



Examiner les habitudes, le tabagisme et le vapotage



Dans cette section

Comment déterminer si une habitude est saine ou malsaine?	15
Approfondissement sur les dépendances et sur la nicotine.....	16
Comment reconnaître et éviter les facteurs susceptibles de déclencher les habitudes malsaines?	17
Comment développer la conscience de soi?	18
Comment est-ce que l'environnement façonne mon comportement?	18
Approfondir l'apprentissage	20
Se défaire d'une habitude malsaine	21
Comment faire pour maintenir une habitude saine?	22
Et si mes habitudes sont différentes de celles de mon entourage?	23
Comment maintenir l'engagement à poursuivre une habitude saine?	24
Comment développer la maîtrise de soi?	24
Cela veut dire quoi, « penser à grande échelle, agir à petite échelle »?	25
Hll faut combien de temps pour acquérir une nouvelle habitude?	26
C'est quoi le calque des habitudes?	27
Comment rester responsable et engagé?	28





Comment déterminer si une habitude est saine ou malsaine?

Les habitudes peuvent être *saines* ou *malsaines*. Si une habitude contribue positivement à ta santé globale, elle est considérée comme une habitude saine. Si par contre elle ne contribue pas positivement à ta santé globale, elle est considérée comme une habitude malsaine.

Toutes les habitudes—même les habitudes malsaines—nous servent d'une façon ou d'une autre. À titre d'exemple, le tabagisme, le vapotage, ou le recours aux cigarettes électroniques peut alléger temporairement le stress ou l'anxiété, et c'est souvent pour cette raison que les personnes consomment ces substances. Cette décision peut déboucher sur une dépendance à la nicotine, à savoir l'activation de facteurs psychologiques et physiques qui obligent le corps à chercher plus de nicotine.

Il faut souligner que la consommation du tabac vendu dans le commerce, sous n'importe quelle forme, n'est pas bonne pour la santé. Ainsi, même si fumer est efficace en tant qu'approche pour apaiser une envie incontrôlable et atténuer le stress, il n'offre pas de contribution positive à ta santé globale. Plutôt que de recourir à cette pratique à risque pour gérer le stress, voici quelques exemples de manières moins dangereuses ou plus salutaires pour réagir aux facteurs de stress : faire une promenade, faire de la méditation pendant 5 minutes, parler au téléphone avec un ami, faire une séance d'exercice, ou préparer une collation santé.

Fumer une cigarette, vapoter, ou consommer d'autres formes de tabac vendu dans le commerce pourrait réduire le stress dans l'immédiat (l'habitude te sert), mais **sur le long terme ce n'est pas un comportement sain**. Aussi efficace que cela puisse paraître à court terme, les effets sur ta santé sont vraiment nuisibles au fil du temps. Plus nous consommons de produits du tabac vendus dans le commerce, plus évidents les effets nuisibles comme les maladies telles que le cancer, les maladies cardiaques, et les accidents vasculaires cérébraux.

Avant de poursuivre notre discussion sur les habitudes, il est important de comprendre que certaines habitudes sont susceptibles de se transformer en dépendances. Il en est ainsi pour le tabagisme ou le vapotage qui se transforme en dépendance à la nicotine.



Approfondissement sur les dépendances et sur la nicotine

La dépendance à la nicotine (autrement dit la dépendance au tabac) comporte des facteurs physiques et psychologiques qui complexifient les efforts de cesser de fumer, même si la personne est disposée à cesser.

La nicotine libère un produit chimique, la dopamine, dans les mêmes régions du cerveau que les autres drogues qui provoquent une dépendance. Elle entraîne des changements d'humeur qui procurent un sentiment temporaire de plaisir ou de bonheur. Par exemple, la fumée aspirée apporte la nicotine au cerveau en 20 secondes. Cette montée d'adrénaline est l'un des grands pans du processus d'accoutumance. Quand l'on cesse de consommer le tabac vendu dans le commerce, la concentration de nicotine dans le cerveau baisse. Ce changement déclenche des processus qui contribuent à un cycle d'envies incontrôlables et d'impulsions qui maintiennent l'accoutumance (Se reporter sur notre document sur le fonctionnement des habitudes document pour plus de détails).

