

_____ (*Chaque séance compte pour une fois*)

_____ (*Une séance = au moins 5 bouffées consécutives*)

_____ (*Inscris 0 si tu n'as pas vapoté du tout pendant la dernière semaine*)

14. Les jours où tu vapotes, combien de temps après ton réveil utilises-tu ta vapoteuse?

- ☐ Dans les 5 premières minutes
- ☐ 6 à 30 minutes
- ☐ 31 à 60 minutes
- ☐ plus de 60 minutes

15. Dirais-tu que tu es :

- ☐ Très dépendant au vapotage
- ☐ Un peu dépendant au vapotage
- ☐ Pas du tout dépendant au vapotage
- ☐ Je ne sais pas

16. Lorsque tu vapotes de la nicotine, combien de bouffées prends-tu habituellement?

- ☐ Moins de 5
- ☐ 5 à 9
- ☐ 10 à 29
- ☐ 30 ou plus

17. Depuis le début du programme **J'arrête pour moi**, combien de fois as-tu essayé d'arrêter devapoter de la nicotine?

_____ (Inscris 0 si tu n'as pas essayé d'arrêter depuis le début du programme)

18. Depuis le début du programme **J'arrête pour moi**, combien de jours de suite n'as-tu pas vapoté, même pas une seule bouffée?

_____ (Inscris 0 si tu as vapoté tous les jours)

19. Quand prévois-tu arrêter complètement de vapoter de la nicotine?

- ☐ Au cours du prochain mois
- ☐ Au cours des 6 prochains mois
- ☐ Dans le futur, au-delà de 6 mois
- ☐ Je n'ai pas l'intention d'arrêter
- ☐ J'ai déjà arrêté

20. Sur une échelle de 1 à 10, où 1 signifie que tu es « **pas du tout** » certain et 10 signifie que tu es « **très** » certain, dans quelle mesure es-tu certain que tu peux arrêter de vapoter de la nicotine pour de bon?

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Très

21. Nous comprenons que les expériences des gens qui cessent de fumer ou de vapoter peuvent être influencées par différents facteurs. Si tu as des commentaires ou des suggestions dont tu voudrais faire part au sujet du programme **J'arrête pour moi**, communique avec la Direction de la lutte au tabagisme de Santé Canada au **1-866-318-1116** ou à l'adresse **tcp.questions-plt@hc-sc.gc.ca**.

Annexe B

OFFRIR ET RECEVOIR DU SOUTIEN

Pense aux personnes que tu connais : ta famille, tes amis, tes camarades de classe, tes collègues, tes voisins, tes profs, des professionnels ou des personnes qui te rendent service. Du côté gauche du tableau, inscris le nom des personnes à qui tu offres du soutien ou qui t'en donnent pour la raison énoncée dans la colonne du centre. Du côté droit du tableau, inscris le nom des personnes (ou des services) à qui tu peux demander du soutien. Inscris le plus de personnes et de services possible afin de te créer un grand réseau de soutien.

Personnes à qui j'offre du soutien ou qui m'en donnent	Tâche	Personnes à qui je peux demander du soutien
	Offrir de l'aide pour les travaux scolaires	
	Fournir un soutien émotionnel	
	Confier un secret	
	Faire prendre conscience de la réalité	
	Offrir des encouragements de manière inconditionnelle	
	Célébrer	
	Rire ensemble	
	Fournir la motivation pour poser des gestes positifs	
	Explorer des solutions potentielles	
	S'assurer d'aller jusqu'au bout de ce qu'on entreprend	

MOI À MON MEILLEUR

Pense à l'ensemble du programme, à toutes les séances que tu as suivies, au guide pour les jeunes *J'arrête pour moi* que tu as consulté, aux personnes qui étaient avec toi, à ce que tu as fait entre les séances et à tes réalisations.

Quelle a été ta plus grande réalisation?

Quelle séance ou activité ou quel événement as-tu préféré?

Quel est le meilleur conseil que tu donnerais à une personne qui essaie d'arrêter?

