



Parcours du comportement tabagique

Rapport final

Préparé à l'intention de Santé Canada

Nom du fournisseur : Environics Research

Numéro de contrat : HT372-184244/001/CY

Valeur du contrat : 99 435,71 \$ (TVH incluse)

Date d'attribution des services : 2019-02-04

Date de livraison des services : 2019-03-29

Numéro d'enregistrement : ROP 119-18

Pour de plus amples renseignements sur ce rapport, veuillez communiquer avec Santé Canada, à l'adresse : hc.cpab.por-rop.dgcap.sc@canada.ca

This report is also available in English.

Parcours du comportement tabagique
Rapport final

Préparé à l'intention de Santé Canada par Environics Research

Mars 2019

Permission de reproduire

Cette publication peut être reproduite à des fins non commerciales seulement. Il faut avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite de Santé Canada. Pour de plus amples renseignements sur ce rapport, veuillez communiquer avec Santé Canada, à l'adresse :

hc.cpab.por-rop.dgcap.sc@canada.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre des Services publics et Approvisionnement Canada, 2019.

N° de catalogue : H14-324/2019F-PDF

ISBN 978-0-660-30844-9

This publication is also available in English under the title *Smoking Behaviour Journey Map*.

N° de catalogue : H14-324/2019E-PDF (English report)

ISBN 978-0-660-30843-2

Table des matières

Résumé du rapport	i
Introduction	5
I. Constatations détaillées – phase quantitative	7
A. Profil des fumeurs	7
B. Perspectives et valeurs.....	9
C. État de santé général	12
D. Consommation d’autres substances	15
E. Efforts déployés pour améliorer l’état de santé	18
F. Autres activités des fumeurs quotidiens	23
II. Constatations détaillées – phase qualitative	26
A. Profil des participants	26
B. Principaux thèmes et exercice quotidien de tenue de journal	29
C. Défis et succès (jour 5)	34
D. Stress, aspirations et objectifs de santé (jour 6)	35
E. La place de la cigarette dans le quotidien (jour 7)	37
F. La cigarette par rapport à d’autres substances (jour 7)	41
Conclusions	44
Annexe A : Méthodologie de la recherche	45
Annexe B : Questionnaire du sondage	51
Annexe C : Guide de discussion de la phase qualitative	66

Résumé du rapport

Contexte et objectifs

La Stratégie canadienne sur le tabac s'est fixé l'objectif ambitieux de réduire à 5 % la consommation de tabac chez les Canadiens d'ici 2035. Pour ce faire, Santé Canada doit à la fois empêcher les gens de commencer à utiliser des produits du tabac et aider les fumeurs à arrêter de fumer. Le ministère a jugé nécessaire de recueillir des données quantitatives et qualitatives sur les habitudes et impressions relatives à l'usage du tabac, y compris (a) les situations dans lesquelles se retrouvent généralement les fumeurs lorsqu'ils fument et (b) la façon dont les fumeurs se sentent lorsqu'ils fument une cigarette. Une telle approche tient compte simultanément des comportements et des émotions liés à l'usage du tabac.

La recherche visait à évaluer l'importance du comportement tabagique chez les fumeurs canadiens et à déterminer dans quelle mesure l'usage du tabac fait partie intégrante de leur identité. Contrairement à d'autres études posant des questions directes sur l'usage du tabac, la recherche reposait sur une approche unique de journal explorant les activités quotidiennes des répondants sans soulever précisément le sujet du tabac avant la dernière journée de l'exercice. Une telle approche a été conçue de façon à adopter la perspective des fumeurs afin de comprendre la façon dont ceux-ci intègrent le tabac à leur vie, sans que des préjugés favorables ou défavorables soient introduits par les questions mêmes.

Utilisation des constatations de la recherche. Cette recherche permettra à Santé Canada de mieux comprendre l'aspect social de l'usage du tabac, c'est-à-dire la mesure dans laquelle fumer est étroitement lié aux interactions sociales des fumeurs, le rôle que la cigarette joue (menant à l'inclusion ou à l'exclusion) ainsi que les difficultés qui surgissent lorsque les fumeurs manifestent l'intention d'arrêter de fumer. Elle aidera Santé Canada à élaborer de nouvelles séries de messages axés sur l'expérience du tabac (tant positive que négative). Les constatations tirées de la recherche permettront à Santé Canada de mieux comprendre les comportements des fumeurs, ce qui l'aidera à orienter ses communications et la stratégie de son programme de façon à mieux répondre aux besoins de ceux qui sont prêts à renoncer au tabac.

Méthodologie

La recherche comportait deux phases de collecte de données :

1. Un **sondage quantitatif en ligne** mené du 7 au 15 mars 2019 auprès de 510 Canadiens adultes (recrutés à partir d'un panel en ligne) qui fument chaque jour depuis au moins cinq ans. Le sondage explorait les valeurs et attitudes comportementales des fumeurs afin de dresser le profil de ces derniers. Plusieurs sujets ont été inclus pour que les répondants ne se doutent pas que l'usage du tabac était le principal point d'intérêt. Le sondage en ligne a aussi servi de base à partir de laquelle recruter les participants pour la deuxième phase de la recherche, qui était de nature qualitative.
2. Un sous-échantillon de 80 répondants au sondage en ligne a pris part à un **exercice qualitatif de tenue de journal** durant 7 jours. Les participants ont été sélectionnés au hasard parmi ceux ayant manifesté leur intérêt et consenti à l'activité. L'exercice s'est déroulé du 14 au 20 mars 2019 et a permis de recueillir des renseignements détaillés sur la vie, les habitudes, les émotions et les opinions des fumeurs quotidiens, ainsi que sur la façon dont l'usage du tabac est abordé (ou non) dans ce contexte.

