

# Se libérer du tabagisme :

scénarios pour les jeunes esprits



Des amies font pression sur Kahente, une élève du secondaire de 14 ans, pour qu'elle fume à une fête.

Veux-tu une cigarette?

Je ne suis pas sûre d'avoir envie de fumer des cigarettes. Mais si je refuse, vais-je être rejetée? Serai-je jugée si je refuse?

D'accord, pourquoi pas. J'aimerais bien essayer.

### Conséquences de ses actes

Kahente s'expose aux effets nocifs de la cigarette. Elle commence à en devenir dépendante.



Des amies font pression sur Kahente, une élève du secondaire de 14 ans , pour qu'elle fume à une fête.

C'est gentil de l'offrir,  
mais non merci!

Veux-tu une cigarette?

Kahente s'est souvenue des informations qu'elle avait apprises dans un cours sur les dangers du tabagisme et a su résister. Elle a pu prendre ses propres décisions sans subir la pression de ses pairs.

### Conséquences de ses actes

Kahente se sent bien dans sa peau et estime avoir bien agi. Sa décision a renforcé son estime d'elle-même et l'a protégée contre les effets nocifs du tabac commercial.



Alex, un joueur de crosse de 17 ans, remarque que ses performances sportives diminuent parce qu'il s'adonne au vapotage.

Alex, j'ai remarqué que tes périodes de jeu sont plus courtes que d'habitude. Est-ce que tout va bien?

Mon cardio n'est pas à son maximum aujourd'hui, mais je vais bien, coach.

Oh non, il a remarqué. Est-ce que le vapotage a un impact sur moi? A-t-il un impact sur mes performances sportives?  
Non, ce n'est pas possible.



### Conséquences de ses actes

Alex commence à souffrir d'essoufflement et de fatigue. Son endurance a diminué, il se blesse plus souvent, son temps de récupération est plus long, et sa force et sa flexibilité musculaires ont diminué.

Alex, un athlète de 17 ans, remarque que ses performances sportives diminuent parce qu'il s'adonne au vapotage.

Bonne partie, Alex!  
Tu as retrouvé ta forme!

Merci, coach! Je me suis rendu compte que vapoter nuisait à mes performances. J'ai contacté le service d'aide téléphonique « J'ARRÊTE » pour obtenir du soutien professionnel. Je vais beaucoup mieux maintenant.

### Conséquences de ses actes

Alex a réfléchi aux conséquences du tabagisme sur sa santé et ses objectifs sportifs, ce qui l'a incité à arrêter de vapoter. Alex se sent plus fort, plus énergique, plus vif d'esprit et plus heureux. Sa respiration et son temps de récupération se sont également améliorés. En arrêtant de vapoter, il a amélioré sa concentration et sa capacité de prendre des décisions.

### Morale de l'histoire

Il est difficile d'arrêter de fumer, comme c'est le cas pour toute consommation de substances. Le processus peut être long et ardu. Toutefois, une personne qui dispose des ressources et du soutien appropriés se sent moins seule dans sa démarche.

Jenna, une jeune fille de 16 ans dont les parents sont d'anciens fumeurs, trouve qu'il est difficile d'arrêter de vapoter toute seule. Plutôt que de demander de l'aide à ses parents par crainte d'être jugée ou même critiquée, elle s'est confiée à sa meilleure amie, Eli, qui vapote aussi.

Eli, je pense sérieusement à arrêter de vapoter, mais je ne sais pas trop comment m'y prendre.

Je comprends. Ce n'est pas facile du tout. J'ai même essayé quelques fois, mais ça ne marche jamais. Je ne peux pas vraiment t'aider. En plus, nous sommes jeunes et nous avons encore le temps d'arrêter. Pourquoi arrêter maintenant? C'est amusant et ça fait du bien!

### Conséquences de ses actes

Elle s'est sentie plus à l'aise de vapoter parce que sa meilleure amie l'encourageait à le faire. Elle a donc abandonné l'idée d'arrêter.

### Morale de l'histoire

La famille et les amis peuvent avoir un impact positif ou négatif sur les décisions que nous avons à prendre. Dans ce cas-ci, le réseau de soutien de Jenna a favorisé ses mauvais comportements, ce qui témoigne de l'importance d'avoir le bon réseau de soutien.

Jenna, une jeune fille de 16 ans dont les parents sont d'anciens fumeurs, trouve qu'il est difficile d'arrêter de vapoter toute seule. Elle demande conseil à ses parents, qui lui font part de leur propre expérience pour cesser de fumer et lui offrent des conseils et des encouragements tout au long du processus.

Maman, papa... J'ai réfléchi et je veux vraiment arrêter de vapoter, mais je ne sais pas comment. Pouvez-vous m'aider?