Signes et symptômes

La dépendance à la nicotine comporte des facteurs physiques et psychologiques.

Les signes d'une dépendance physique à la nicotine incluent :

- L'impulsion de fumer ou de vapoter dans les 30 minutes après le réveil
- La croyance que la première cigarette ou cigarette électronique de la journée est plus importante que tout
- Fumer ou vapoter à des intervalles réguliers tout au long de la journée.

La consommation du tabac engendre des sentiments de plaisir et de vivacité mentale, cependant les personnes qui développent une dépendance à la nicotine développent en même temps une tolérance aux effets recherchés. Fort probablement, elles tirent peu de plaisir de la consommation du tabac, cependant elles continuent de le consommer parce qu'elles éprouvent des envies incontrôlables et elles veulent éviter les effets du sevrage.

Les signes et symptômes de sevrage de la nicotine incluent :

- Irritabilité
- Agitation
- Anxiété
- Insomnie
- Difficultés de concentration
- Épuisement

Au-delà des facteurs physiques associés à la dépendance à la nicotine, il y a des facteurs psychologiques. Les personnes acquièrent des signaux ou des comportements conditionnés, autrement dit des facteurs déclencheurs, pour consommer le tabac. Par exemple, certaines personnes fument toujours après un repas, ou quand elles se sentent stressées. Ces facteurs déclencheurs sont à la base de comportements conditionnés qui, une fois établis, sont difficiles à changer.

Si tu—ou des personnes de ta connaissance—es aux prises avec une dépendance à la nicotine, nous t'encourageons à demander l'aide d'un ami de confiance ou d'un membre de ta famille. Tu pourrais également prendre contact avec le Centre for Addiction and Mental Health (CAMH).



Comment reconnaître et éviter les facteurs susceptibles de déclencher les habitudes malsaines?

L'un des moyens les plus pratiques d'éliminer une habitude malsaine telle que le tabagisme ou le vapotage est de limiter l'exposition au(x) facteur(s) susceptible(s) de déclencher le comportement. Par exemple, si tu es facilement distrait par les notifications sonores de ton mobile et tu manques de concentration à l'école ou à la maison, ce serait une bonne idée de désactiver les notifications, voire laisser ton téléphone dans une autre salle (limiter l'exposition) pour mieux te concentrer et être plus productif. **Quand tu limites ou élimines l'indice ou le facteur qui déclenche le processus, tu seras plus apte—au fil du temps—à éliminer les habitudes malsaines.**

Mais avant de limiter l'exposition aux indices ou facteurs qui déclenchent une habitude malsaine, il faut en tout premier lieu reconnaître ces facteurs. Cela relève d'un processus d'introspection qui débouche sur la conscience de soi (une habitude saine). À chaque fois que tu reprends une habitude malsaine, réfléchis aux questions suivantes et aux réponses que tu y donnes :

- Qui est-ce que je fréquente quand je suis amené à choisir une habitude malsaine?
- Quelles sont les caractéristiques de mon environnement? Qu'est-ce que je vois/entends/ressens?
- On est à quel moment de la journée? Matin? Fin d'après-midi?
- Qu'est-ce qui m'est arrivé récemment qui pourrait me pousser à choisir une habitude malsaine?
- Quand une envie incontrôlable me prend, est-ce que je suis aux prises avec l'un ou l'autre des sentiments suivants : faim, colère, isolement, fatigue?





Comment développer la conscience de soi?

Plus souvent tu te poses ces questions sur les habitudes, plus conscient et sensible tu deviendras. Cette conscience de soi te permettra d'être à l'affût des séquences qui précèdent ou déclenchent tes habitudes. Par exemple, es-tu typiquement dans le même endroit ou avec le même entourage quand l'envie te prend pour l'habitude malsaine? Est-ce que l'envie de recourir à une habitude malsaine te prend à la même heure chaque jour? Y a-t-il certains facteurs de stress dans ta vie qui semblent entraîner le besoin de recourir à l'habitude malsaine?

