

C'est le temps de

MA PAUSE FUMÉE?

Un guide de réduction des risques à l'intention des personnes 2S/LGBTQIA+ qui fument, vapotent ou consomment de la nicotine en même temps que d'autres substances et qui envisagent de changer leurs habitudes de consommation.

Également utile à leurs ami·e·s et aux membres de leur famille, aux prestataires de soins de santé, aux allié·e·s et aux travailleur·euse·s communautaires!



Contenu :

- **Stress** et schémas de consommation de **nicotine** selon l'expérience des personnes 2S/LGBTQIA+
- **Outils pratiques de réduction des risques** adaptés aux besoins impérieux de fumer et aux habitudes de tabagisme et de vapotage de la vie quotidienne
- **Format flexible** à lire du début à la fin ou à découvrir en consultant directement les sections clés qui vous intéressent

Vous pensez à faire une pause fumée?

Conçue par des membres de la communauté 2S/LGBTQIA+ et par l'équipe du programme Ma pause fumée du Centre de recherche communautaire (CBRC), cette ressource se penche sur le lien entre le stress et la consommation de nicotine (par tabagisme ou vapotage), ainsi que sur la manière dont la consommation d'autres substances peuvent s'insérer dans ces schémas. Elle propose également des stratégies pratiques, sans jugement et fondées sur des approches de réduction des risques, qui vous aideront à atteindre vos objectifs de la manière qui vous convient.

Notre approche

Éléments clés de cette ressource :

- **des outils et soutiens conçus par la communauté**, inspirés du vécu des personnes concernées et de programmes tels que Ma pause fumée;
- **des stratégies pratiques et dénuées de jugement**, qui vous aideront à réduire votre consommation ou à arrêter de fumer ou de vapoter, selon vos propres circonstances de vie – il n'existe pas de « bonne » méthode et aucune obligation de changement;
- **un format flexible à découvrir comme il vous plaît**, en lisant tout le contenu ou en sélectionnant les sections qui vous intéressent. Concentrez-vous sur ce qui vous parle, et laissez le reste de côté!

Notre approche est fondée sur la réduction des risques, l'humilité, l'ouverture et la bienveillance. Les formes réelles de soutien ne ciblent pas à tout prix l'arrêt du tabagisme : d'autres étapes intermédiaires, comme de réduire sa consommation, d'attendre un peu pour fumer sa prochaine cigarette, ou d'essayer des produits de substitution, sont tout aussi importantes.

Nous portons un regard intersectionnel sur la consommation de nicotine et d'autres substances. Nous reconnaissons que des systèmes tels que le racisme, le colonialisme, le capacitisme, la transphobie et le classisme ont des répercussions sur notre gestion du stress, notre consommation de substances et notre accès aux soins. C'est pourquoi nous nous efforçons d'intégrer l'équité, la prise en compte de la neurodiversité, la sécurité culturelle et les savoirs expérientiels dans notre travail.

Nous reconnaissons également que pour de nombreux peuples autochtones, le tabac a des usages et des rôles sacrés, cérémoniels et culturels qui sont distincts de l'usage commercial du tabac. Cette ressource est uniquement axée sur les produits commerciaux contenant de la nicotine, tels que les cigarettes et les articles de vapotage, et **ne porte pas** du tout sur les enseignements et les protocoles autochtones en lien avec le tabac sacré.

Notre travail s'inspire des cadres et principes suivants :

- **le spectre de la consommation de substances**, selon lequel la consommation est un continuum;
- **les modèles de santé socioécologiques**, qui analysent l'influence de l'environnement social et politique sur nos choix;
- **les principes de soins communautaires 2S/LGBTQIA+**, axés sur la connexion, la dignité et le soutien mutuel.

Pour nous, la réduction des risques consiste à respecter le cheminement de chaque personne. C'est une approche axée sur la sécurité, la dignité et la diminution des effets négatifs, et non sur la contrainte. La manière de changer sa relation avec la nicotine, le moment pour le faire et la décision de s'engager dans cette démarche relèvent toujours de la personne concernée.

Des programmes comme Ma pause fumée mettent ces concepts en pratique. Nous créons des outils et des espaces qui aident les gens à prendre leurs propres décisions, qu'il s'agisse d'arrêter de fumer, de réduire leur consommation ou d'explorer des solutions de substitution. Nos objectifs sont la santé, la connexion et les soins qui vous conviennent à vous.

