



# Questionnaire – Quelle relation entretenez-vous avec le tabac ?

Découvrez dans quelle mesure  
vous êtes prêt(e) à faire des  
changements.



# Questionnaire –

## Quelle relation entretenez-vous avec le tabac ?

**Peu importe les produits du tabac ou de vapotage que vous utilisez et la fréquence à laquelle vous les utilisez, il y a fort à parier que vous avez réfléchi à la manière dont ils s'intègrent aux projets et objectifs que vous avez pour votre vie. Répondez à ce questionnaire pour en savoir plus sur la manière dont vous appréhendez le tabac et votre niveau de préparation pour apporter d'éventuels changements à vos habitudes.**

**Instructions :** lisez chaque ligne et noircissez le cercle figurant sous l'énoncé qui correspond le mieux à votre réponse. À la fin du questionnaire, vérifiez quelle colonne comporte le plus de cercles noircis.

	1	2	3	4	5
<b>Que savez-vous des effets du tabac sur la santé?</b>	Aucune conséquence ne me vient à l'esprit. <input type="radio"/>	Le tabac est cancérigène. <input type="radio"/>	Le tabac est cancérigène et entraîne de nombreuses autres maladies chroniques. <input type="radio"/>	C'est mauvais pour ma santé, mon portefeuille et ma capacité à trouver un emploi, et cela peut nuire à mon entourage en raison du tabagisme passif. <input type="radio"/>	Il n'y a rien de positif au sujet du tabac. <input type="radio"/>
<b>À quelle fréquence pensez-vous aux effets du tabac sur la santé?</b>	Je n'ai pas réfléchi à l'impact du tabac sur ma santé au cours de l'an passé. <input type="radio"/>	Je pense à l'impact du tabac sur ma santé de temps en temps seulement. <input type="radio"/>	Je pense parfois à l'impact du tabac sur ma santé, peut-être une fois par mois. <input type="radio"/>	Je pense chaque semaine à l'impact du tabac sur ma santé. <input type="radio"/>	Je pense tous les jours à l'impact du tabac sur ma santé. <input type="radio"/>
<b>Lorsque vous imaginez votre vie sans tabac, que ressentez-vous?</b>	Lorsque j'imagine ma vie sans tabac, cela me contrarie. <input type="radio"/>	Lorsque j'imagine ma vie sans tabac, je pense que ça pourrait aller. <input type="radio"/>	Lorsque j'imagine ma vie sans tabac, je réfléchis à la manière de faire ce changement. <input type="radio"/>	Lorsque j'imagine ma vie sans tabac, je me sens prêt(e) à faire ce changement bientôt. <input type="radio"/>	Je préfère vivre sans tabac. <input type="radio"/>
<b>Que faites-vous actuellement pour changer votre consommation de tabac?</b>	J'apprécie ma consommation et je ne pense pas devoir changer mes habitudes. <input type="radio"/>	Cela me préoccupe un peu, mais je ne suis pas prêt(e) à changer mes habitudes. <input type="radio"/>	J'en ai discuté avec mon prestataire de soins de santé, et nous élaborons un plan pour changer mes habitudes. <input type="radio"/>	Je travaille avec mon prestataire de soins de santé et j'essaie des médicaments de traitement du tabagisme, comme une thérapie de substitution à la nicotine (nicotine replacement therapy, NRT). <input type="radio"/>	J'ai recours à une TSN ou à d'autres médicaments pour maîtriser mes envies et vivre sans tabac. <input type="radio"/>
<b>À quand remonte votre dernière tentative d'arrêter de fumer?</b>	Je n'y ai pas réfléchi ou je n'ai pas essayé d'arrêter au cours de l'an passé. <input type="radio"/>	J'ai réfléchi à l'idée de réduire ma consommation ou d'arrêter de fumer, mais je n'ai pas essayé. <input type="radio"/>	J'ai essayé de réduire ma consommation cette année, mais je fume toujours autant. <input type="radio"/>	J'ai réduit ma consommation et je fume moins que l'an passé. <input type="radio"/>	J'ai arrêté de fumer au moins une journée au cours de l'an passé. <input type="radio"/>
<b>Que faites-vous lorsque vous ne pouvez pas fumer ou consommer de tabac?</b>	J'évite les situations où je ne peux pas consommer de tabac. <input type="radio"/>	J'évite parfois les situations où je ne peux pas consommer de tabac. <input type="radio"/>	Je peux survivre dans les endroits ou les situations où il m'est interdit de consommer du tabac. <input type="radio"/>	Je sais comment maîtriser mes envies dans les endroits où il est interdit de fumer. <input type="radio"/>	Je recherche des endroits où il est interdit de fumer. <input type="radio"/>
<b>Comment réagissez-vous lorsque votre prestataire de soins de santé aborde la question du tabac?</b>	Si un prestataire de soins de santé me pose des questions sur ma consommation de tabac, je lui dis que cela ne m'intéresse pas d'en discuter. <input type="radio"/>	Si un prestataire de soins de santé me pose des questions sur ma consommation de tabac, je lui dis que je m'inquiète de changer mes habitudes. <input type="radio"/>	Si un prestataire de soins de santé me pose des questions sur ma consommation de tabac, cela ne me dérange pas du tout d'en discuter. <input type="radio"/>	Si un prestataire de soins de santé le propose, je suis enclin(e) à obtenir de l'aide et à essayer des médicaments de traitement du tabagisme (comme les TSN). <input type="radio"/>	J'ai élaboré avec mon prestataire de soins de santé un plan pour arrêter de fumer, ou j'utilise déjà des médicaments comme une TSN, la varénicline (Chantix) ou le bupropion SR (Zyban ou Wellbutrin). <input type="radio"/>
<b>Total (somme de chaque colonne)</b>					