Une fois que tu connais mieux les facteurs qui déclenchent tes habitudes malsaines, tu peux chercher les moyens d'atténuer ou éliminer ces mêmes facteurs. Par exemple, tu pourrais choisir de te coucher 30 minutes plus tôt, ou aller à l'école à pied plutôt que de prendre le bus. Ou bien tu peux choisir de participer aux activités intramuros de ton école plutôt que de traîner devant la porte de l'école durant la pause-déjeuner.





Quels sont les effets de mon environnement sur mes comportements?

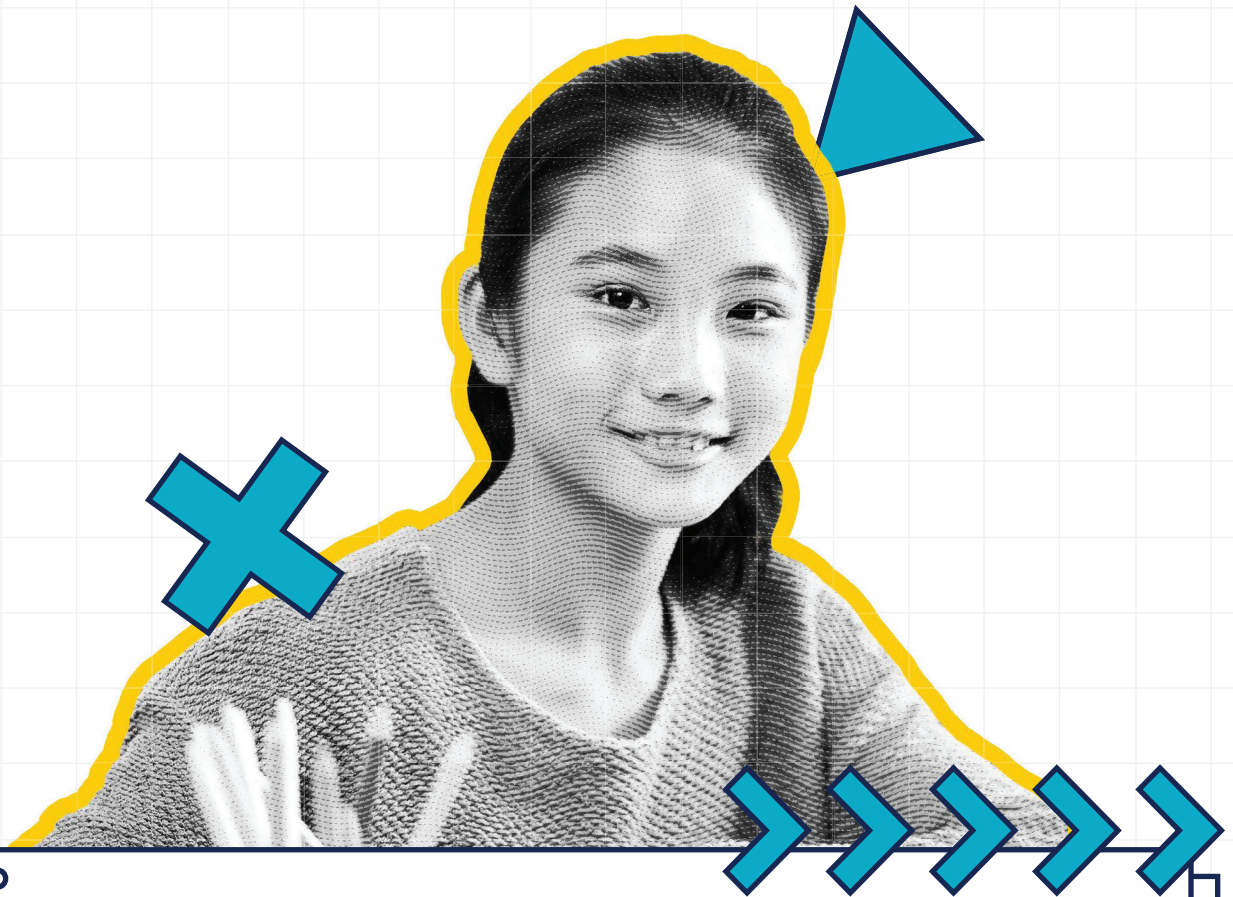
L'environnement physique joue un rôle de premier plan dans le développement d'habitudes saines et les changements de comportement au fil du temps.