La réduction des risques :

- **est fondée** sur la sécurité, la dignité, le choix et l'agentivité;
- **présente** l'arrêt du tabac comme une option parmi d'autres, et non comme une obligation;
- **est dénuée** de pression ou de jugement.

Les personnes 2S/LGBTQIA+ sont *stressées*

L'époque contemporaine est stressante pour tout le monde : on doit tout le temps jongler avec des problèmes de travail, d'argent et de relations, à un rythme qui ne ralentit quasiment jamais. En outre, les personnes 2S/LGBTQIA+ vivent souvent un stress constant causé par l'oppression systémique, les traumatismes et la violence; la cigarette et le vapotage constituent un moyen facile de composer avec ces difficultés. Le stress peut prendre une forme aiguë (brève, par exemple une journée difficile) ou chronique (permanente, comme de la discrimination quotidienne). Le stress se manifeste différemment pour chaque personne.

Une étude de 2020 révèle que les personnes 2S/LGBTQIA+ présentent des taux beaucoup plus élevés de tabagisme (34 %) et de vapotage (28 %) (Planinac et al, 2023) que la population générale canadienne en 2022 (10,9 % et 5,8 % respectivement) (Santé Canada, 2023).

Types de facteurs de stress

Facteurs de stress universels (tout le monde y est confronté):

- Capacité à joindre les deux bouts (insécurité résidentielle, factures, frais de nourriture)
- Train-train quotidien (travail/études, personnes à charge, épuisement professionnel, autogestion de la santé, fonctions exécutives)
- Liens et communauté (relations, réseaux, conflits, solitude)

Facteurs de stress supplémentaires touchant les communautés 2S/LGBTQIA+ et les autres communautés marginalisées (discrimination, stigmatisation et obstacles systémiques; liste non exhaustive) :

- Discrimination, queer/transphobie, microagressions
- Traumatismes et violences, enjeux de santé mentale, stigmatisation au sein du système de santé
- Débats sur les politiques et discours public; violence policière et étatique
- Stress lié à la migration (déplacement), isolement social

La nicotine et le cerveau

Lorsqu'une personne vit du stress, son cerveau libère du cortisol et de l'adrénaline, hormones qui la maintiennent en mode « lutte ou fuite ». La pensée rationnelle cède le pas à l'émotion; le corps reste en état d'alerte et même les petits déclencheurs peuvent sembler insurmontables. La nicotine agit rapidement. Elle pénètre dans le cerveau, libère de la dopamine et crée une brève sensation de calme, qui aide la personne à se ressaisir quand elle vit des situations difficiles, telles que du mégenrage au travail, des tensions familiales ou de la queerphobie dans des espaces publics.

Sur le moment, ce mécanisme fonctionne. Mais le stress permanent maintient le système nerveux activé et, sans nicotine, les tensions peuvent devenir encore plus vives. Avec le temps, la cigarette ou le vapotage, qui procuraient initialement un soulagement, finissent par être indispensables au fonctionnement quotidien. Une consommation régulière a également pour effet de réduire la production de dopamine par le cerveau, ce qui entraîne une dépendance à la nicotine : sa consommation est nécessaire pour se sentir bien. Enfin, la consommation routinière de nicotine modifie les voies biochimiques de récompense du cerveau, et les plaisirs quotidiens tels que la nourriture, les liens humains ou le repos ne procurent plus la même satisfaction.

Reconnaître ses propres habitudes en matière de tabagisme et de vapotage

Les gens fument ou vapotent parce que cette habitude répond à des besoins réels. Elle permet de soulager temporairement le stress et de créer facilement des liens au sein des espaces queers, en plus de servir de rituel réconfortant associé à la notion de communauté. Ces bénéfices sont importants pour les personnes queers. Toutefois, la cigarette ou le vapotage répondent à des besoins qui pourraient aussi être satisfaits par d'autres moyens, par exemple le soutien psychologique, le soutien par les pair-e-s, la médecine, les pratiques culturelles ou spirituelles, ou d'autres outils d'adaptation.