Nous serions heureux de t'aider! Nous sommes déjà passés par là. Nous savons à quel point il est difficile d'arrêter. Ne t'inquiète pas : nous sommes là pour toi et nous te soutiendrons tout au long du processus. Nous sommes fiers que tu en sois arrivée à cette étape difficile. Merci de nous faire confiance.

### Conséquences de ses actes

Grâce au soutien de ses parents, Jenna a progressivement arrêté de vapoter. Pour atteindre son objectif, elle a reçu l'aide du centre de bien-être de sa communauté. Jenna est fière de ce qu'elle a accompli et s'estime chanceuse d'avoir eu l'aide de sa famille pour vivre ce changement difficile.

### Morale de l'histoire

Il est essentiel de se tourner vers le bon réseau de soutien dans le processus d'abandon du tabagisme. Adresse-toi aux bonnes personnes ou organisations, en particulier à tes parents ou à un proche qui est responsable ou en qui tu as confiance, aux centres de santé ou encore à l'application d'aide à l'abandon du tabagisme.

Jake, un jeune homme de 18 ans, a commencé à fumer du cannabis pour composer avec le stress qu'il a vécu lors de périodes difficiles au sein de sa communauté.



### Conséquences de ses actes

Jake se sent de mauvaise humeur, dépendant et déprimé. Il a également pris du poids et il manque de motivation, souffre d'anxiété et se sent souvent agité. Il est clair que sa consommation de cannabis a de lourdes conséquences.

Jake, un jeune homme de 18 ans, se tourne vers des activités physiques et des passe-temps personnels pour composer avec le stress qu'il a vécu lors de périodes difficiles au sein de sa communauté.



### Conséquences de ses actes

Il a réduit ses risques de dépendance. Il se sent bien physiquement et mentalement. Il a remarqué un impact positif sur sa santé mentale et développé de saines habitudes de vie.


Emma, une jeune femme de 20 ans, suit des influenceurs dans les médias sociaux qui font la promotion de *wax pens*.

Yo, je viens de recevoir ce nouveau *wax pen* que j'adore! C'est incroyable! Le buzz est tellement réel. C'est vraiment malade! Utilisez mon code promo BUZZ20 et obtenez 20% de rabais sur votre prochain achat.

Oh mon Dieu, je devrais l'acheter! Elle sait de quoi elle parle, c'est une influenceuse. Elle ne mentirait pas sur le produit! Ajouter au panier!

### Conséquences de ses actes

Emma présente des risques plus élevés de surconsommation, d'accoutumance, de dépendance, d'anxiété et de paranoïa. Les *wax pens* ont une teneur très élevée en THC, ce qui peut avoir des effets néfastes sur le développement du cerveau et les fonctions cognitives des jeunes.

An illustration of a young woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, sitting cross-legged on a bed with a pink blanket. She is smiling and looking at her smartphone. The room has purple walls, a blue guitar leaning against the wall, a nightstand with a red digital clock showing '00:01', a backpack, and a blue jacket hanging on the door. There are string lights and a potted plant in the background.

Emma, une jeune femme de 20 ans, suit des influenceurs dans les médias sociaux qui font la promotion de *wax pens*, mais elle commence à remettre en question la glorification du tabagisme après avoir vu une vidéo sur l'abandon du tabac et la consommation de cannabis sur le site Web de la CESSPNQL.

Vraiment?! Je ne savais pas que les *wax pens* pouvaient être si dangereux et si mauvais pour ma santé et mon mieux-être. Je suis contente d'avoir trouvé cette vidéo parce que j'aurais carrément essayé. Je l'ai échappé belle!

### Conséquences de ses actes

Elle consulte des ressources en ligne comme les « outils d'information sur la consommation responsable de cannabis » et des groupes de soutien pour les jeunes afin d'en savoir plus sur les *wax pens* et leur impact sur la santé et l'environnement.

Le tabac joue un rôle culturel et cérémoniel important chez les Premières Nations. Utilisé lors de cérémonies sacrées, il est souvent offert en signe de respect, de prière ou de gratitude.

Le tabac est également un puissant moyen de transmission des traditions et des enseignements ancestraux, reliant les générations entre elles. Cependant, l'utilisation du tabac à des fins spirituelles diffère de son utilisation commerciale, qui peut être nocive pour la santé.

**Pour obtenir du soutien, communiquez avec les ressources suivantes :**

Votre centre local de santé et de services sociaux ou d'autres organismes communautaires  
Ligne d'aide J'ARRÊTE : 1 866 527-7383  
[quebecsanstabac.ca/jarrete](http://quebecsanstabac.ca/jarrete)

### Crédits

Création de contenu : Bangaly Diane, CSSSPNQL et Maude Sigouin, CSSSPNQL

Illustrations et graphisme : Maxime Bigras

© CSSSPNQL 2025 • ISBN version Web : 978-1-77315-541-8 • ISBN version imprimée : 978-1-77315-544-9



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES **PREMIÈRES NATIONS**  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

