

# J'arrête pour moi



Un guide pour les jeunes  
qui veulent **arrêter l'usage du  
tabac, de fumer ou de vapoter**



Santé  
Canada Health  
Canada

Canada

---

## Remerciements

Un merci tout particulier aux jeunes, aux organismes et aux scientifiques canadiens qui ont contribué à l'élaboration du programme J'arrête pour moi, qui s'appelait autrefois Vie100fumer.

---

Pour en savoir davantage sur le tabagisme, le vapotage et les solutions pour arrêter, veuillez consulter le site Web du gouvernement du Canada : [Canada.ca/tabac](https://Canada.ca/tabac)

**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*

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada  
Indice de l'adresse O900C2  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : 613-957-2991  
Sans frais : 1-866-225-0709  
Télec. : 613-941-5366  
ATS : 1-800-465-7735  
Courriel : [publications-publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications-publications@hc-sc.gc.ca)

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

Date de publication : janvier 2026

À moins d'avis contraire, vous pouvez reproduire le contenu de cette publication ou ce produit en totalité ou en partie à des fins non commerciales, dans tout format, sans frais ni autre permission. Les reproductions ou distributions commerciales sont interdites sans obtenir la permission écrite de l'administrateur du droit d'auteur de Santé Canada. Pour obtenir une permission de reproduire du contenu appartenant au gouvernement du Canada pour des fins commerciales, communiquez avec [pubsadmin@hc-sc.gc.ca](mailto:pubsadmin@hc-sc.gc.ca).

**IMPRIMÉ** Cat. : H149-21/1-2026F  
ISBN : 978-0-660-79762-5

**PDF** Cat. : H149-21/1-2026F-PDF  
ISBN : 978-0-660-79761-8

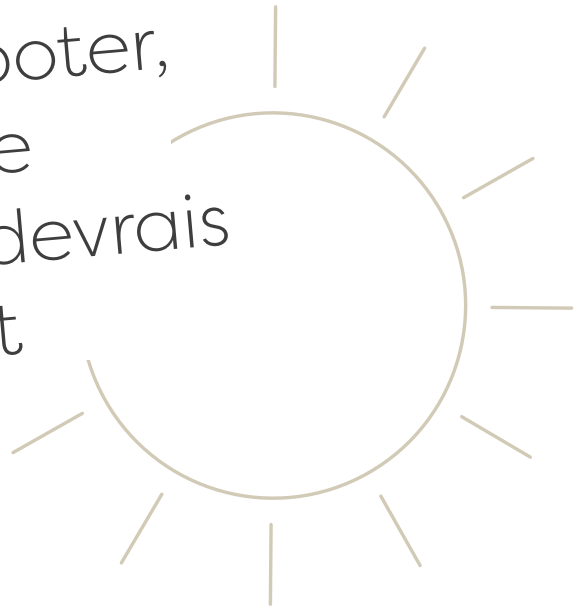
Pub. : 250334



# Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| Qu'est-ce qu'une dépendance? . . . . .   | <b>7</b>  |
| La science de la nicotine . . . . .  | <b>12</b> |
| L'impact environnemental des mégots de cigarettes et des dispositifs de vapotage . . . . . | <b>13</b> |
| La respiration vs le tabac vs le vapotage . . . . .  | <b>14</b> |
| Penses-tu arrêter un jour? . . . . .   | <b>15</b> |
| Raisons d'arrêter de fumer . . . . .   | <b>16</b> |
| Raisons d'arrêter de vapoter . . . . .   | <b>17</b> |
| Comment vas-tu arrêter de fumer ou de vapoter? . . . . .                                   | <b>18</b> |
| Plan 1 : Arrêter avec l'aide d'un ou une amie . . . . .                                    | <b>20</b> |
| Plan 2 : Moins consommer, puis arrêter . . . . .   | <b>22</b> |
| Plan 3 : Fixer sa date d'arrêt et passer à l'action! . . . . .                             | <b>26</b> |
| Choisis ta propre façon d'arrêter . . . . .  | <b>28</b> |
| Arrêter vs jeux vidéo . . . . .  | <b>32</b> |
| Arrêter vs nicotine . . . . .  | <b>33</b> |
| Le sevrage : comment passer au travers . . . . .   | <b>34</b> |
| Stress . . . . .   | <b>36</b> |
| Qui es-tu vraiment? . . . . .  | <b>40</b> |
| Comment d'autres ont réussi . . . . .  | <b>41</b> |
| Résister à la tentation . . . . .  | <b>42</b> |
| Ressources supplémentaires . . . . .   | <b>44</b> |

Si quelqu'un t'expliquait  
**comment** arrêter de  
fumer ou de vapoter,  
au lieu de te dire  
**pourquoi** tu devrais  
arrêter, ce serait  
**génial**, non?





## Un guide pour les jeunes qui veulent arrêter de fumer et/ou de vapoter.

Le but du guide n'est pas de te faire la leçon pour te convaincre d'arrêter.

Il met plutôt l'accent sur ce qui compte pour les jeunes.

Le guide donne des trucs pour arrêter.

Des trucs qui peuvent t'aider, si c'est ce que tu veux.

Quels énoncés  
**te représentent**





## Tu peux cocher plus d'une case!

- De temps en temps, je prends une bouffée de la cigarette ou de la vapoteuse d'un ou une amie. C'est tout.
- Je fume la cigarette seulement quand je suis avec des amis qui fument.
- Je vapote seulement quand je suis avec des amis qui vapotent.
- Je fume la cigarette tous les jours ou presque tous les jours.
- Je vapote tous les jours ou presque tous les jours.
- Je viens d'arrêter la cigarette ou le vapotage. Maintenant, je dois m'abstenir complètement.

**Si tu as coché l'un des choix,  
continue de lire!**





# Qu'est-ce qu'une dépendance?

La nicotine que procurent les cigarettes et certains produits de vapotage crée une dépendance. Une dépendance, c'est comme une compulsion. Tu continues de consommer la substance même si tu sais qu'elle est mauvaise pour toi. Tu perds en quelque sorte le contrôle.

Les produits du tabac (cigarettes, cigares, etc.) et les produits de vapotage avec nicotine peuvent également causer une dépendance physique. Autrement dit, tu peux ressentir des symptômes de sevrage (désagréables) lorsque tu cesses de prendre de la nicotine, et plus ta tolérance à la nicotine augmente, plus tu dois en prendre pour continuer à te sentir bien.