Pistes de réflexion sur le stress, les relations et le tabagisme/vapotage :

- Dans quelles situations la cigarette ou le vapotage vous aident-ils le plus? Quand est-ce que vos envies de fumer ou vos pulsions automatiques se manifestent-elles?
- À quel besoin la cigarette ou le vapotage répondent-ils dans ces moments-là (l'envie de faire une pause, le besoin de s'ancrer, de se connecter aux autres)? Quel est le stress ou la situation qui déclenchent ces envies?
- Quelles situations ou quels sentiments ont tendance à faire augmenter votre consommation?
- Comment, autrement qu'en fumant ou en vapotant, avez-vous réussi à répondre à ces besoins par le passé, ou pensez-vous pouvoir le faire à l'avenir?
- Y a-t-il des moments où il est plus facile pour vous de fumer ou de vapoter moins, d'attendre avant de le faire, ou de ne pas le faire du tout?
- En quoi la cigarette ou le vapotage affectent-ils vos relations avec les autres ou augmentent-ils votre stress?

Comprendre les liens entre le stress, le tabagisme ou le vapotage, et la consommation d'autres substances

Le tabagisme et le vapotage se manifestent rarement de manière isolée; la consommation de nicotine s'accompagne souvent de celle d'autres substances et peut être associée à des problèmes de santé ou à des mécanismes d'adaptation. Lorsqu'une habitude (comme celle de fumer ou de vapoter) en entraîne d'autres (comme celle de boire de l'alcool), on parle de déclencheurs croisés. Les déclencheurs croisés sont des comportements ou stimuli (consommation de substances, facteurs de stress, situations particulières) qui s'activent et se renforcent mutuellement. Avec l'idée de réduire les risques de ces mécanismes croisés, analysons ces interactions afin de vous aider à cerner vos propres schémas comportementaux.



La nicotine n'aime pas être seule : associations courantes

La nicotine est un stimulant qui s'accompagne souvent de la consommation d'autres substances, en particulier dans les situations de stress. Comme nous l'avons vu plus haut, l'association de ces substances dans nos habitudes et la chimie de notre cerveau nous aide à faire face à de telles situations.

- **Alcool (dépresseur, sédatif) :** la nicotine renforce l'effet relaxant de l'alcool, tout en masquant son effet sédatif. La consommation d'alcool prend une forme plus légère et sociale. Néanmoins, l'alcool diminue l'inhibition et augmente l'envie de fumer. Avec le temps, les besoins impérieux de fumer deviennent plus forts.
- **Cannabis (substance psychoactive) :** la nicotine accélère la diffusion du THC et permet donc un état d'euphorie plus rapide. Le cannabis atténue aussi l'amertume de la nicotine. Beaucoup de gens les combinent quand ils veulent se détendre, ce qui rend leur sevrage plus difficile au fil du temps.
- **Caféine (stimulant) :** la nicotine et la caféine se renforcent mutuellement et leur combinaison permet un niveau d'énergie plus élevé et plus constant. Le café augmente la vigilance causée par la nicotine. La nicotine atténue la fébrilité engendrée par la caféine. Le café, avec le temps, devient un important déclencheur.
- **Médicaments sur ordonnance (y compris les stimulants) :** l'association de certains médicaments à la cigarette permet d'augmenter la concentration et de réduire l'anxiété. À long terme, cela peut favoriser l'installation d'habitudes de consommation médicamenteuse et entraîner des contrecoûts.

Ces associations aident à faire face au stress et se transforment en rituels automatiques : verres en terrasse, joints en fin de soirée, pauses café, périodes de travail intense, etc. La vie nocturne queer, le stress chronique ou encore les besoins des personnes de la neurodiversité rendent ces schémas plus difficiles à défaire, et les envies de fumer deviennent plus fréquentes. Le vapotage peut déplacer le lieu ou le moment de la consommation (à la maison, en jouant à des jeux vidéo, etc.), sans pour autant modifier les schémas de dépendance sous-jacents.



Déclencheurs croisés en action

La pression sociale qui s'exerce lors d'événements où une habitude entraîne une autre, le fait de réduire la consommation d'une substance tout en augmentant une autre, ou le recours au tabac ou au vapotage pour parvenir à composer avec son image corporelle, son anxiété ou sa surcharge sensorielle, sont tous des contextes où des mécanismes de déclencheurs croisés sont à l'œuvre. Chez les personnes 2S/LGBTQIA+, le stress minoritaire (discrimination), le rejet familial ou la surcharge sensorielle dans les espaces queers ont tendance à amplifier ces dynamiques.