Une description plus détaillée de la méthodologie utilisée est présentée à l'annexe A du rapport complet.

Limites : Les répondants au sondage ont été sélectionnés à partir de panels d'individus ayant accepté de participer à des sondages en ligne. Les données obtenues ont été pondérées de façon à refléter la composition démographique des fumeurs quotidiens au Canada selon l'Enquête canadienne de 2017 sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD). Puisque l'échantillon utilisé s'appuie sur des personnes s'étant originalement portées volontaires pour participer au panel, aucune estimation formelle de l'erreur d'échantillonnage ne peut être calculée, et les résultats obtenus ne peuvent être décrits comme étant statistiquement représentatifs de la population cible.

La recherche qualitative jette un regard sur la diversité des opinions présentes au sein d'une population, plutôt que sur la pondération de ces opinions, ce que mesurerait une étude quantitative. Les résultats d'une recherche de ce type doivent être considérés comme des indications, mais ils ne peuvent pas être extrapolés à l'ensemble de la population.

Valeur du contrat

La valeur de ce contrat s'élève à 99 435,71 \$ (TVH incluse).

Principales constatations

Phase quantitative

- Les résultats de la phase quantitative ont permis de démontrer qu'il n'existe pas de profil unique dans lequel classer les fumeurs. Même si tous les répondants au sondage en ligne ont en commun le fait de fumer quotidiennement depuis au moins 5 ans, leurs expériences (en dehors de l'usage du tabac), leurs attitudes et leurs valeurs varient considérablement. Ce point est pertinent puisque les efforts visant à attirer l'attention des gens et à déterminer les types de messages à utiliser se sont révélés plus efficaces lorsqu'ils concordent avec les valeurs individuelles.
- Les perceptions générales des répondants laissent entendre que plusieurs d'entre eux font face à des défis considérables dans leur vie. Bien qu'une majorité de fumeurs disent connaître leurs propres capacités en ce qui a trait à leur santé et à leur vie en général, une importante minorité a le sentiment d'avoir peu de contrôle à cet égard. Les répondants éprouvent également des préoccupations financières, avec plus de la moitié d'entre eux affirmant arriver à peine à joindre les deux bouts ou accuser du retard dans leurs paiements. Ils se montrent plus méfiants que confiants envers les autres et sont tout aussi susceptibles de dire que leur sentiment d'appartenance à leur communauté est fort que faible.
- Les indicateurs de santé autodéclarés sont plutôt positifs, quoique non de façon unanime. La majorité des fumeurs interrogés disent être au moins en bonne santé. La moitié d'entre eux disent bien dormir, mais seulement le quart indique manger suffisamment de fruits et de légumes. Trois personnes sur dix affirment mener une vie stressante et quatre sur dix éprouvent régulièrement de la difficulté à dormir. La majorité des répondants font moins de 30 minutes d'activité physique par jour.
- Les répondants consacrent beaucoup d'énergie et d'efforts de réflexion à l'adoption d'habitudes plus saines, même s'ils ne réussissent pas toujours. Plus de la moitié des fumeurs ont pris des mesures pour améliorer leur état de santé au cours de la dernière année (l'activité physique et l'alimentation étant les réponses les plus souvent mentionnées), tandis que près de neuf personnes sur dix disent qu'elles

devraient apporter d'autres changements (en particulier, cesser de fumer). Le manque de volonté constitue le principal obstacle à la réussite. Huit répondants sur dix disent vouloir apporter des changements cette année, particulièrement cesser de fumer ou faire plus d'activité physique.

Phase qualitative

- Pour plusieurs participants, l'activité de tenue de journal en ligne est devenue bien plus qu'un exercice quotidien. Elle stimulait la réflexion tout en leur permettant de prendre le temps de se concentrer sur leurs impressions, leurs objectifs et leurs aspirations et sur ce qui, à leur avis, les empêche d'atteindre ces objectifs, une occasion qu'ils ont rarement.
- En général, les participants avaient tendance à décrire leur quotidien d'une façon axée sur les tâches, même si ce n'est pas ce qui leur était précisément demandé. Une journée typique peut être divisée en trois parties : se préparer pour la journée, aller au travail et se détendre après le travail. Les routines quotidiennes sont bien implantées, ce qui s'est avéré pratique et efficace. Toutefois, même la routine peut être mouvementée. La capacité à surmonter les difficultés du quotidien est perçue comme un signe de réussite, mais ne semble pas modifier la routine.
- Seuls quelques participants ont mentionné spontanément le tabac dans leur journal quotidien. En général, la cigarette semble être un moyen de gérer certaines émotions et d'y faire face. Lorsque l'usage du tabac est mentionné, il est généralement associé au confort de la routine (surtout de la routine du matin) ou à un moment de détente ou de réflexion paisible. Il peut aussi avoir un effet apaisant chez les personnes qui se sentent stressées ou dépassées.
- Certains participants ont parlé de l'usage du tabac comme un aspect d'eux-mêmes qu'ils souhaiteraient changer et ont mentionné le renoncement comme un objectif auquel ils aspirent. Le renoncement au tabac est toutefois perçu comme un défi de taille difficile à surmonter, et très peu d'indices révèlent la présence de plans bien arrêtés à cet égard.
- Pour expliquer pourquoi ils ont rarement mentionné l'usage du tabac dans leur journal, les participants ont donné deux principales raisons. Pour plusieurs, la cigarette est tellement ancrée dans leur quotidien, et ce, depuis des dizaines d'années, qu'ils n'ont pas songé à en parler. D'autres semblent très conscients des préjugés sociaux entourant l'usage du tabac et ont fait part de leur honte et de leur embarras à cet égard.