Les facteurs qui déclenchent le recours aux habitudes malsains se relient souvent à des indices dans ton quotidien. Par exemple, à l'école, si la cafétéria offrait seulement les tacos et les frites, et tu choissais de manger à la cafétéria la plupart du temps, il est probable que tu mangerais plus de tacos et de frites que tout autre aliment ou mets parce que les tacos et les frites sont facilement disponibles chaque jour. C'est de cette façon que notre environnement influe sur les décisions que nous prenons. **Compte tenu de ce fait, il importe de distinguer entre les éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence et ceux qui sont au-delà de ta compétence.**

En réfléchissant toujours au contexte scolaire, il y a bon nombre d'éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence. Par exemple, tu peux choisir les personnes que tu fréquentes, les activités que tu fais pendant ton temps libre, et les endroits où tu vas pendant ton temps libre.

En revanche, il y a des éléments qui sont au-delà de ta compétence. Par exemple, tu ne peux pas choisir tes enseignants, ni définir tes propres heures pour quitter les installations scolaires, et tu as peu de contrôle sur les événements stressants qui pourraient survenir.

En prenant conscience des choses que tu ne contrôles pas, tu peux te concentrer sur les choses qui relèvent de ta compétence, et apporter les changements nécessaires en vue de réduire les comportements malsains. Simplement dit, **il importe de prendre la responsabilité des choses que tu contrôles, et t'abstenir de gaspiller ton énergie sur les choses que tu ne contrôles pas.**



Appfondir l'apprentissage

Dans un journal personnel ou sur ton mobile, fais la liste des choses qui te stressent. Ensuite, mets un astérisque (*) à côté de chaque élément de la liste sur lequel tu n'exerces aucun contrôle. Par exemple, si tu es stressé par la météo, ajoute cet élément à ta liste. Tu n'as pas de contrôle sur la météo, donc mets un * à côté de cet élément. Si une certaine émission à la télé est stressante pour toi, ajoute cet élément à la liste. Tu contrôles le choix de regarder ou ne pas regarder cette émission, donc ne mets pas de * à côté de cet élément.

Pour chaque élément de ta liste que tu identifies comme au-delà de ta compétence, engage-toi à refuser de te faire des soucis la prochaine fois que tu affrontes cet enjeu. Répète-toi une déclaration du genre « Je ne contrôle pas _____, donc je ne lui permets pas d'exercer un contrôle sur moi aujourd'hui. ».



Se défaire d'une habitude malsaine

Tout comme nous avons la capacité de quitter un environnement inconfortable, nous avons la capacité d'abandonner les habitudes malsaines. Il est difficile d'éliminer totalement une habitude malsaine mais—au fil du temps—nous pouvons changer les systèmes de réaction et de récompense de notre cerveau, qui sont directement liés aux facteurs déclencheurs et aux envies incontrôlables.

Comme l'a indiqué James Clear dans son livre *Atomic Habits*, pour rompre avec les habitudes malsaines, il importe de les rendre aussi invisibles, peu attrayantes, difficiles, et insatisfaisantes que possible. Prenons à titre d'exemple le tabagisme :

INVISIBLE

Éloigne les cigarettes de la vue : si elles sont invisibles, tu es moins susceptible d'éprouver l'envie de fumer. Moins tu y penses, moins souvent tu seras pris par l'envie.