En prenant conscience de vos habitudes en matière de tabagisme et de vapotage, vous pouvez faire des choix adaptés à votre réalité.

Faire une pause fumée : outils pratiques

Une pause dans le tabagisme ou le vapotage est un progrès, même si vous n'en avez pas l'impression. Chaque cigarette ou bouffée évitée ou retardée permet à votre corps de se reposer et de se rééquilibrer. La fréquence cardiaque et la tension artérielle s'améliorent. Les poumons commencent à se dégager, ce qui facilite la respiration et les mouvements. Le goût et l'odorat s'aiguisent en quelques jours. Avec le temps, beaucoup constatent une amélioration de l'humeur et un meilleur sentiment de contrôle, malgré les défis liés au sevrage. Chaque pause est un pas vers la guérison.

Astuce :

gardez sur vous une courte liste de vos raisons personnelles de réduire votre consommation, à consulter lorsque les envies deviennent difficiles à gérer.

Le cycle stress-nicotine

La nicotine atténue brièvement le stress (pendant 20 à 30 minutes) en ralentissant le rythme cardiaque et en calmant les pensées. Mais à long terme, la dépendance augmente le taux de cortisol en l'absence de nicotine, ce qui complique le quotidien. Les symptômes de sevrage peuvent apparaître en quelques heures (p. ex. irritabilité, anxiété, agitation, brouillard mental) et peuvent ressembler aux difficultés que la nicotine aidait au départ à gérer.



Outils « sur le moment »

Chaque personne a un seuil de stress qu'elle peut tolérer tout en restant calme et capable de réfléchir avec clarté. Lorsque le stress dépasse ce seuil, de petits défis peuvent sembler insurmontables. Les stratégies suivantes peuvent aider à déplacer l'attention, à calmer le corps et à revenir au moment présent. Utilisez-les pour passer au travers des envies initiales (généralement de 5 à 20 minutes).

La méthode HALT

Faites une pause et posez-vous la question : ai-je faim, suis-je en colère, est-ce que je souffre de solitude ou de fatigue?

- **Faim** (*hungry*) : mangez une collation nourrissante pour stabiliser votre glycémie.
- **Colère** (*angry*) : prenez du recul, respirez ou exprimez vos émotions de façon sécuritaire.
- **Solitude** (*lonely*) : textez ou appelez une personne de confiance (une courte liste de contacts peut aider).
- **Fatigue** (*tired*) : reposez-vous brièvement et priorisez votre sommeil.

« Surfer sur l'envie »

Considérez l'envie de fumer comme une vague : elle monte, atteint un sommet, puis redescend si on la laisse passer. Reconnaissez son intensité sans la juger ni y céder.

- Serrez et relâchez les poings à plusieurs reprises en comptant vos respirations.
- Haussez les épaules ou tapotez le pied de façon rythmée.
- Buvez de l'eau lentement ou mâchez de la gomme.

Stratégies « style Ma pause fumée »

Quand l'envie monte :

- **retardez la cigarette** (attendez 5 à 10 minutes avant de fumer ou de vapoter);
- **distrayez-vous** (textez quelqu'un, regardez quelque chose sur votre téléphone, bougez, allez prendre l'air);
- **trouvez un geste de remplacement** (mâchez de la gomme, manipulez un objet antistress, buvez quelque chose, faites des exercices de respiration lente).

Exercices corporels

- **Respiration en carré** : inspirez 4 secondes, retenez votre respiration 4 secondes, expirez 4 secondes, retenez votre respiration 4 secondes.
- **Ancrage 5-4-3-2-1** : nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous touchez, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez, 1 que vous goûtez.
- **Contour des doigts** : suivez avec un doigt le contour de vos doigts de l'autre main. Inspirez en montant, expirez en descendant, et concentrez-vous sur votre respiration. Changez de main. Répétez.
- **Câlin « papillon »** : croisez les bras sur la poitrine, mains sur les bras opposés, et tapotez doucement en rythme avec des respirations profondes.