Énoncé de neutralité politique et coordonnées

Par la présente, je certifie, en tant que cadre supérieur d'Environics, que les produits livrables sont entièrement conformes aux exigences du gouvernement du Canada en matière de neutralité politique, comme elles sont définies dans la Politique de communication du gouvernement du Canada et dans la Procédure de planification et d'attribution de marchés de services de recherche sur l'opinion publique. Plus particulièrement, les produits livrables ne font aucune mention des intentions de vote électoral, des préférences quant aux partis politiques, des positions des partis ou de l'évaluation de la performance d'un parti politique ou de son chef.

Sarah Robertson
Vice-présidente, Affaires publiques
Environics Research Group Ltd.
sarah.roberton@environics.ca
613 699-6884

Nom du fournisseur : Environics Research Group
Numéro de contrat de TPSGC : 60074-182050/001/CY
Date du contrat : 2019-01-03

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Santé Canada, à l'adresse hc.cpab.por-rop.dgcap.sc@canada.ca

Introduction

Contexte

La Stratégie canadienne sur le tabac s'est fixé l'objectif ambitieux de réduire à 5 % la consommation de tabac chez les Canadiens d'ici 2035. Pour ce faire, Santé Canada doit à la fois empêcher les gens de commencer à utiliser des produits du tabac et aider les fumeurs à arrêter de fumer. Le ministère dispose déjà de mesures bien établies pour déterminer le nombre de fumeurs, savoir depuis combien de temps ceux-ci fument et à quel moment ils ont essayé de fumer, et pour évaluer d'autres variables comportementales.

Les travaux antérieurs réalisés par la Direction de la lutte au tabagisme de Santé Canada étaient principalement de nature rétrospective; une étude en temps réel et à plus long terme du comportement tabagique n'avait jamais été effectuée auparavant. Une étude qui repose sur une approche longitudinale et qui se penche sur une ou deux semaines typiques dans la vie d'un fumeur permettra à la Direction de parvenir à une compréhension beaucoup plus approfondie et nuancée des fumeurs. Elle sera également utilisée pour aider la Direction à mieux comprendre l'aspect social de l'usage du tabac, c'est-à-dire la mesure dans laquelle fumer est étroitement lié aux interactions sociales des fumeurs, le rôle que la cigarette joue (menant à l'inclusion ou à l'exclusion) ainsi que les difficultés qui surgissent lorsque les fumeurs manifestent l'intention d'arrêter de fumer.

Les données recueillies aideront Santé Canada à élaborer de nouvelles séries de messages axés sur l'expérience du tabac (tant positive que négative). Elles permettront au ministère de mieux comprendre les comportements des fumeurs, ce qui l'aidera à orienter ses communications et la stratégie de son programme de façon à mieux répondre aux besoins de ceux qui sont prêts à renoncer au tabac. Au bout du compte, elles aideront la Direction de la lutte au tabagisme à élaborer des stratégies plus efficaces et pertinentes en matière de renoncement au tabac.

Objectifs

Santé Canada a jugé nécessaire de recueillir des données quantitatives et qualitatives sur les habitudes et impressions relatives à l'usage du tabac, y compris (a) les situations dans lesquelles se retrouvent généralement les fumeurs lorsqu'ils fument et (b) la façon dont les fumeurs se sentent lorsqu'ils fument une cigarette. Une telle approche tient compte simultanément des comportements et des émotions liés à l'usage du tabac.

La recherche visait à évaluer l'importance du comportement tabagique chez les fumeurs canadiens et à déterminer dans quelle mesure l'usage du tabac fait partie intégrante de leur identité. Contrairement à d'autres études posant des questions directes sur l'usage du tabac, la recherche reposait sur une approche unique de journal explorant les activités quotidiennes des répondants sans soulever précisément le sujet du tabac avant la dernière journée de l'exercice. Une telle approche a été conçue de façon à adopter la perspective des fumeurs afin de comprendre la façon dont ceux-ci intègrent le tabac à leur vie, sans que des préjugés favorables ou défavorables soient introduits par les questions mêmes.

À propos de ce rapport

Le présent rapport présente tout d'abord un résumé des principales constatations et conclusions observées, suivi d'une analyse approfondie des résultats du sondage quantitatif et des données qualitatives. La méthodologie utilisée est décrite de façon détaillée à l'annexe A. Un document distinct renferme pour sa part un ensemble de tableaux croisés présentant les résultats obtenus à toutes les questions de la phase quantitative, en fonction de segments de la population définis par région et caractéristique démographique. Dans l'analyse détaillée, chacun de ces tableaux est associé à une question du sondage.