Tu es à un stade de ta vie où ton cerveau est particulièrement sensible à la nicotine. Tu peux aussi ressentir les premiers effets de la nicotine après seulement quelques bouffées.

Si tu deviens accro, il est fort probable que tu te mettes à fumer ou à vapoter plus que tu ne l'aurais imaginé. Il est même possible que tu sois incapable d'arrêter quand tu le veux.

Le tabagisme peut causer de graves problèmes de santé qui, à leur tour, causent beaucoup de souffrance et peuvent mener à la mort. Une personne qui fume sur deux meurt d'une cause liée au tabagisme. C'est dommage.

**ARRÊTER, C'EST DIFFICILE,  
MAIS C'EST POSSIBLE!**



**À toi de voir**  
*si tu as développé*  
**une dépendance**



# As-tu une **dépendance**?

Si tu **vapotes** (même un peu), réponds aux questions ci-dessous.

| PARTIE A   | NOMBRE DE POINTS |              |              |                 |                |
|--|------------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
|  | 0                | 1            | 2            | 3               | 4              |
| Quel est ton nombre habituel de séances de vapotage par jour?<br>(une séance = au moins 5 bouffées consécutives) | 0-4              | 5-9          | 10-14        | 15-19           | 20+            |
| Combien de temps après ton réveil vapotes-tu?  | 2 h ou plus      | moins de 2 h | moins de 1 h | moins de 30 min | moins de 5 min |
| Combien de nuits par semaine te réveilles-tu parce que tu as besoin de vapoter?                                  | 0                | 1            | 2-3          | 4+              |                |

**Résultat de la PARTIE A :** \_\_\_\_\_

| PARTIE B   | NOMBRE DE POINTS |         |        |
|--|------------------|---------|--------|
|  | 2                | 1       | 0      |
| Vapotes-tu parce qu'il est trop difficile d'arrêter?                               |                  | oui     | non    |
| As-tu parfois une forte envie de vapoter?  |                  | oui     | non    |
| Au cours de la dernière semaine, quelle était l'intensité de ton envie de vapoter? | forte            | moyenne | faible |
| Deviens-tu irritable si tu n'as pas vapoté depuis un certain temps?                |                  | oui     | non    |
| Deviens-tu agité(e) si tu n'as pas vapoté depuis un certain temps?                 |                  | oui     | non    |
| Trouves-tu difficile de ne pas vapoter dans les endroits où ce n'est pas possible? |                  | oui     | non    |

**Résultat de la PARTIE B :** \_\_\_\_\_

## Calcul des points

PARTIE A + PARTIE B = \_\_\_\_\_

### Résultat final

|      |  |
|------|--|
| 0-3  | une phase d'acquisition de la dépendance physique et/ou dépendance |
| 4-8  | dépendance physique et/ou dépendance faible                        |
| 9-12 | dépendance physique et/ou dépendance modérée                       |
| 13+  | dépendance physique et/ou dépendance forte                         |

Même si tu as seulement 1 comme résultat, tu es déjà sur la voie qui mène à la dépendance. Par conséquent, ta capacité d'abandonner le vapotage diminue. Mais peu importe ton résultat, c'est possible d'arrêter.

Le type de vapoteuse que tu utilises ou ta saveur préférée n'ont aucune importance. **Si tu vapotes avec de la nicotine, ton risque de dépendance physique et/ou dépendance augmente.**





# As-tu une **dépendance**?

Si tu **fumes la cigarette** (même une bouffée de temps à autre), réponds aux questions ci-dessous.

|   | NOMBRE DE POINTS              |                       |                              |                      |
|---|-------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------|
|   | 4                             | 3                     | 2                            | 1                    |
| En une journée, combien de cigarettes fumes-tu?   | plus de 25                    | 16-25                 | 1-15                         | moins de 1           |
| Est-ce que tu inhales la fumée?   | toujours                      | souvent               | rarement                     | jamais               |
| Combien de temps après ton réveil fumes-tu ta première cigarette?                           | dans les 30 min               | avant midi            | avant 17 h                   | après 17 h           |
| À quelle cigarette aurais-tu le plus de mal à renoncer?                                     | la première cigarette du jour | la cigarette du matin | la cigarette de l'après-midi | la cigarette du soir |
| Fumes-tu même lorsque tu es assez malade pour rester au lit une bonne partie de la journée? | toujours                      | souvent               | rarement                     | jamais               |
| Trouves-tu difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit?                   | très difficile                | assez difficile       | un peu difficile             | pas du tout          |

**Additionne les points obtenus ci-dessus**

**RÉSULTAT :** \_\_\_\_\_

**Fumes-tu plus dans les deux heures suivant ton réveil que pendant le reste de la journée?**

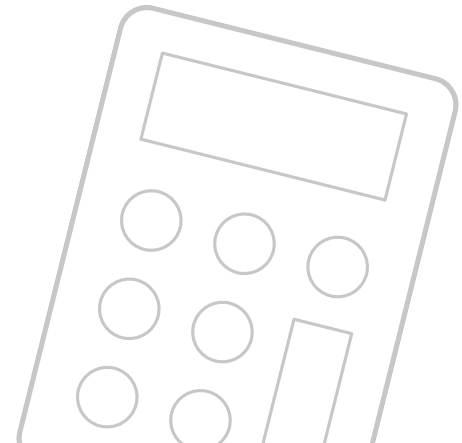
Si tu as répondu oui, **double** ton résultat!

## Nombre de points

|       |  |
|-------|--|
| 6-18  | phase d'acquisition de la dépendance physique et/ou dépendance |
| 19-30 | dépendance physique et/ou dépendance faible                    |
| 31-42 | dépendance physique et/ou dépendance modérée                   |
| 43-48 | dépendance physique et/ou dépendance forte                     |

Même si tu as seulement 6 comme résultat, tu es déjà sur la voie qui mène à la dépendance. Par conséquent, ta capacité d'abandonner la cigarette diminue. Mais peu importe ton résultat, c'est possible d'arrêter.

**Que tes cigarettes soient légales, de contrebande ou au rabais, ça ne change rien. Elles contiennent toutes de la nicotine.**



# La science de la nicotine

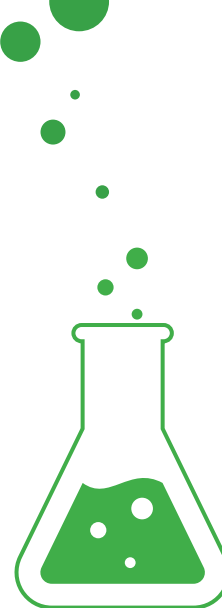
Les recherches scientifiques ont découvert trois choses importantes sur le cerveau humain et la dépendance à la nicotine :

- 1 Pendant l'adolescence, le cerveau se développe intensément.
- 2 Un cerveau en développement est très vulnérable à la dépendance à la nicotine.
- 3 La nicotine peut nuire au développement sain du cerveau à l'adolescence.