Distraction ou mouvement

- **Bougez** : marchez, étirez-vous, sautez, faites de l'exercice.
- **Gardez vos mains occupées** : faites du crochet ou du tricot, du gribouillage ou du coloriage, rangez un petit espace.
- **Stimulez vos sens** : écoutez de la musique ou un balado, regardez une vidéo.
- **Entrez en contact avec quelqu'un** : textez ou appelez un-e ami-e ou un-e « partenaire de sobriété » quand l'envie de fumer se fait sentir.

N'oubliez pas : ces outils servent à faire une pause et à répondre à d'autres besoins que l'envie elle-même – une pause sensorielle, une collation, quelque chose qui occupe les mains ou la bouche, ou simplement un changement de rythme. **Pour les personnes qui vapotent** : vous remarquerez peut-être que vous attrapez parfois votre appareil par habitude plutôt que par véritable envie de nicotine. Essayez d'interrompre d'abord cette habitude avec certains de ces outils.

Réduction des méfaits : conseils pratiques

Fixez-vous des objectifs réalistes et personnels

- Concentrez-vous sur un changement à la fois plutôt que sur tout en même temps.
- Choisissez les changements qui vous semblent les plus faciles à gérer dans l'immédiat.
- Dans la mesure du possible, évitez d'entreprendre des changements pendant des périodes particulièrement stressantes ou accablantes.
- Faites preuve de souplesse et d'autocompassion.

Brisez les associations automatiques

- Certaines envies de fumer ou de vapoter sont dues à l'habitude et non au manque. En interrompant ces schémas avec douceur, vous pourrez réduire la fréquence des moments où vous fumez ou vapotez.
- Si l'alcool déclenche l'envie de fumer ou de vapoter, essayez de sauter la cigarette fumée après le premier verre.
- Alternez les boissons alcoolisées avec de l'eau ou une boisson sans alcool.
- Sortez prendre l'air ou faites une pause sans fumer ni vapoter.
- Modifiez légèrement la routine pour sortir du mode « pilote automatique ».
- L'objectif n'est pas l'arrêt définitif, mais l'interruption.

Normalisez les dérapages (ils peuvent se produire, et se produiront – c'est normal)

- Les dérapages font partie intégrante du changement; ils ne constituent pas un échec.
- Si vous n'arrivez pas à tenir votre plan initial, faites une pause et réajustez-le plutôt que d'abandonner.
- Essayez de ne pas transformer un moment difficile en échec total.
- Demandez-vous : « Que puis-je faire différemment la prochaine fois? » plutôt que « Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné? »

Prévoir des moments ou des espaces sans tabac

- Choisissez des moments, des activités ou des lieux précis sans cigarette ni vapotage.
- Commencez par de petites choses, par exemple une soirée, une sortie ou une pièce.
- Renforcez votre confiance en vous en constatant ce qui fonctionne.

Envisagez des options professionnelles

Parlez à votre prestataire de soins de santé de :

- thérapie de remplacement de la nicotine (TRN), aussi appelée substituts nicotiques;
- médicaments contre les états de manque et le stress;
- soutien psychologique pour traiter les causes profondes du stress, si possible.

Et le vapotage?

De nombreuses personnes passent au vapotage pour s'éloigner du tabac, et nous respectons ce choix. Bien qu'il comporte ses propres risques pour la santé, le vapotage peut représenter, pour certaines personnes, une option viable comme mode substitutif d'apport en nicotine : une façon d'expérimenter différents taux de nicotine ou d'éviter la fumée et certains produits chimiques de la cigarette (tout en sachant que le vapotage en comporte d'autres). Pour réduire le vapotage, certaines stratégies sont aussi utilisées : limiter les moments ou les lieux (p. ex., pas de vapotage à l'intérieur), instaurer des « pauses vapotage » plutôt que de maintenir une consommation continue, diminuer le taux de nicotine, ou combiner le vapotage avec la TRN.

Quand c'est possible... mettez toutes les chances de votre côté!

- **Dormez et nourrissez votre corps** : reposez-vous suffisamment, hydratez-vous, prenez des repas réguliers et équilibrés.
- **Bougez et étirez-vous** : améliorez votre santé physique et cardiovasculaire et prenez des moments en nature.
- **Créez une structure** : instaurez une routine, rendez les choses prévisibles, et planifiez des moments de repos, de plaisir ou de pleine conscience.
- **Connectez-vous aux autres** : maintenez des liens sociaux, interagissez avec votre communauté et parlez de vos objectifs avec des ami-e-s, des membres de votre famille qui vous soutiennent, ou votre/ vos partenaire(s).