Annexe C

RÉFÉRENCES

1. Arnett, J. (2000). Emerging adulthood - A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
2. Lin, P. (2016). Risky behaviors: integrating adolescent egocentrism with the Theory of Planned Behavior. *Review of General Psychology*, 20(4), 392–398. doi : 10.1037/gpr0000086
3. U.S. Department of Health and Human Services. (2012). *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012.
4. Smith, R.F., McDonald, C.G., Bergstrom, H.C., Ehlinger, D.G. et Brielmaier, J.M., 2015. Adolescent nicotine induces persisting changes in development of neural connectivity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 55, pp.432–443.
5. England, L.J., Bunnell, R.E., Pechacek, T.F., Tong, V.T. et McAfee, T.A., 2015. Nicotine and the developing human: a neglected element in the electronic cigarette debate. *American journal of preventive medicine*, 49(2), pp.286–293.
6. Breland, A., Soule, E., Lopez, A., Ramoa, C., El-Hellani, A. et Eissenberg, T. (2017). Electronic cigarettes: what are they and what do they do? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1394(1SI), 5–30.
7. England, L., Aagaard, K., Bloch, M., Conway, K., Cosgrove, K., Grana, R., et al. (2017). Developmental toxicity of nicotine: A transdisciplinary synthesis and implications for emerging tobacco products. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 72, 176–189. doi : 10.1016/j.neubiorev.2016.11.013
8. Guillot, C. R., Pang, R. D. et Leventhal, A. M. (2014). Anxiety sensitivity and negative urgency: A pathway to negative reinforcement-related smoking expectancies. *Journal of Addiction Medicine*, 8(3), 189–194. doi : 10.1097/ADM.0000000000000017
9. Pina, J., Namba, M., Leyrer-Jackson, J., Cabrera-Brown, G. et Gipson, C. (2018). Social influences on nicotine-related behaviors. *International Review of Neurobiology*, 140, 1–32. doi : 10.1016/bs.irm.2018.07.001
10. Settles, R. E., Fischer, S., Cyders, M. A., Combs, J. L., Gunn, R. L. et Smith, G. T. (2012). Negative urgency: A personality predictor of externalizing behavior characterized by neuroticism, low conscientiousness, and disagreeableness. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 160–172. doi : 10.1037/a0024948
11. Sonntag, H., Wittchen, H. U., Höfler, M., Kessler, R. C. et Stein, M. B. (2000). Are social fears and DSM-IV social anxiety disorder associated with smoking and nicotine dependence in adolescents and young adults? *European Psychiatry*, 15(1), 67–74.
12. Leatherdale, S. (2006). School-based smoking cessation programs: Do youth smokers want to participate in these programs? *Addictive Behaviors*, 31, 1449–1453. doi : 10.1016/j.addbeh.2005.09.011

13. Walker, J.F., Loprinzi, P.D. (2014). Longitudinal examination of predictors of smoking cessation in a national sample of U.S. adolescent and young adult smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 16(6), 820–827. doi : 10.1093/ntr/ntu005
14. Cengelli, S., O'Loughlin, J., Lauzon, B. et Cornuz, J. (2012). A systematic review of longitudinal population-based studies on the predictors of smoking cessation in adolescent and young adult smokers. *Tobacco Control*, 21(3), 355–362. doi :10.1136/tc.2011.044149
15. Roberts, M.E., Nargiso, J.E., Gaitonde, L.B., Stanton, C.A. et Colby, S.M. (2015). Adolescent social networks: general and smoking-specific characteristics associated with smoking. *Journal of Studies in Alcohol and Drugs*. 76(2), 247–255. doi : 10.15288/jsad.2015.76.247
16. Christakis, N.A. et Fowler, J.H. (2008). The collective dynamics of smoking in a large social network. *New England Journal of Medicine*, 358(21), 2249–2258. doi : 10.1056/NEJMs0706154
17. Harvey, J., Chadi, N. et Société canadienne de pédiatrie, Comité de la santé de l'adolescent (2016). Des stratégies pour promouvoir l'abandon du tabac chez les adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 21(4), 205–208.
18. Fanshawe, T.R., Halliwell, W., Lindson, N., Aveyard, P., Livingstone–Banks, J. et Hartmann–Boyce, J. (2017). Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Iss 11. Art. No.: CD003289. doi : 10.1002/14651858.CD003289.pub6
19. Chaiton, M., Cohen, J., O'Loughlin, J. et Rehm, J. (2010). Use of cigarettes to improve affect and depressive symptoms in a longitudinal study of adolescents. *Addictive behaviors*, 35(12), 1054–1060. doi : 10.1016/j.addbeh.2010.07.002



Ressources supplémentaires

Santé Canada

- Au sujet du vapotage : [Canada.ca/vapotage](https://canada.ca/vapotage)
- Au sujet du tabac : [Canada.ca/tabac](https://canada.ca/tabac)
- Considère les conséquences du vapotage – Campagne auprès des jeunes : [Canada.ca/info-vapotage](https://canada.ca/info-vapotage)
- Expérience Santé Canada, y compris sur le vapotage, le cannabis et d'autres programmes : www.ExperiencesSanteCanada.ca
- Les outils pour une vie sans fumée : [Canada.ca/arreter-fumer](https://canada.ca/arreter-fumer)

Société canadienne du cancer

cancer.ca/fr

Association pulmonaire du Canada

- Le vapotage et les jeunes : www.poumon.ca/tabagisme-et-vapotage/le-vapotage
- Tabagisme et tabac : www.poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac-0

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- La dépendance à la nicotine : www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-dependance-a-la-nicotine
- Aperçu de la toxicité du vapotage et de la cigarette électronique et recommandations (Projet VECTOR) : intrepidlab.ca/en/Pages/Project-VECTOR-FR.aspx

Centers for Disease Control (États-Unis, en anglais)

- À propos des cigarettes électroniques : www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/about.html
- Le tabagisme et les jeunes : www.cdc.gov/tobacco/php/data-statistics/youth-data-tobacco/index.html

Conseil québécois sur le tabac et la santé

cqts.qc.ca

Fondation santé pulmonaire

- Application Quash : www.quashapp.com/fr
- Boîte à outils pour les « conversations brèves » : www.quashapp.com/fr/conversations

Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario

- Application Défi arrêter de vapoter : stopvapingchallenge.ca/fr/
- Information sur le vapotage pour des décisions plus éclairées (VIBED) : stopvapingchallenge.ca/fr/home/educators/
- Application Crush the Crave (en anglais) : apps.apple.com/ca/app/crush-the-crave-vape-edition/id1591311099
- Nod à partir de 2050 (en anglais) : nodfrom2050.ca/eng-ca



Canada.ca/tabac
Canada.ca/vapotage