Dans le présent rapport, les résultats quantitatifs sont exprimés en pourcentage, à moins d'avis contraire. Il est possible que la somme des résultats ne soit pas égale à 100 % en raison de l'arrondissement des nombres ou de réponses multiples. Il est également possible que les résultats nets mentionnés dans le texte ne correspondent pas exactement aux résultats individuels figurant dans les tableaux en raison de l'arrondissement.

I. Constatations détaillées – phase quantitative

A. Profil des fumeurs

La majorité des fumeurs interrogés fument depuis plus de 20 ans, et le nombre moyen de cigarettes fumées chaque jour s'élève à 13. La plupart des répondants comptent des fumeurs parmi leurs amis, les membres de leur famille, leurs collègues de travail ou leurs camarades de classe.

Nombre d'années d'usage du tabac

Pour pouvoir répondre au sondage, les Canadiens devaient indiquer fumer la cigarette chaque jour, et ce, depuis au moins cinq ans (ce qui signifie que les fumeurs plus jeunes sont probablement sous-représentés). Six fumeurs quotidiens sur dix (61 %) disent fumer la cigarette depuis plus de 20 ans; deux fumeurs sur dix (19 %) fument depuis 11 à 20 ans, et deux fumeurs sur dix (20 %), depuis 5 à 10 ans. Comme on pouvait s'y attendre, la durée de l'usage du tabac est étroitement liée à l'âge.

Tableau 1 : Nombre d'années d'usage du tabac

Nombre d'années d'usage du tabac	Fumeurs quotidiens (n = 510)	De 18 à 44 ans (n = 213)	De 45 à 64 ans (n = 215)	65 ans et plus (n = 82)
De 5 à 10 ans	20 %	41 %	7 %	1 %
De 11 à 20 ans	19 %	35 %	8 %	4 %
Plus de 20 ans	61 %	24 %	85 %	95 %

Q9 Depuis combien de temps faites-vous chacune des choses suivantes? Je fume des cigarettes quotidiennement.

Le fait de fumer depuis plus de 20 ans est un peu plus répandu chez les hommes (66 %, comparativement à 55 % chez les femmes) et chez les personnes n'ayant pas poursuivi d'études universitaires (64 %). L'usage du tabac à long terme (depuis plus de 20 ans), puisqu'il est lié à l'âge, dépend aussi de l'étape de la vie. Ainsi, il est plus fréquent chez les personnes ne vivant pas avec de jeunes enfants (70 %) ainsi que chez les personnes veuves, séparées ou divorcées (87 %).

Les fumeurs devaient indiquer le nombre de cigarettes qu'ils fument quotidiennement. La moyenne est de 13 cigarettes par jour. Environ la moitié (48 %) des répondants fument 10 cigarettes ou moins par jour, tandis qu'un peu plus de la moitié (52 %) d'entre eux fument 11 cigarettes ou plus.

Tableau 2 : Nombre de cigarettes fumées par jour

Nombre de cigarettes fumées par jour	Fumeurs quotidiens (n = 510)
De 1 à 5	21 %
De 6 à 10	27 %
De 11 à 15	23 %
De 16 à 20	16 %
Plus de 20	13 %
Moyenne (nombre)	13,1

Q30 Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne?

Le nombre moyen de cigarettes fumées par jour est plus élevé au Québec (14,6) ainsi que chez les fumeurs plus âgés (passant d'une moyenne de 9,2 cigarettes chez les répondants âgés de moins de 25 ans à une moyenne de

14,6 chez ceux âgés de 45 à 64 ans et de 14,0 chez ceux âgés de 65 ans et plus). Le fait de fumer un plus grand nombre de cigarettes est aussi lié à des niveaux de scolarité et à des revenus de ménage plus faibles (14,8 cigarettes chez les détenteurs d'un diplôme d'études secondaires ou moins et 15,8 cigarettes chez les personnes dont le revenu de ménage est moins de 40 000 \$ par année).

Les fumeurs devaient indiquer le nombre de personnes qui fument dans leur entourage. La plupart disent que leurs amis (84 %), des membres de leur famille autres que leur partenaire (58 %) ou encore leurs camarades de classe ou collègues (55 %) fument aussi. Une importante minorité de répondants affirment que leurs parents (48 %) ou leur partenaire (41 %) ne fument pas.

Tableau 3 : Personnes qui fument dans l'entourage des fumeurs quotidiens

Combien de gens de votre entourage fument des cigarettes? Échantillon : Fumeurs quotidiens (n = 510)	Amis	Parents	Membres de la famille	Camarades de classe ou collègues	Partenaire
Tous ou la plupart	17 %	12 %	9 %	8 %	s.o.
Quelques-uns	67 %	22 %	49 %	47 %	s.o.
<i>Au moins une autre personne (net)</i>	<i>84 %</i>	<i>34 %</i>	<i>58 %</i>	<i>55 %</i>	<i>37 %</i>
Aucun	11 %	48 %	35 %	19 %	41 %
Non applicable / Incertain	5 %	19 %	7 %	27 %	22 %

Q31 Combien de gens de votre entourage fument des cigarettes?

Le pourcentage de répondants qui disent que tous leurs amis ou la plupart d'entre eux fument est plus élevé chez les personnes âgées de moins de 45 ans (26 %) ainsi que chez celles dont le revenu de ménage est inférieur à 40 000 \$ (23 %). Les femmes (46 %, comparativement à 29 % chez les hommes) et les détenteurs d'un diplôme d'études secondaires ou moins (31 %) sont plus nombreux à dire que leur partenaire fume.