Le cerveau humain continue de se développer à l'adolescence et au début de la vingtaine. Fumer ou vapoter de la nicotine peut donc nuire au développement sain du cerveau pendant cette période, ce qui n'est pas souhaitable.

Tu pourrais avoir de la difficulté à écouter, à te concentrer, à apprendre de nouvelles choses, à mémoriser des choses, à penser logiquement et à gérer tes émotions. Tu pourrais aussi être plus vulnérable à l'anxiété et aux troubles de l'humeur.

Aussi, la nicotine prédisposerait certaines personnes à consommer d'autres substances. Quoi qu'il en soit, la consommation de nicotine pendant le développement du cerveau peut nuire à sa santé.



**Prends soin de ton cerveau**  
*(et de ton avenir) : arrête de fumer,  
arrête de vapoter.*





# L'impact environnemental des mégots de cigarettes et des dispositifs de vapotage

Les mégots de cigarette comptent parmi les déchets qu'on retrouve le plus souvent sur les plages au Canada et les plus répandus dans le monde. Chaque année, ils produisent environ 680 millions de kilos de déchets dans le monde.

Les mégots de cigarette sont faits d'acétate de cellulose, un plastique qui se décompose très lentement dans la nature. Ils contiennent aussi des produits chimiques nocifs telles que le cadmium, le plomb et l'arsenic, qui peuvent tuer des plantes, des poissons et des animaux.

Jetés n'importe où, le plastique et les produits chimiques nocifs peuvent se retrouver dans la nature et menacer les animaux et les plantes. Ce mélange fait des mégots de cigarette l'un des déchets les plus répandus et les plus nocifs pour l'environnement.

Les produits de vapotage usagés peuvent devenir des déchets et polluer l'environnement. S'ils ne sont pas jetés correctement, ces dispositifs peuvent finir comme pollution plastique, laisser s'échapper des produits chimiques nocifs et causer des incendies. Jetés n'importe où, ils peuvent nuire 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.

Les produits de vapotage jetables suscitent des préoccupations croissantes car ils combinent des plastiques à usage unique, des piles au lithium et du liquide de vapotage. Comme tout est intégré, il est difficile de les recycler, puisque les composants ne peuvent pas être séparés en toute sécurité.

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.

# La **respiration**

## vs le tabac vs le vapotage

Tout le monde sait que la cigarette est très mauvaise pour les poumons. Même s'il est moins nocif que de continuer à fumer, le vapotage n'est pas sans risque pour la santé, particulièrement pour les jeunes.



***Le vapotage de cannabis ou de THC, c'est complètement autre chose! Ça n'a rien à avoir avec la nicotine.***

Les liquides à vapoter contiennent plusieurs composants chimiques, et l'aérosol produit par le vapotage, encore plus. Tous les liquides à vapoter renferment du propylène glycol (PG) et de la glycérine végétale. Ceux qui sont *aromatisés* contiennent en plus des substances chimiques appelées « aldéhydes aromatiques ». Certains agents aromatisants peuvent être ingérés sans danger, mais nous ne savons pas encore si leur inhalation est sécuritaire. À haute température, le PG et le glycérol se décomposent et forment des composés carbonyles (aussi appelés *aldéhydes*, comme le formaldéhyde, l'acétaldéhyde, l'acroléine). Le vapotage à des puissances ou des températures élevées peut accroître le nombre de substances potentiellement toxiques qui sont produites et leur concentration. Les contaminants et les substances chimiques qui se retrouvent dans l'aérosol de vapotage ont des effets néfastes sur la santé. Les personnes qui vapotent signalent le plus souvent une irritation de la gorge et de la bouche, des maux de tête, de la toux et des nausées. Les effets à long terme sont inconnus.

**CONCLUSION :** Le vapotage peut nuire à ta santé et causer de l'essoufflement, de la toux ou des rhumes plus fréquents. Les gens qui font du sport remarquent que la cigarette et le vapotage réduisent leur fonction pulmonaire : ils s'essoufflent facilement.

**Des poumons roses et en santé, il n'y a rien de mieux!**

Le vapotage et la cigarette... pas autant.

# Penses-tu **arrêter** **un jour?**

Tu te vois probablement arrêter de fumer ou de vapoter... un jour... quand tu en auras envie...

Dans ce cas, pourquoi ne pas arrêter maintenant? Pour quelques jours. Pour de bon.

**Prouve à toi-même** et aux autres que tu as le contrôle. C'est ta vie. Prends-la en main.

## Besoin de raisons pour **CESSER DE FUMER ou DE VAPOTER?**

Consulte la page [Canada.ca/tabac](https://Canada.ca/tabac) ou  
[Canada.ca/info-vapotage](https://Canada.ca/info-vapotage). Ça vaut la peine.



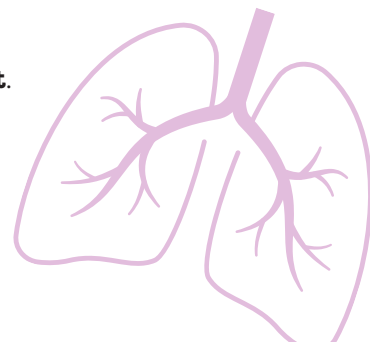
# Raisons d'arrêter de fumer

- Je n'aime pas regarder sans cesse l'heure en attendant de pouvoir sortir fumer. Avoir une dépendance à la nicotine me donne l'impression d'avoir perdu le contrôle.
- C'est agaçant de devoir trouver des endroits où fumer sans que cela paraisse.
- Je pense que je développe une dépendance. Je crois que je devrais arrêter maintenant.
- Je déteste la façon dont les autres me regardent quand je fume. Je fais comme si je m'en moque, mais c'est faux.
- Mon chum/ma blonde n'aime pas la cigarette. Il/elle me dit toujours d'arrêter. Je devrais peut-être l'écouter.
- Je ne veux pas m'inquiéter des effets du tabagisme sur ma santé.
- Je ne veux pas polluer l'environnement avec mes mégots de cigarette.
- Je me sens mal que le plastique et les produits chimiques contenus dans mes mégots soient nocifs pour l'environnement et les animaux.
- J'ai peur de causer un incendie en jetant un mégot de cigarette de manière négligente.
- Je ne veux pas avoir une mauvaise haleine, les vêtements et les cheveux qui puent, des rides ou d'autres trucs du genre.
- J'ai toujours le rhume, probablement parce que je fume beaucoup.
- Fumer coûte trop cher. Je préfère garder mon argent pour autre chose.
- Je ne savais pas que la nicotine pouvait nuire au développement de mon cerveau.
- Si je ne fumais pas, j'aurais plus de facilité dans certaines activités comme le sport, le chant, la danse, etc.
- J'ai des raisons personnelles de cesser de fumer.