DIFFICILE

Fumer une cigarette ne peut pas se faire n'importe où. Des politiques existent pour dicter où et quand on peut fumer. Plus d'obstacles il y a pour une activité, plus difficile il devient de continuer. Aussi pénible que cela pourrait sembler, il importe de rappeler que l'accumulation d'obstacles au tabagisme est en effet un puissant argument pour la cessation. Par exemple, plus il y a de restrictions sur quand, où, et comment on peut fumer ou vapoter, plus susceptible on serait de consommer moins de produits du tabac au fil du temps.

En misant sur tous ces quatre éléments, tu seras idéalement placé pour rompre avec une habitude malsaine.

PEU ATTRAYANT

Bon nombre de paquets de cigarettes portent déjà un emballage exposant des images des effets négatifs du tabagisme. Si quelque chose est rébarbatif (comme la photo des poumons d'un fumeur) on est moins susceptible de recourir à des activités associées à une chose si moche que ça.

INSATISFAISANT

Voici une expression empruntée à l'industrie de la mise en forme : rien ne goûte aussi bon que le sentiment d'être en forme. Il en est de même pour le tabagisme. Sitôt que tu optes pour une activité différente—comme faire une promenade, préparer un repas santé, ou écrire dans un journal—au fil du temps tu tireras plus de satisfaction des nouveaux comportements et moins de l'ancienne réaction de fumer une cigarette.





Comment faire pour maintenir une habitude saine?

Il y a plusieurs stratégies pour maintenir une habitude saine. La notion la plus importante à garder en tête est que pour assurer la réussite et la durabilité d'une habitude saine, il faut en tout premier lieu tirer plaisir de l'activité. Par exemple, le yoga est une activité saine, cependant si tu n'aimes pas faire du yoga, tu es moins susceptible de persévérer. En revanche, si tu te plais à faire le cyclisme, il est probable que tu continueras de le faire parce que c'est une activité que tu trouves agréable.

Voici 5 stratégies pour développer une habitude saine et la maintenir :

- Relie l'activité aux autres activités que tu fais déjà et que tu aimes faire
- Accorde à cette activité une place dans ta vie
- L'activité doit avoir une signification personnelle pour toi
- L'activité doit faire partie de ton identité, y contribuer (par exemple, « je suis un coureur »)
- Rends l'activité aussi facile et accessible que possible (par exemple, une petite promenade de 5 minutes)





Et si mes habitudes sont différentes de celles de mon entourage?

Il est fort probable que tes amis et tes pairs occupent une place importante dans ta vie. Les normes sociales, autrement dit les règles ou standards compris et acceptés par les membres d'un groupe, ont une influence sensible sur les habitudes. Par exemple, si tu affrontes régulièrement des situations sociales dans lesquelles ton habitude saine semble ressortir comme opposée aux choix ou activités du groupe, tu es susceptible de te sentir vulnérable ou laissé pour compte.

Dans un tel scénario, la meilleure démarche est de tenir une conversation avec tes amis, exprimer tes sentiments, et leur demander de respecter tes choix. Si tes amis n'acceptent pas tes choix, il vaut mieux considérer la possibilité de trouver un autre groupe à fréquenter, ou d'autres activités auxquelles tu peux participer. Évidemment, ce genre de décision pourrait être vraiment pénible, mais en fin de compte tes choix personnels devraient être respectés, et tes habitudes saines vont certainement t'apporter des bénéfices à long terme.



Comment maintenir l'engagement à poursuivre une habitude saine?