B. Perspectives et valeurs

Une majorité de fumeurs disent connaître leurs propres capacités en ce qui a trait à leur santé et à leur vie en général. Quatre répondants sur dix estiment qu'ils s'en tirent mieux que leurs parents au même âge; pourtant plus de la moitié d'entre eux affirment arriver à peine à joindre les deux bouts ou accuser du retard dans leurs paiements. Les opinions quant au sentiment d'appartenance à la communauté sont partagées, et les répondants sont plus susceptibles de se méfier des autres que de leur faire confiance.

Les répondants au sondage devaient indiquer leur niveau d'accord avec six énoncés de valeur portant sur la santé.

Les fumeurs sont plus susceptibles d'être d'accord, dans une certaine mesure, pour dire qu'ils peuvent avoir un effet positif sur leur santé (taux d'accord net de 85 %) et qu'ils ont l'impression d'avoir le contrôle sur ce qu'ils apprennent au sujet de leur santé et la manière dont ils acquièrent ces connaissances (81 %).

Les opinions relatives aux autres énoncés sont davantage partagées. Plus de la moitié (53 %) des répondants sont d'accord, dans une certaine mesure, pour dire qu'ils ont beaucoup d'énergie comparativement à d'autres, tandis que 44 % d'entre eux sont en désaccord avec cet énoncé.

En revanche, la moitié des répondants ou plus sont au moins plutôt *en désaccord* avec trois énoncés formulés de façon négative sur le niveau de contrôle qu'ils ont l'impression d'avoir. En effet, une majorité d'entre eux ne croient pas que leur destin est prédéterminé et que l'histoire suit son cours (53 %, comparativement à 42 % qui sont en accord), qu'ils ont beaucoup de mal à changer le cours des événements qui les touchent (51 %, comparativement à 44 % qui sont en accord) ou qu'ils ne peuvent pas faire grand-chose sur le plan de leur santé outre prendre en charge la maladie lorsque celle-ci survient (60 %, comparativement à 38 % qui sont en accord). En résumé, dans les trois cas, une majorité de répondants croient exercer un certain contrôle, mais une importante minorité d'entre eux estiment n'avoir aucun contrôle sur leur vie et leur santé.

Tableau 4 : Accord avec les énoncés sur les valeurs sociales

Accord avec les énoncés sur les valeurs sociales Échantillon : Fumeurs quotidiens (n = 510)	Fortement en accord	Plutôt en accord	Plutôt en désaccord	Fortement en désaccord	Incertain
Je suis sûr de pouvoir avoir un effet positif sur ma santé	23 %	62 %	10 %	2 %	3 %
Je me sens responsable de la manière dont j'apprends et de ce que j'apprends au sujet de ma santé	22 %	59 %	13 %	4 %	2 %
Comparativement à d'autres que je connais, j'ai le sentiment d'avoir beaucoup d'énergie	9 %	44 %	29 %	15 %	3 %
Quoi que je fasse, mon destin est prédéterminé et l'histoire suit son cours	8 %	34 %	26 %	27 %	6 %
Quoi que je fasse, j'ai beaucoup de mal à changer le cours des événements qui me touchent	8 %	36 %	32 %	19 %	5 %
Pour ce qui est de ma santé, je ne peux pas faire grand-chose, sauf de gérer la maladie quand elle vient	7 %	31 %	33 %	27 %	2 %

Q14 Ce qui suit est une série d'opinions souvent exprimées. Pour chacune, indiquez si vous êtes fortement d'accord, plutôt d'accord, plutôt en désaccord ou fortement en désaccord en choisissant la case qui correspond à votre opinion.

Le niveau d'accord demeure généralement semblable dans la plupart des sous-groupes, à quelques exceptions près. Les personnes qui disent avoir une excellente ou une bonne santé et qui, plus loin dans le sondage, déclarent vivre peu de stress ou être plus stables financièrement se montrent davantage en accord avec les énoncés positifs. Ceux qui fument 10 cigarettes ou moins par jour sont plus nombreux à dire avoir beaucoup d'énergie. Le niveau d'accord avec les trois énoncés sur le contrôle formulés de façon négative est un peu plus élevé chez les personnes dont le revenu de ménage est plus faible, chez ceux qui sont en mauvaise santé et chez ceux qui déclarent vivre plus de stress ou être moins stables financièrement.

Les Canadiens qui fument tous les jours devaient comparer leur situation financière actuelle à celle de leurs parents quand ceux-ci avaient leur âge. Les deux tiers des répondants disent que leur situation est meilleure (36 %) ou à peu près la même (29 %) que celle de leurs parents, tandis que le tiers (34 %) d'entre eux estiment que leur situation est pire.

Tableau 5 : Situation financière comparativement à celle des parents au même âge

Opinion relative à la situation financière comparativement à celle des parents au même âge	Fumeurs quotidiens (n = 510)
Mieux	36 %
À peu près au même niveau	29 %
Pire	34 %

Q15 Du point de vue financier, estimez-vous que vous êtes mieux, pire ou à peu près au même niveau que l'étaient vos parents à votre âge?