# Corrigé du questionnaire

J'ai obtenu le plus de cercles dans la colonne	Niveau de préparation à discuter du tabagisme	Commentaires
1	Vous n'êtes pas prêt(e) ou pas intéressé(e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>D'après vos réponses, il semblerait que vous ne soyez pas prêt(e) pour le moment à changer vos habitudes en matière de tabagisme ou de vapotage, ou cela ne vous intéresse pas. Vous êtes la seule personne à pouvoir prendre la décision de changer les choses !</li> <li>Si vous envisagez de changer la manière dont vous consommez du tabac ou utilisez la cigarette électronique, veuillez prendre contact avec un conseiller ou un prestataire de soins de santé pour obtenir des informations sur les choix qui s'offrent à vous. Le changement peut nécessiter une collaboration, et de nombreuses options sont disponibles pour vous aider tout au long du processus.</li> <li>Vous pouvez parallèlement essayer une TSN pour maîtriser vos envies dans les endroits ou les situations où l'usage du tabac est interdit, par exemple dans le métro, dans votre appartement (s'il s'agit d'un logement sans tabac), sur votre lieu de travail ou lorsque vous vous divertissez dans un lieu public.</li> </ul>
2	Vous y réfléchissez	<ul style="list-style-type: none"> <li>D'après vos réponses, vous avez réfléchi un peu à votre consommation de tabac et vous avez peut-être pris conscience de son impact sur vous. Cela ne signifie pas que vous êtes prêt(e) à faire les choses différemment, mais vous avez connaissance des effets néfastes liés à la consommation de tabac et cela vous préoccupe peut-être.</li> <li>Vous n'êtes pas seul(e) ! De nombreuses personnes qui utilisent des produits du tabac s'inquiètent de l'impact que leur consommation a sur leur santé, même si elles ne sont pas prêtes à changer quoi que ce soit ou ne savent pas par où commencer.</li> <li>Le fait de discuter avec un prestataire de soins de santé, un conseiller ou un ami peut vous aider à clarifier vos objectifs en matière de tabagisme. N'ayez pas peur d'aborder le sujet, même si vous en avez discuté récemment.</li> <li>Renseignez-vous sur le recours à une TSN pour maîtriser vos envies dans les endroits ou les situations où l'usage du tabac est interdit, afin de profiter de votre vie sans ressentir les effets du manque de nicotine et les désagréments qui accompagnent ce sentiment.</li> </ul>
3	Vous vous y préparez	<ul style="list-style-type: none"> <li>D'après vos réponses, vous avez conscience des dangers liés à la consommation de tabac et vous gardez l'œil ouvert sur les options qui s'offrent à vous. Vous avez peut-être commencé à vous fixer des objectifs, ou vous essayez même de consommer moins de tabac chaque jour.</li> <li>Si vous ne l'avez pas encore fait, il peut être utile de discuter avec un conseiller ou un prestataire de soins de santé au sujet des médicaments qui peuvent vous faciliter la tâche, notamment les TSN, afin de pallier les désagréments ou le manque liés aux envies de consommer du tabac ou d'utiliser votre cigarette électronique.</li> <li>La plupart des assurances maladie prennent en charge certains médicaments de traitement du tabagisme. Le programme Medicaid prend en charge un nombre illimité de traitements par TSN, varénicline ou bupropion SR.</li> <li>Réfléchissez à la possibilité de discuter avec vos collègues, vos amis et vos proches de vos projets, ils pourront vous encourager et vous aider tout au long de vos efforts.</li> </ul>
4	Vous prenez des mesures concrètes	<ul style="list-style-type: none"> <li>D'après vos réponses, vous faites déjà des efforts pour changer vos habitudes de consommation de tabac et vous prenez des mesures pour diminuer ou arrêter de fumer. Félicitations pour les mesures que vous avez prises !</li> <li>Il s'agit d'un moment crucial pour obtenir de l'aide afin de poursuivre vos objectifs en travaillant avec votre prestataire de soins de santé, votre conseiller et votre réseau de soutien.</li> <li>Si vous faites face à des obstacles, repensez aux raisons pour lesquelles vous avez débuté ce cheminement et demandez de l'aide. Gardez les formes de TSN que vous préférez à portée de main pour maîtriser vos envies de fumer dans les endroits ou les situations où l'usage du tabac est interdit.</li> </ul>
5	Vous persistez dans le changement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer votre consommation de tabac est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour améliorer votre santé générale. D'après vos réponses, vous êtes sur la bonne voie.</li> <li>Peu importe les raisons qui vous ont incité à opérer ce changement, vous avez maintenu vos objectifs. Continuez à utiliser votre système de soutien et prenez contact dès que vous estimez que vous pourriez tirer profit d'une aide ou d'encouragements supplémentaires.</li> <li>Vous pouvez utiliser en toute sécurité une TSN tant que vous en avez besoin à des fins thérapeutiques.</li> </ul>