Si l'une de ces raisons te motive à arrêter de fumer, continue de lire.

Si tu ne te sens pas prêt ou prête à le faire maintenant, **c'est correct.**

Tu pourras utiliser ce guide lorsque tu voudras arrêter de fumer.



# Raisons d'arrêter devapoter

- J'entends des choses effrayantes à propos du vapotage. J'ai peur que ça m'arrive.
- Je vapote plus parce que je peux le faire n'importe où, même à l'intérieur. Avoir une dépendance à la nicotine me donne l'impression d'avoir perdu le contrôle.
- Je pense que je développe une dépendance. Je crois que je devrais arrêter maintenant.
- J'ai une dépendance à la nicotine. Je veux surmonter ma dépendance avant qu'elle devienne un problème.
- Je déteste la façon dont les autres me regardent quand je vapote. Je fais comme si je m'en moque, mais c'est faux.
- Mon chum/ma blonde n'aime pas le vapotage. Il/elle me dit toujours d'arrêter. Je devrais peut-être l'écouter.
- Je ne veux pas m'inquiéter des effets du vapotage sur ma santé.
- Les produits de vapotages contiennent beaucoup de plastique. Je veux protéger l'environnement en utilisant moins de plastique.
- Je ne veux pas faire du mal aux animaux et aux oiseaux avec le plastique de ma vapoteuse.
- Je ne sais pas comment jeter ma vapoteuse usagés de façon sécuritaire.
- Vapoter coûte trop cher. Je préfère garder mon argent pour autre chose.
- Je ne savais pas que la nicotine pouvait nuire au développement de mon cerveau.
- Si je ne vapotais pas, j'aurais plus de facilité dans certaines activités comme le sport, le chant, la danse, etc.
- Je tousse beaucoup quand je vapote. Je m'inquiète du mal que ça pourrait faire à mes poumons.
- J'ai des raisons personnelles de cesser de vapoter.

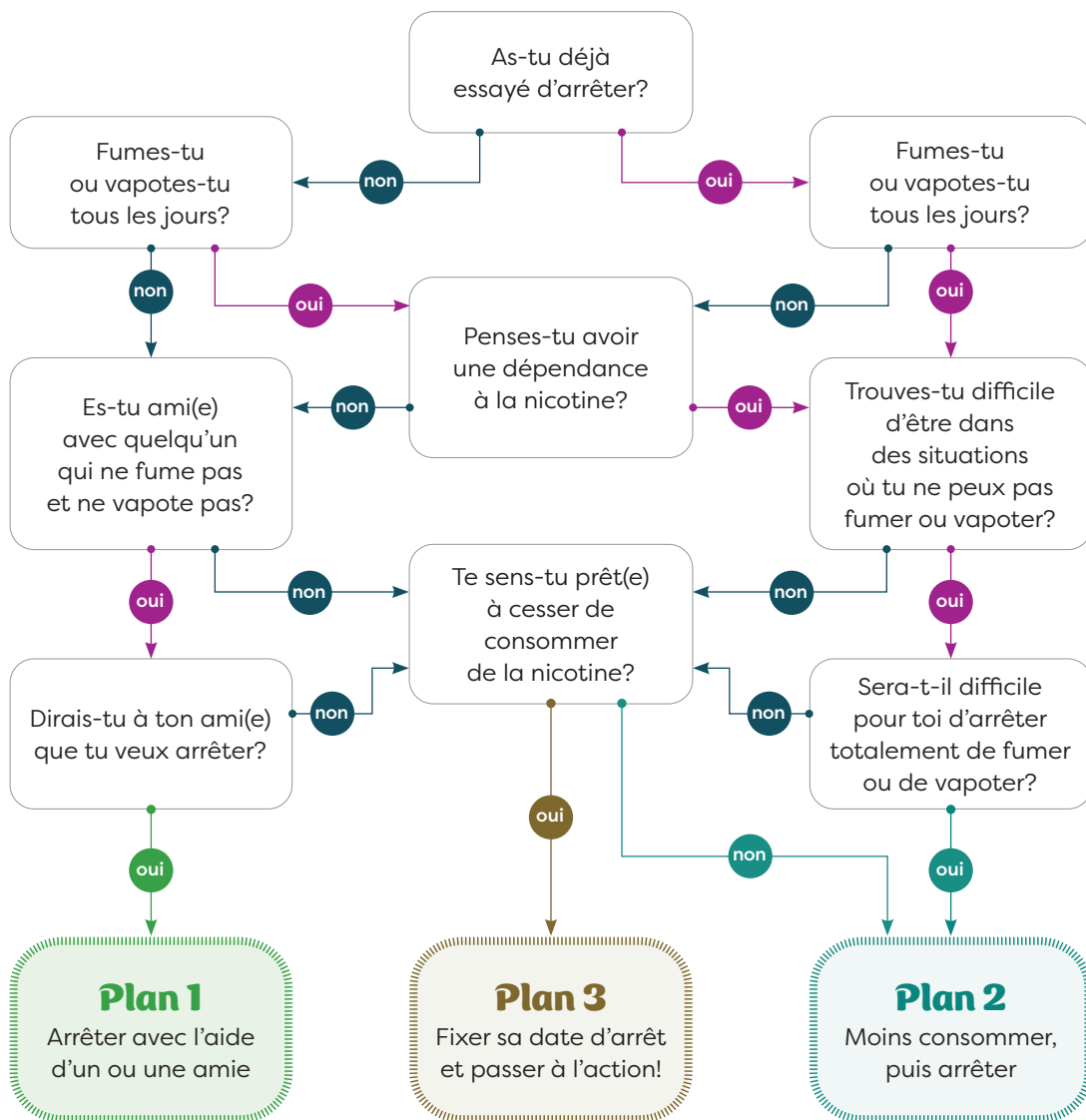
Si l'une de ces raisons te motive à arrêter de vapoter, continue de lire. Si tu ne te sens pas prêt ou prête à le faire maintenant, **c'est correct**. Tu pourras utiliser ce guide lorsque tu voudras arrêter de vapoter.