L'impression d'être dans une meilleure situation que ses parents est plus répandue chez les personnes mariées ou en union de fait (41 %) ainsi que chez les détenteurs d'un diplôme d'études universitaires (47 %) ; elle monte en popularité à mesure que le revenu du ménage augmente, passant de 23 % chez ceux gagnant moins de 40 000 \$ à 56 % chez ceux gagnant 100 000 \$ ou plus.

Les fumeurs devaient aussi indiquer quelle était leur situation relativement au coût de la vie. Moins de la moitié (44 %) des répondants disent se situer du côté plus en sécurité du spectre, indiquant qu'ils sont financièrement stables (16 %) ou qu'ils réussissent à faire des économies (28 %). Quatre personnes sur dix (39 %) parviennent tout juste à s'en sortir, sans faire d'économies, tandis qu'une personne sur dix (14 %) tire de l'arrière.

Tableau 6 : Situation relativement au coût de la vie

Situation relativement au coût de la vie	Fumeurs quotidiens (n = 510)
Vous tirez de l'arrière dans vos dépenses mensuelles	14 %
Vous vous en sortez, sans économies	39 %
Vous réussissez à faire des économies	28 %
Vous êtes financièrement en sécurité	16 %
Je préfère ne pas répondre	2 %

Q16 Pour ce qui est du coût de la vie et de votre situation financière personnelle, diriez-vous que...

Le pourcentage de répondants qui accusent du retard dans leurs paiements est lié à un revenu de ménage inférieur (28 % chez ceux gagnant moins de 40 000 \$), à un niveau de scolarité plus faible (19 % chez ceux n'ayant pas poursuivi d'études universitaires) et au fait de vivre avec des enfants (17 %). Il est aussi lié à une moins bonne santé déclarée (23 % chez les personnes ayant une santé passable ou médiocre) ainsi qu'au fait d'habiter à l'extérieur d'un grand centre urbain (19 %).

Au moment de décrire leur sentiment d'appartenance à leur communauté locale, les fumeurs sont partagés de façon égale entre ceux qui ressentent un lien fort (49 %) et ceux qui ressentent un lien faible (51 %). En fait, la plupart des répondants éprouvent un sentiment d'appartenance modéré (81 % disent que ce sentiment est assez fort ou assez faible), et rares sont ceux qui disent que ce sentiment d'appartenance est très fort (6 %) ou très faible (13 %).

Tableau 7 : Intensité du sentiment d'appartenance à la communauté

Sentiment d'appartenance à la communauté	Fumeurs quotidiens (n = 510)
<i>Net : Fort</i>	49 %
Très fort	6 %
Assez fort	43 %
<i>Net : Faible</i>	51 %
Assez faible	38 %
Très faible	13 %

Q17 Comment décririez-vous votre sentiment d'appartenance à votre communauté locale? Diriez-vous qu'il est...?

Le fait d'éprouver un fort sentiment d'appartenance à sa communauté (très ou assez fort) est plus répandu chez les personnes âgées de 25 à 44 ans (60 %), chez les diplômés universitaires (61 %) et chez les personnes dont le revenu de ménage est plus élevé (57 % chez ceux dont le revenu est de 80 000 \$ ou plus, comparativement à 42 % chez ceux dont le revenu est de moins de 40 000 \$). Un sentiment d'appartenance plus fort est lié à une meilleure santé déclarée (62 %), à une plus grande sécurité financière ou à la capacité de réaliser des économies (57 %) ainsi qu'au fait de fumer 10 cigarettes ou moins par jour (57 %).

Lorsqu'il est question de la confiance accordée aux autres, les fumeurs ont davantage tendance à penser qu'on ne peut pas être trop prudent en traitant avec les gens (59 %) qu'à croire qu'on peut se fier à la plupart d'entre eux (41 %). Le sentiment de méfiance domine presque partout au pays (il est plus répandu en Colombie-Britannique, avec 67 %, ainsi que dans les Prairies, avec 65 %), à l'exception de la région de l'Atlantique, où les pourcentages sont renversés et où la majorité (59 %) des répondants croient pouvoir se fier à la plupart des gens.

Tableau 8 : Confiance accordée aux autres

Confiance accordée aux autres	Fumeurs quotidiens (n = 510)
On peut se fier à la plupart des gens	41 %
On ne peut pas être trop prudent en traitant avec les gens	59 %

Q18 De façon générale, lequel des énoncés suivants reflète le mieux votre opinion?

L'opinion selon laquelle il est possible de se fier à la plupart des gens est partagée par une minorité dans la plupart des segments, à l'exception des répondants se situant dans la tranche de revenu la plus élevée (53 % chez ceux gagnant 100 000 \$ ou plus), des diplômés universitaires (50 %) et des personnes qui sont stables financièrement (50 %). Le sentiment de méfiance est plus répandu chez les personnes dont la santé déclarée est plus mauvaise (70 % chez ceux dont la santé est passable ou médiocre). On n'observe aucune différence notable dans les réponses en fonction du sexe ou de l'âge des répondants.

C. État de santé général

La majorité des fumeurs estiment être au moins en bonne santé. La moitié d'entre eux disent bien dormir, mais seulement le quart indique manger suffisamment de fruits et de légumes. Trois personnes sur dix affirment mener une vie stressante et quatre sur dix éprouvent régulièrement de la difficulté à dormir. La majorité des répondants font moins de 30 minutes d'activité physique par jour.