Si tu as du mal à résister à l'envie de reprendre l'habitude malsaine que tu essaies de maîtriser, une stratégie efficace pour favoriser la réussite est la création d'un « dispositif d'engagement ». **Un dispositif d'engagement est un choix que tu fais au présent en vue de contrôler tes réponses futures.**

Par exemple, si tu choisis de cesser de fumer, chaque semaine, tu mets dans une tirelire ou dans un compte d'épargne l'argent que tu aurais dépensé sur les cigarettes. Si tu recommences à fumer, utilise l'argent dans ce compte pour payer les cigarettes, et réconcilie-toi avec la notion que tes économies diminuent à cause du tabagisme. Est-ce que cette notion est supportable? Le dispositif d'engagement (contribuer aux économies) signifie qu'il y a des conséquences négatives concrètes associées au choix de fumer, en ce sens que tu disposes de moins d'argent chaque semaine.

Comment développer la maîtrise de soi?

Il est relativement facile de résister à l'envie de fumer ou de vapoter un couple de fois, mais bon nombre de personnes peinent à développer la force de volonté pour repousser ces envies incontrôlables à chaque fois qu'elles surgissent. Cette force de volonté repose sur les aspects de ta vie qui relèvent de tes compétences ainsi que la conscience de soi. Aie confiance en toi-même et en ta capacité et ton engagement à choisir les habitudes plus salutaires en réaction à une envie qui te prend. Prends un moment pour respirer et te rappeler qu'il est tout aussi possible de réagir de façon saine qu'il l'est de réagir de façon malsaine. Tu possèdes les connaissances et la conscience pour contrôler cette envie qui te prend.

Si tu—ou des personnes de ta connaissance—es aux prises avec une dépendance à la nicotine et/ou les symptômes de désaccoutumance à la nicotine, nous t'encourageons à parler avec un adulte de confiance ou un professionnel de santé. Une autre excellente source de soutien est le Centre for Addiction and Mental Health (CAMH: Service de traitement des dépendances et des troubles concomitants chez les jeunes)

Source:

<https://www.camh.ca/fr/vos-soins/programmes-et-services/youth-addiction--concurrent-disorders-service>





o o o

Cela veut dire quoi, « penser à grande échelle, agir à petite échelle »?

Le changement ne se fait pas du jour au lendemain. Dans tes projets de remplacer une habitude malsaine par une habitude saine, tu dois penser à grande échelle mais agir à petite échelle.

Par exemple, si tu décides que tu vas boire de l'eau à chaque fois que l'envie de vapoter te prend, tu dois commencer par apporter une bouteille remplie d'eau partout où tu vas. Parce que tu sais que les envies incontrôlables te guettent, il importe d'être prêt à répondre rapidement et facilement en remplaçant l'habitude malsaine par une pratique plus saine. Il s'agit de rendre aussi facile que possible la transition vers la nouvelle habitude.

Voici un autre exemple: si tu décides d'aller à l'école à pied chaque jour au mois de janvier, mais tu es toujours en retard et tu finis par demander à tes parents de te conduire, change ton approche. Commence par préparer ton sac-repas et choisir tes vêtements - incluant les vêtements d'extérieur - la veille, de telle sorte que tout est à portée de main quand tu te réveilleras.





Il faut combien de temps pour acquérir une nouvelle habitude?

Il faut prévoir deux ou trois mois en moyenne pour concrétiser une nouvelle habitude. La constance est ta meilleure alliée lors d'acquérir de nouvelles habitudes et rompre avec les anciennes. Si tu fumes une cigarette par semaine et tu décides de cesser de fumer, le délai pourrait être moins long pour remplacer cette habitude par une nouvelle. En revanche, si tu fumes un paquet de cigarettes chaque jour, la transition vers une nouvelle habitude plus saine pourrait prendre plus longtemps parce que le tabagisme occupe une partie plus importante de ta vie.

Quand tu acquies une nouvelle habitude saine, il ne faut pas concevoir le processus comme une ligne d'arrivée à franchir ou une course à gagner, mais plutôt comme un cheminement vers des choix plus salutaires. Il n'y a pas de moment spécifique où l'ancienne habitude prend fin pour toujours et la nouvelle habitude s'affirme en permanence. Le cheminement consiste en une série de décisions et de réactions qui se succèdent chaque jour.

C'est quoi, une habitude fondamentale?