A young man with dark hair, wearing a tan beanie and a white t-shirt, has a silver lip ring in his lower lip. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a dark, textured wall. A pink speech bubble shape is overlaid on the right side of the image, containing text.

Comment vas-tu  
**arrêter**  
de fumer ou  
de vapoter?

# Commence ici!



# Plan 1

## Arrêter avec l'aide d'un ou une amie

| Ce que TU fais   | Ce que TON ami(e) fait  |
|--|---|
| Tu lui dis que tu veux arrêter et lui demandes de t'encourager.                                      | Ton ami(e) reste optimiste sans <b>jamais</b> te faire la morale ou te critiquer.                     |
| Tu textes ton ami(e) si tu ressens l'envie de fumer ou vapoter.                                      | Ton ami(e) te distrait jusqu'à ce que l'envie disparaisse.  |
| Tu lui dis si tu fumes ou tu vapotes... même une seule bouffée.                                      | Ton ami(e) t'aide à comprendre pourquoi tu as cédé pour que ça n'arrive plus.                         |
| Tu demandes à ton ami(e) de t'aider à garder ta motivation.  | Ton ami(e) est là pour toi.   |
| Tu lis ce guide au complet afin d'en savoir plus sur les solutions pour arrêter.                     | Ton ami(e) lit le guide pour comprendre ce que tu vis.  |
| Tu dis avec fierté depuis combien d'heures tu n'as pas fumé ou vapoté. Tu mérites des félicitations. | Ton ami(e) te félicite, reconnaît tes progrès et te dit à quel point ta détermination l'impressionne. |





## TROIS RÈGLES SIMPLES pour le **Plan 1**

- **TU** continues d'essayer d'arrêter, même si tu ne réussis pas parfaitement du premier coup.
- **TON AMI(E)** ne te fait pas la morale pour que tu arrêtes.
- **ENSEMBLE**, vous faites quelque chose de plaisant chaque jour.

*C'est le temps  
de passer au  
**Plan 3***

# Plan 2

Moins consommer, puis arrêter

## Fumer des cigarettes

Voici un plan de trois semaines.  
Avec la marche à suivre  
pour chaque semaine.

### Semaine 1

Pendant la semaine 1, fume comme d'habitude, mais **note** la quantité de cigarettes que tu fumes chaque jour. À la fin de la semaine 1, tu devrais avoir quelque chose qui ressemble à ceci :

- Écris le nombre sur la carte de suivi  
J'arrête pour moi.

| Nombre de cigarettes que j'ai fumées |    |
|--------------------------------------|----|
| Lundi                                | 5  |
| Mardi                                | 4  |
| Mercredi                             | 5  |
| Jeudi                                | 8  |
| Vendredi                             | 6  |
| Samedi                               | 12 |
| Dimanche                             | 5  |

### Semaine 2

Pendant la semaine 2, fume **moins** de cigarettes par jour qu'à la semaine 1.

**EXEMPLE :** Si tu as fumé 5 cigarettes lundi *dernier*, tu peux en fumer 4 ce lundi.

### Semaine 3

Chaque jour cette semaine, fume **encore moins** de cigarettes par jour que pendant la semaine 2.

# Plan 2

## Moins consommer, puis arrêter

### Vapotage

Voici un plan de trois semaines.  
Avec la marche à suivre  
pour chaque semaine.

#### Semaine 1

Pendant la semaine 1, vapote  
comme d'habitude, mais **note**  
ta consommation comme ceci :

- Chaque jour, compte le nombre de fois que tu vapotes, en « séances » ou en « bouffées ». À toi de décider.
- Une séance = *au moins 5 bouffées consécutives*.
- Écris le nombre sur la carte de suivi J'arrête pour moi.

#### Semaine 2

Au cours de la semaine 2, **réduis** ton nombre de séances/bouffées par jour par rapport à la semaine 1. **EXEMPLE** : Si tu as eu 2 séances/bouffées lundi *dernier*, tu peux en avoir une ce lundi.

#### Semaine 3

Chaque jour cette semaine, **réduis encore plus** ton nombre de séances/bouffées par jour par rapport à la semaine 2.

Nombre de séances  
de vapotage  
(au moins 5 bouffées  
consécutives)

|          |   |
|----------|---|
| Lundi    | 2 |
| Mardi    | 0 |
| Mercredi | 1 |
| Jeudi    | 1 |
| Vendredi | 3 |
| Samedi   | 3 |
| Dimanche | 0 |





## Autres trucs utiles

Offre-toi une **récompense** chaque jour où tu consommes moins de nicotine, parce que tu fumes ou tu vapotes moins.

Si tu fumes ou vapotes trop une journée :

***Ne t'en fais pas!***

Demain est un autre jour. Garde en tête tes objectifs :

Rester calme  
et  
réduire  
ta consommation

À la fin de la semaine 3, c'est à toi de décider si tu veux encore réduire ta consommation ou si tu veux arrêter complètement.

Rien ne t'oblige à arrêter si tu ne le veux pas. Un jour, ça te tentera peut-être. C'est tout aussi correct.

Si tu veux arrêter – ou arrêter de nouveau – vas-y. Essaie le **plan 1** ou le **plan 3**, selon ce qui te convient le mieux. L'un ou l'autre t'aidera à arrêter plus facilement.

Passes au **Plan 1**  
ou au **Plan 3**



# Plan 3

## Fixer sa date d'arrêt et passer à l'action!

Choisis le jour où tu veux arrêter...

- Le mieux est de choisir une journée pas trop stressante.
- Tu peux choisir ton anniversaire ou un autre jour spécial.
- Ça peut aussi être demain.

**TERMINE LA LECTURE DU GUIDE AVANT LA DATE FIXÉE!**

### Comment se préparer à arrêter

**C'est TOI qui décides comment tu veux arrêter**

- Lis le reste du guide.

**Fais la liste des raisons qui te motivent à arrêter** (consulte la page **page 16** ou **17**)

- Inscris ta liste dans ton téléphone, sur une feuille adhésive, au verso de la carte de suivi, sur les médias sociaux – où tu veux! – et lis-la encore et encore.

**Réfléchis aux personnes, aux endroits et aux choses qui t'inciteront à recommencer à fumer ou à vapoter**

- Trouve des façons d'y faire face sans fumer ni vapoter.