Les fumeurs quotidiens devaient évaluer leur état de santé. Une majorité relative d'un peu plus de quatre personnes sur dix (43 %) indique être en bonne santé; un pourcentage légèrement plus faible (36 %) de répondants affirment que leur santé est soit excellente soit très bonne, et deux personnes sur dix (21 %) qualifient leur état de santé de passable ou de médiocre.

Tableau 9 : État de santé autodéclaré

Santé	Fumeurs quotidiens (n = 510)
<i>Net : Très bonne ou excellente</i>	36 %
Excellente	7 %
Très bonne	29 %
Bonne	43 %
<i>Net : Passable ou médiocre</i>	21 %
Passable	18 %
Médiocre	3 %

Q10 En général, diriez-vous que votre santé est...?

Une santé très bonne ou excellente est liée à un statut socioéconomique plus élevé (49 % chez les diplômés universitaires et 50 % chez les personnes dont le revenu est supérieur à 80 000 \$) et au fait de fumer 10 cigarettes ou moins par jour (45 %).

Les fumeurs ont aussi été interrogés sur leur nombre d'heures de sommeil habituel et sur le nombre de portions de fruits et de légumes qu'ils consomment. La moitié des répondants indiquent dormir au moins huit heures par nuit, mais seul le quart d'entre eux mangent au moins sept portions de fruits et de légumes quotidiennement.

Tableau 10 : Activités liées à la santé des fumeurs quotidiens

Activités liées à la santé des fumeurs quotidiens	Fumeurs quotidiens (n = 510)
Je dors 8 heures ou plus presque tous les soirs	49 %
Je mange au moins 7 portions de fruits/légumes presque tous les jours	24 %

Q7 L'un des énoncés suivants s'applique-t-il à vous?

Le pourcentage de répondants qui affirment dormir au moins 8 heures par nuit est plus élevé chez les fumeurs âgés de 65 ans et plus (62 %) que chez les plus jeunes. Même si une minorité seulement dans chaque groupe affirme consommer suffisamment de fruits et de légumes, ce pourcentage est plus élevé chez les diplômés universitaires (32 %), chez les personnes âgées de 25 à 44 ans (33 %), chez les personnes en excellente ou en très bonne santé (39 %) ainsi que chez ceux qui fument 10 cigarettes ou moins par jour (32 %). On n'observe aucune différence importante sur le plan du nombre d'heures de sommeil et des portions de fruits et de légumes en fonction du sexe des répondants.

Lorsqu'interrogés au sujet du niveau de stress dans leur vie, trois répondants sur dix (31 %) disent que leurs journées sont extrêmement ou assez stressantes. Près de quatre personnes sur dix qualifient leur niveau de stress de modéré (37 % des répondants vivent des journées un peu stressantes), tandis que trois personnes sur dix disent vivre très peu de stress (32 % des répondants ont des journées pas tellement ou pas du tout stressantes).

Tableau 11 : Niveau de stress autodéclaré

Niveau de stress	Fumeurs quotidiens (n = 510)
<i>Net : Plus stressantes</i>	31 %
Extrêmement stressantes	6 %
Assez stressantes	25 %
Un peu stressantes	37 %
<i>Net : Moins stressantes</i>	32 %
Pas tellement stressantes	24 %
Pas du tout stressantes	8 %

Q11 En pensant à la quantité de stress dans votre vie, diriez-vous que la plupart de vos journées sont...?

Les niveaux de stress plus élevés (journées extrêmement ou assez stressantes) sont plus souvent rapportés par les résidents de l'Ontario (39 %), les fumeurs plus jeunes (47 % chez les moins de 45 ans), les femmes (39 %, comparativement à 24 % chez les hommes), les personnes ayant des enfants à la maison (34 %), les personnes dont la santé est passable ou médiocre (41 %) et les personnes qui accusent du retard dans leurs paiements (61 %).

Quatre fumeurs sur dix disent avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis tout le temps ou la plupart du temps; le tiers des répondants éprouvent de tels problèmes à l'occasion, et trois répondants sur dix ont rarement des problèmes à s'endormir, voire jamais.

Tableau 12 : Difficulté à s'endormir autodéclarée

Fréquence des problèmes de sommeil	Fumeurs quotidiens (n = 510)
<i>Net : Problèmes de sommeil plus fréquents</i>	39 %
Tout le temps	12 %
La plupart du temps	27 %
Parfois	33 %
<i>Net : Problèmes de sommeil moins fréquents</i>	29 %
Rarement	24 %
Jamais	5 %

Q12 À quelle fréquence avez-vous des problèmes à vous endormir ou à rester endormi?

Les problèmes de sommeil (tout le temps ou la plupart du temps) sont plus fréquents chez les personnes âgées de moins de 65 ans (41 %), les femmes (46 %), les personnes dont le niveau de scolarité est plus faible (52 % chez les détenteurs d'un diplôme d'études secondaires ou moins), les personnes à plus faible revenu (49 % chez ceux gagnant un revenu de 40 000 \$ ou moins), les personnes qui fument au moins 16 cigarettes par jour (47 %),

les personnes qui qualifient leur santé de passable ou de médiocre (56 %) ou qui disent vivre beaucoup de stress (68 %) ainsi que chez ceux qui accusent du retard dans leurs paiements (61 %).