Soins collectifs : le rôle de la communauté

Soutiens à plus long terme

Il peut être difficile d'obtenir de l'aide professionnelle pour vos défis liés au tabagisme, au vapotage et au stress en raison des délais d'attente, des coûts élevés et du manque d'options culturellement sécuritaires. Des programmes gratuits en ligne comme Ma pause fumée permettent de combler ces lacunes. Appuyez-vous sur votre communauté lorsque vous le pouvez :

- participez à des groupes et à des programmes de pair-e-s (centres 2S/LGBTQIA+, activités culturelles autochtones, réseaux de personnes racisées, groupes identitaires, programme Ma pause fumée, etc.);
- maintenez le contact avec vos ami-e-s, votre famille et vos réseaux sociaux.

Si vous êtes autochtone, les services de soutien peuvent également comprendre des programmes de bien-être communautaire facilité par l'accès aux Aîné-e-s, aux gardien-ne-s du savoir et aux espaces où le tabac traditionnel ou sacré est utilisé conformément aux enseignements de votre Nation et aux lois qui protègent ces pratiques.

En plus de pouvoir compter sur le soutien de la communauté, vous avez, en tant que membre de la communauté, le potentiel d'aider les autres en contribuant à créer des espaces sécuritaires qui atténuent le stress et brisent l'isolement.

Des gestes simples pour y parvenir :

- désigner des zones extérieures où il est permis de fumer ou de vapoter, sans crainte de harcèlement ou de stigmatisation (signalisation claire, espaces à l'écart des entrées mais accueillants);
- mettre en place des politiques qui soutiennent les personnes qui fument ou vapotent, sans punition ni honte;
- intégrer des pratiques tenant compte des traumatismes et des violences subies dans les milieux de travail et les programmes.

Ces mesures aident les personnes 2S/LGBTQIA+ – et toute personne qui fume, vapote ou consomme des substances – à se sentir incluses. Elles réduisent l'isolement en reconnaissant l'usage de substances comme une stratégie d'adaptation réelle, et non comme un échec personnel.

Conclusion

Il est parfois difficile de changer certaines choses. Le stress, le tabagisme, le vapotage et la consommation de substances sont souvent liés à des circonstances de vie bien concrètes. Chaque petit pas compte, et les soutiens communautaires tels que Ma pause fumée (offert jusqu'en mars 2028) peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.

**Du soutien est là pour vous,
quand vous serez prêt·e.**



La production de ce document a été
financée par Santé Canada.

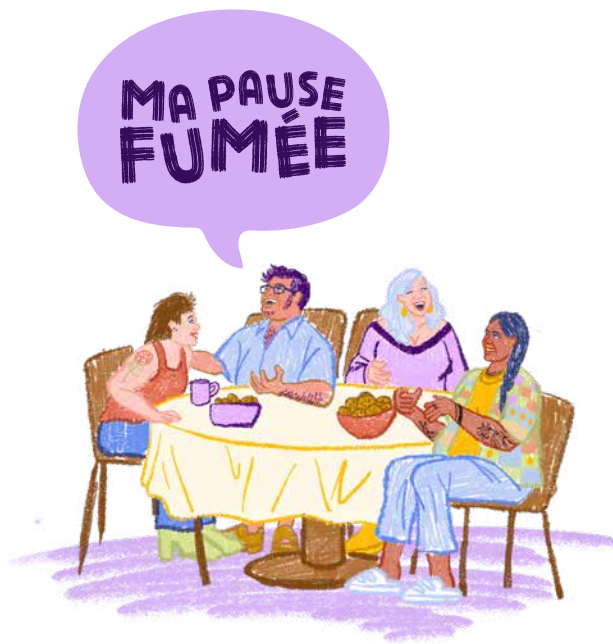
Les opinions exprimées ne représentent pas
nécessairement celles de Santé Canada.

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada



 [Smokebreak.cbrc](https://www.facebook.com/Smokebreak.cbrc)

 [@Smokebreak.cbrc](https://www.instagram.com/Smokebreak.cbrc)