**Prépare-toi à réagir**

- Pour résister aux envies de nicotine et à toute autre chose qui pourraient te pousser à fumer ou à vapoter (tu trouveras de bonnes idées plus loin dans le guide).

**Prépare ta trousse d'abandon**

- C'est quoi, une trousse d'abandon? Des choses à te mettre dans la bouche au lieu d'une cigarette ou d'une vapoteuse et des distractions pour oublier l'envie de fumer ou de vapoter.

## À mettre dans ta trousse d'abandon

- bouteille d'eau
- gomme, bonbons durs, réglisse
- pailles ou cure-dents à mâchouiller
- aliments croquants – bretzels, maïs soufflé, carottes
- liste personnelle de raisons d'arrêter
- téléphone (pour une distraction instantanée)
- liste d'écoute musicale « J'arrête »
- jeux

## Arrête

Choisis ton plan pour arrêter et suis-le (tu trouveras d'excellentes suggestions aux **page 28** et **29**).

## Persévère

Ne cède pas à la tentation, même pas pour une bouffée.

Offre-toi une récompense chaque jour passé sans nicotine.

Si tu succombes à l'envie de fumer ou de vapoter un peu, fixe-toi une nouvelle date pour arrêter. Il faut parfois plusieurs tentatives avant d'arrêter pour de bon.

**LIS LE RESTE DU GUIDE**

# Choisis ta propre façon

## • TON TÉLÉPHONE

Téléphone à Jeunesse, J'écoute au **1-800-668-6868** ou texte le mot PARLER au **686868**. Sinon, compose le **1-866-527-7383** (1 866 JARRETE) pour parler à un spécialiste de l'abandon du tabac, ou rends-toi à **Canada.ca/arreter-fumer**. Tu y trouveras de l'information très utile. C'est gratuit et accessible en tout temps.

## • TON MÉDECIN ou TON INFIRMIER(ÈRE)

Tu n'as pas besoin d'être malade pour consulter ton médecin. Ton médecin peut te donner des renseignements utiles sur le renoncement au tabac ou au vapotage.

Si tu préfères, tu peux t'adresser à un(e) infirmier(ère), un(e) pharmacien(ne), un dentiste ou un autre professionnel de la santé. Tu comprends l'idée. Ils ont tous des solutions pour t'aider à réussir.

## • TON \$\$\$ DUREMENT GAGNÉ

Oublie l'acupuncture, les lasers et l'hypnose. Ces traitements coûtent très cher, et leur efficacité pour arrêter de fumer repose sur très peu de données scientifiques, même si certaines personnes en vantent les mérites.

## • 2ELGBTQIA+

Ta communauté peut te soutenir en personne ou en ligne pendant que tu essaies d'arrêter. Voici quelques organismes jeunesse qui offrent du soutien, et il en existe sûrement d'autres :

- Jeunes 2SLGBTQ+ et alliés : **1-800-668-6868** ou texte au **686868** ou **jeunessejecoute.ca/information/jeunes-2slgbtq-et-allies-cest-votre-espace**
- LGBT Youth line : texte au **647-694-4275** ou **www.youthline.ca** (en anglais)
- Centre LGBTQ2+ de l'Ouest-de-l'Île : **www.lgbtq2centre.com** (en anglais)
- Prism Services : **www.vch.ca/en/service/prism-services** (en anglais)



# d'arrêter

## • AUTOCHTONES

Pour t'aider à arrêter, les Aînés peuvent t'enseigner des méthodes traditionnelles qui respectent les liens entre les dimensions physique, spirituelle, émotionnelle et mentale du bien-être. Le fait de puiser dans ta culture pourrait t'aider à arrêter.

Tu peux téléphoner la Ligne d'écoute d'espoir sans frais au **1-855-242-3310** ou branche-toi en ligne par clavardage à **[www.espoirpourlemieuxetre.ca](http://www.espoirpourlemieuxetre.ca)**. Des conseillers d'expérience et sensibilisés aux réalités culturelles sont disponibles pour t'aider à chaque fois que tu souhaites parler de tes expériences, de tes défis et de tes problèmes – petits ou grands; ou d'un sentiment de détresse.

## • THÉRAPIES DE REMPLACEMENT DE LA NICOTINE (TRNs)

Les TRNs, y compris les gommes, les timbres, les pastilles, ou les sachets de nicotine sont efficaces pour les adultes, mais ces solutions sont généralement déconseillées aux personnes de moins de 18 ans, sauf pour ceux qui fument ou vapotent beaucoup depuis plusieurs années et sur avis de ton médecin.

## • ARRÊTER D'UN SEUL COUP

Arrêter d'un seul coup peut être une stratégie efficace, si l'on s'y prend bien. Prépare-toi d'abord en lisant ce guide. Assure-toi d'avoir un ou une amie qui t'aidera à passer au travers. Prépare-toi mentalement et lance-toi!



# Arrête... aujourd'hui

Est-ce que ce sera difficile d'arrêter de fumer ou de vapoter? Peut-être. Peut-être pas.

**Mais difficile ne veut pas dire impossible.**

Tu as le choix d'essayer ou non.  
C'est toi qui diriges. C'est toi qui décides.

**Donc, si tu décides d'arrêter...**

Fais tout ce qu'il faut pour éviter de fumer ou de vapoter.

**Garde-toi occupé(e) physiquement et mentalement.**

Utilise toute l'aide que tu peux.

***MAIS D'ABORD, LIS LE RESTE DU GUIDE***





Par le passé, les publicités faites par les compagnies de tabac dans les médias LGBTQ ont contribué à normaliser le tabagisme dans la communauté LGBTQ. De nos jours, les compagnies de tabac et de vapotage utilisent les médias sociaux dans le même but. Les taux de vapotage et de tabagisme sont élevés chez les adolescents 2ELGBTQ|+.

Ta communauté et toi n'avez pas à subir les effets nocifs du tabac et du vapotage. Tu peux arrêter de fumer ou de vapoter.

Chez les peuples autochtones, le tabac est une plante sacrée, utilisée lors de cérémonies et traitée avec respect et considération. Ce n'est pas du tout la même chose que de fumer du tabac commercial sans raison particulière ou parce qu'on en a envie. Il n'y a pas d'effet positif sur la santé et ce n'est pas une source de croissance ou de soutien sur le plan spirituel. Le vapotage n'a pas non plus de valeur traditionnelle.

# Arrêter vs jeux vidéo

Arrêter, c'est comme jouer en ligne...

Si tu veux grimper au classement, tu dois maîtriser les bases, connaître les trucs et prendre le contrôle. Il faut de la pratique. On n'arrive pas au premier rang en un après-midi!