Charles Duhigg, auteur du livre *The Power of Habit*, qualifie certaines habitudes comme « habitudes fondamentales ». Ce sont des habitudes ayant une influence puissante (et positive) sur beaucoup d'éléments ou d'actions dans ton quotidien. En répertoriant tes propres habitudes fondamentales, tu auras une meilleure connaissance de toi-même et une meilleure compréhension du cycle d'habitudes qui régissent tes actions.

Pour utiliser comme exemple la cessation ou la réduction de fumer ou de vapoter, si tu fais une marche à l'extérieur pour 20 minutes chaque matin, pour te rendre à l'école, est-ce que cela t'oblige à te réveiller et te lever plus tôt? Est-ce que cela t'oblige à préparer ton sac à dos de manière plus efficace? Est-ce que la promenade te fait sentir plus éveillé en classe? Est-ce que cette promenade a pour effet de réduire la quantité ou la fréquence d'envies incontrôlables pour une cigarette ou un aliment malsain? Si tu réponds à l'affirmative à cette série de questions, aller à l'école à pied serait considéré comme une habitude fondamentale à cause de la puissance de son influence sur tes actions et réactions au quotidien.

En tendant vers la réduction et le remplacement d'habitudes malsaines dans ta vie, sois à l'affût des habitudes ayant une influence positive sur tes émotions et tes actions quotidiennes. Identifies-en une ou deux : ce sont tes habitudes fondamentales!





C'est quoi le calque des habitudes?

L'auteur James Clear définit un calque des habitudes comme une séquence de mesures que l'on peut prendre aux fins de développer de nouvelles habitudes au fil du temps. Ce sont des indices que tu peux intégrer dans ton quotidien, souvent à cheval sur d'autres réponses, actions ou réactions préexistantes, pour t'orienter vers une habitude saine. Voici quelques exemples :



Quand la cloche à l'école retentit pour annoncer l'heure de déjeuner ou une pause, je cherche la possibilité d'aller au gymnase ou au terrain de sport pour faire de l'activité physique plutôt que de me rendre au coin fumeurs



Au moment de quitter la maison le matin, je prends 3 grandes inspirations en réfléchissant à un mot positif pour la journée



En rentrant à la maison après l'école, je prépare une collation santé avant de faire quoi que ce soit d'autre



Avant d'aller au lit, j'écris dans mon journal personnel pour au moins 10–15 minutes



Quand je vois que ma bouteille d'eau est à moitié vide, je la remplis





Comment rester responsable et engagé?

Quand tu essaies de choisir et d'acquérir des habitudes saines, tes pairs sont souvent une ressource utile, une espèce de système de soutien tout fait.

Considère la possibilité de demander à une personne de confiance de devenir ton partenaire redevable, à savoir une personne que tu peux appeler, à qui tu peux demander le soutien au besoin, que tu peux fréquenter quand tu ressens l'envie de recourir aux habitudes malsaines comme fumer, vapoter, ou consommer d'autres types de produits du tabac.

Points à retenir sur les habitudes :

- Les habitudes peuvent être saines ou malsaines
- L'environnement a une influence sur le comportement
- Accepte la responsabilité des facteurs et éléments qui relèvent de tes compétences; en revanche, ne te préoccupe pas des éléments et facteurs au-delà de tes compétences
- Quatre éléments clés pour changer les habitudes : invisibilité, difficulté, manque d'attrait, manque de satisfaction
- Il est tout à fait acceptable d'exprimer tes sentiments devant tes pairs
- Prends des démarches mineures tout en voyant grand, vers l'avenir que tu souhaites avoir
- Crée un dispositif d'engagement qui illustre de manière concrète les conséquences de la reprise d'une habitude malsaine
- En développant la conscience de soi, on comprend mieux ses envies incontrôlables et ses réactions
- Cerne tes habitudes fondamentales, celles qui contribuent à la qualité positive de ta vie au quotidien
- La stratégie de calque des habitudes produit de bons résultats au fil du temps