**C'est la même chose quand on veut arrêter.**

Tu ne réussiras peut-être pas la 1<sup>e</sup> fois, ou même la 2<sup>e</sup> ou la 3<sup>e</sup>...

Mais tu t'amélioreras à chaque essai.

Alors, prépare-toi à te relever  
et à recommencer.

*C'est **comme ça**  
que ça **marche***



# Arrêter vs nicotine

Quand tu **fumes**

Quand tu **vapotes**

→ **Tu inhales de la nicotine** ←

(une substance qui crée une forte dépendance et qui peut nuire au développement sain du cerveau à l'adolescence)



**Peu après, tes glandes surrénales sécrètent de l'adrénaline**

(une substance qui te stimule en augmentant ta fréquence cardiaque, ta pression artérielle et ta respiration)

et

**ton cerveau sécrète de la dopamine**

(une substance qui procure un sentiment de plaisir et de bonheur)

Plus tu fumes ou tu vapotes avec de la nicotine, plus ton cerveau en veut. Lorsque tu arrêtes de fumer ou de vapoter, ton corps réagit par des symptômes de sevrage et une envie irrésistible de consommer. C'est une étape difficile, mais essentielle pour te libérer de la dépendance à la nicotine!

# Le **sevrage** :

## comment passer au travers

Juste après avoir arrêté, certaines personnes ont des maux de tête, toussent beaucoup, ont toujours faim et ont du mal à dormir. Les sautes d'humeur et les problèmes de concentration sont encore plus fréquents.

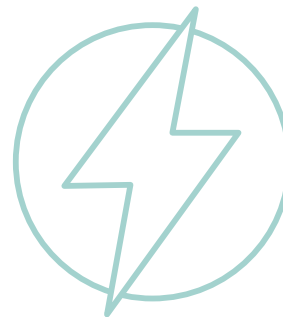
Tous ces symptômes indiquent que ton corps se refait une santé. Ils disparaîtront en environ une semaine, le temps que ton cerveau s'habitue à fonctionner sans nicotine. Prépare-toi à puiser dans tes ressources et dans tes forces, et exerce ta patience.

### Étouffe tes envies

Tu pourrais éprouver des envies de nicotine. Une envie peut être très courte (environ une minute). Le problème, c'est que les envies peuvent revenir souvent.

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.

**Une envie peut durer moins d'une minute.  
Tu es capable. Ne cède pas.**





## Résister à la tentation

Voici quelques suggestions de jeunes qui ont arrêté au Canada :

« Répète-toi “Je n’ai pas besoin de nicotine” aussi souvent que nécessaire. C’est devenu mon slogan, et ça m’a vraiment aidé au début. »

« Fais de l’exercice! J’essaie de faire du sport ou des trucs du genre tous les jours. »

« Respire profondément... Comme tu veux. Le pire de l’envie, c’est la panique qui vient avec. La respiration aide à se calmer et à faire partir la panique. »

« Chante! Ça fonctionne très bien pour moi. Ça fait travailler mes poumons, et je n’ai plus envie de fumer. En plus, ça rend de bonne humeur! En tout cas, c’est ce que je pense. »

« Je me disais que je n’ai pas à obéir aux envies de nicotine. Je prends mes propres décisions, et j’ai décidé d’ignorer mes envies. »

Quand tu arrêteras...

Que feras-tu exactement quand tu auras envie de fumer ou de vapoter?



# Stress

Le **STRESS** est la 1<sup>re</sup> cause de rechute après l'abandon du tabac ou du vapotage.

Bonne nouvelle : Tu n'as pas à fumer ou à vapoter pour gérer ton stress.

## Un PETIT pas à la fois

### Concentre-toi sur aujourd'hui

Tu peux t'abstenir de fumer ou de vapoter pendant une journée, non? Eh bien, c'est tout ce qui compte. Ne pense pas à demain. Vas-y une journée à la fois.

### Tiens bon

Il y aura des journées plus difficiles où tu voudras céder à l'envie de fumer ou de vapoter. Suis ton plan d'abandon. Tu vas y arriver. Avec le temps, tout s'arrangera. Ton stress finira par disparaître.

### Sois réaliste

Il sera plus facile pour toi d'arrêter si tu as des amis pour t'appuyer et t'aider. Demande à tes amis de te soutenir dans ta décision et de t'encourager. Sois réaliste! Tes amis sont là pour t'aider, mais ils ne peuvent pas arrêter de fumer ou de vapoter à ta place.





## Le PLUS important

### Sois toi-même

Si tu doutes de qui tu es et de l'endroit où se trouve ta place, arrêter de fumer ou de vapoter peut ajouter une couche de stress. Pour y faire face, essaie de voir ta démarche comme une occasion de tisser des liens avec des personnes qui te ressemblent. Leur soutien pourrait t'aider à mieux gérer ton stress.

### Demande de l'aide

Tu vis peut-être certaines situations qui sont lourdes à porter : intimidation, exigences scolaires, décès, deuil ou relations difficiles avec la famille ou des amis. Ce sont des situations qui peuvent facilement te pousser à recommencer à fumer ou à vapoter (ou à adopter d'autres comportements nuisibles).

Obtenir l'aide de spécialistes peut faire toute la différence. Commence par Jeunesse, J'écoute. Peu importe ce dont tu veux parler, il y aura quelqu'un pour t'écouter. Sans jugement. Et c'est totalement confidentiel. 24/7. **1-800-668-6868**.

### Aller mieux

La nicotine fait en sorte que le cerveau a plus de difficulté à contrôler les émotions, les impulsions et l'anxiété. Si tu souffres de dépression, arrêter peut sembler plus difficile, mais ce n'est pas impossible. Arrêter te permet de reprendre le contrôle et de te sentir mieux. Et prendre soin de toi te fera le plus grand bien. Si tu crains de te faire du mal ou de faire du mal à d'autres, compose le 911.

## Ne t'en fais pas si...

### D'autres personnes fument ou vapotent

Il est difficile d'arrêter pour de bon lorsqu'on est entouré de personnes qui fument ou qui vapotent. Au lieu d'aller dans la zone fumeurs ou vapoteurs avec elles, deux choix s'offrent à toi :

- 1 Trouver une excuse pour ne pas les rejoindre dehors. Par exemple, tu peux leur dire que tu dois aller rencontrer ou parler à quelqu'un et que tu les rejoindras plus tard.
- 2 Être honnête et expliquer que tu veux arrêter – ce n'est pas contre eux – et que tu dois éviter les endroits où les gens fument ou vapotent pour l'instant.



## Conseils pratiques

Faire régulièrement de l'activité physique peut t'aider à arrêter. Tu te sentiras mieux, ça t'occupera et ton stress diminuera. L'idéal, c'est de bien manger, de boire beaucoup d'eau (évite les boissons gazeuses ou énergisantes, évidemment!), de bouger un peu plus et de bien dormir. Tout cela t'aidera à surmonter les difficultés qui viennent avec l'abandon de la nicotine.



# Qui es-tu vraiment?



Arrêter de fumer ou de vapoter peut te forcer à sortir de ta zone de confort. Ça peut chambouler ta routine et ta vie sociale et **révéler des facettes** de toi que tu ne connaissais pas.

Quelles sont tes forces?

A large, empty rectangular box with a dotted green border, intended for writing answers to the question above.

Qu'est-ce qui s'améliorera chez toi (ou dans ta vie) lorsque tu auras arrêté?

A large, empty rectangular box with a dotted green border, intended for writing answers to the question above.

Si l'envie de recommencer à fumer ou vapoter devient difficile à tolérer, que feras-tu ou que te diras-tu pour reprendre le dessus?

A large, empty rectangular box with a dotted green border, intended for writing answers to the question above.



# Comment d'autres ont réussi

« J'ai fini par me lancer il y a deux semaines et j'ai pris ma dernière cigarette le jeudi 6 février en soirée. Par contre, je ne vais pas m'asseoir sur mes lauriers. Une seule bouffée a déjà fait en sorte que je devienne accro, et je ne me ferai pas avoir une autre fois. »

« **Mon conseil :** Fais-toi un plan, fixe la date de ta dernière cigarette et ne regarde pas en arrière. Pour moi, l'anticipation de ce moment a été beaucoup plus pénible et effrayante que de savoir que j'avais pris ma dernière cigarette. Mon soulagement était alors total. Vas-y, lance-toi et libère-toi de cette contrainte. C'est surprenant à quel point la vie est plus facile sans nicotine. »

« **Mon conseil :** Choisis une date pour arrêter, fais-toi un plan, et peu importe ce que tu penses ou ce que tu ressens, ne prends pas une seule bouffée de quoi que ce soit. N'oublie pas que l'envie va finir par passer. »

« Quand je pense à mon tabagisme, je me rends compte qu'il me servait à gérer les situations et les émotions difficiles. Je crois que c'est pour ça que j'ai eu beaucoup de difficulté à arrêter. Je n'avais pas de bonnes aptitudes d'adaptation; j'avais surtout tendance à fuir. Chaque fois que les choses devenaient très tendues, je fumais plus. Finalement, après une très mauvaise passe, j'ai décidé de me prendre en main et d'assainir mon corps et mon esprit. J'ai fait le plus de sport possible pour m'occuper et faire le vide. J'ai bu d'énormes quantités d'eau... J'ai demandé de l'aide à mes amis... Je l'avoue, ç'a été très difficile, mais je n'ai pas fumé depuis plus d'un an et c'est une immense fierté pour moi. Avec du recul, j'ai l'impression que tout a changé très vite. Mais à l'époque, chaque jour semblait durer une année. C'est facile d'oublier les petits changements et de ne pas les reconnaître. Mais maintenant, je vois que la différence est immense. »

« Ça fait huit jours maintenant et je me sens vraiment bien. Aujourd'hui, je parlais à un ami (fumeur) de mon expérience jusqu'à présent et, à ma grande surprise, il m'a félicité de ma décision. »



# Résister à la **tentation**

**Arrêter de fumer**  
**Arrêter de vapoter**



**L'échec, ça  
n'existe pas**

Comme n'importe quoi dans la vie, arrêter peut sembler facile ou difficile. Ça peut être tellement difficile que tu finis par prendre une bouffée, voire 2 ou 20! Peut-être que tu devras tout recommencer. Mais ça ne veut pas dire que tu as échoué.

La plupart des gens qui se sont remis à fumer savent exactement ce qui les a poussés à recommencer. Si toi aussi, tu te remets à fumer ou à vapoter, réfléchis aux raisons qui t'ont fait recommencer et note-les. La prochaine fois que tu arrêteras, tu seras prêt à surmonter cet obstacle.

As-tu déjà recommencé à fumer ou à vapoter après avoir arrêté?

Qu'est-ce qui t'a poussé à recommencer?

Qu'as-tu fait ou qu'est-ce que tu pourrais faire pour que cela ne se reproduise pas?



**Crois**  
en **toi-même** et  
en tout ce que tu es.

Sache qu'il y a des choses  
à l'intérieur de toi qui sont  
**plus grandes** que  
n'importe quel obstacle.

*Christian D. Larson*

# Ressources supplémentaires

## Santé Canada

- Au sujet du vapotage : [Canada.ca/vapotage](https://Canada.ca/vapotage)
- Au sujet du tabagisme : [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)
- Les outils pour une vie sans fumée : [Canada.ca/arreter-fumer](https://Canada.ca/arreter-fumer)

## Société canadienne du cancer

[cancer.ca/fr](https://cancer.ca/fr)

## Association pulmonaire du Canada

- Le vapotage et les jeunes : [www.poumon.ca/tabagisme-et-vapotage/le-vapotage](https://www.poumon.ca/tabagisme-et-vapotage/le-vapotage)
- Tabagisme et tabac : [www.poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac-0](https://www.poumon.ca/santé-pulmonaire/tabagisme-et-tabac-0)

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

- À propos des cigarettes électroniques : [www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/about.html](https://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](https://www.cdc.gov/tobacco/php/data-statistics/youth-data-tobacco/index.html)

## Conseil québécois sur le tabac et la santé

[cqts.qc.ca](https://cqts.qc.ca)

## Fondation santé pulmonaire

Application Quash : [www.quashapp.com/fr](https://www.quashapp.com/fr)

## Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario

- Application Défi arrêter de vapoter : [stopvapingchallenge.ca/fr](https://stopvapingchallenge.ca/fr)
- Application Crush the Crave (en anglais) : [apps.apple.com/ca/app/crush-the-crave-vape-edition/id1591311099](https://apps.apple.com/ca/app/crush-the-crave-vape-edition/id1591311099)
- Nod à partir de 2050 (en anglais) : [nodfrom2050.ca/eng-ca](https://nodfrom2050.ca/eng-ca)





**Canada.ca/tabac**

**Canada.ca/vapotage**