Les fumeurs devaient indiquer le nombre de minutes qu'ils consacrent à l'activité physique au cours d'une journée normale. Trois répondants sur dix (29 %) affirment pratiquer plus de 30 minutes d'activité physique; le quart d'entre eux (23 %) y consacrent plus de 20 minutes, mais moins de 30. Deux personnes sur dix ne font aucune activité physique. La durée médiane (en tenant compte des 0) est de 32,6 minutes.

Tableau 13 : Nombre de minutes d'activité physique au cours d'une journée normale

Nombre de minutes d'activité physique au cours d'une journée normale	Fumeurs quotidiens (n = 510)
Plus de 30 minutes	29 %
De 21 à 30 minutes	23 %
De 11 à 20 minutes	15 %
De 1 à 10 minutes	13 %
Aucune activité	20 %
MOYENNE (nombre)	33

Q13 Au cours d'une journée typique de la semaine dernière, combien de minutes avez-vous consacrées à des activités physiques de modérées à vigoureuses comme de la marche rapide, du vélo, du patin ou de la natation?

Le temps consacré à l'activité physique est sensiblement le même d'une région à l'autre et chez les membres des deux sexes; les résidents des Prairies sont toutefois moins susceptibles de dire être actifs plus de 30 minutes par jour (16 %). La durée de l'activité physique varie peu selon le niveau de scolarité et le revenu, mais elle est inférieure chez les personnes âgées de 65 ans et plus (50 % des membres de ce groupe y consacrent 10 minutes ou moins par jour) et chez ceux dont la santé est passable ou médiocre (51 %).

La plupart des fumeurs (85 %) disent être au moins assez bien informés des facteurs de risque de cancer; quatre d'entre eux sur dix (35 %) disent être extrêmement ou très bien informés à ce sujet.

Tableau 14 : Connaissance des facteurs de risque de cancer

Connaissance des facteurs augmentant le risque de développer un cancer	Fumeurs quotidiens (n = 510)
<i>Net : Bien informé</i>	35 %
Extrêmement bien informé	7 %
Très bien informé	28 %
Assez bien informé	50 %
<i>Net : Moins bien informé</i>	14 %
Pas très bien informé	13 %
Pas du tout bien informé	1 %

Q19 À quel point diriez-vous être informé des facteurs de risque de cancer?

Le pourcentage de répondants qui se considèrent comme bien informés (extrêmement ou très bien) quant aux facteurs de risque de cancer est plus élevé chez les répondants âgés de 25 à 44 ans (43 %), ceux qui habitent dans un grand centre urbain (41 %), ceux qui détiennent un diplôme d'études universitaires (45 %) et ceux qui qualifient leur santé d'excellente ou de très bonne (49 %).

D. Consommation d'autres substances

Près de neuf fumeurs quotidiens sur dix consomment aussi des boissons alcoolisées à l'occasion; la moitié d'entre eux utilisent parfois des produits du cannabis, et près de quatre répondants sur dix utilisent parfois des cigarettes électroniques. Plus de six répondants consommant de l'alcool sur dix le font depuis plus de 20 ans, tandis que le vapotage et la consommation de cannabis ont tendance à être plus récents.

Les fumeurs quotidiens devaient indiquer s'ils consomment d'autres substances, soit de l'alcool, du cannabis et des cigarettes électroniques ou des produits de vapotage. Près de neuf répondants sur dix consomment parfois de l'alcool, la moitié utilisent parfois des produits du cannabis et un peu moins de quatre répondants sur dix utilisent parfois des cigarettes électroniques ou des produits de vapotage.

Tableau 15 : Autres substances consommées par les fumeurs quotidiens

Autres substances consommées	Fumeurs quotidiens (n = 510)
Je bois de l'alcool à l'occasion	87 %
J'utilise à l'occasion des produits du cannabis	49 %
J'utilise à l'occasion une cigarette électronique ou une vapoteuse	37 %

Q7 L'un des énoncés suivants s'applique-t-il à vous?

La consommation d'alcool est plus souvent rapportée par les hommes (92 %, comparativement à 82 % chez les femmes) et par les diplômés universitaires (92 %).

La consommation de produits du cannabis est moins répandue au Québec (40 %) et dans la région de l'Atlantique (45 %) qu'ailleurs (de 52 % à 56 %). Les pourcentages ne varient pas selon le sexe, mais sont plus élevés chez les personnes âgées de moins de 45 ans (66 %) que chez les fumeurs plus âgés (45 % chez ceux âgés de 45 à 64 ans et 19 % chez ceux de 65 ans et plus). On n'observe aucune différence notable en fonction du niveau de scolarité ou du revenu. La consommation de cannabis est un peu plus fréquente chez les personnes qui disent vivre beaucoup de stress (57 % chez ceux dont les journées sont extrêmement ou assez stressantes) et chez ceux qui accusent du retard dans leurs paiements (65 %).

Comme pour le cannabis, l'utilisation rapportée des produits de vapotage est plus répandue chez les fumeurs plus jeunes (55 % chez les moins de 45 ans) et plus rare chez les personnes âgées (12 %). L'utilisation de ces produits est plus fréquente chez les diplômés universitaires (49 %), chez les répondants dont le revenu du ménage est de 100 000 \$ ou plus (52 %), chez ceux ayant des enfants à la maison (42 %) et chez ceux qui se disent en excellente ou en très bonne santé (45 %). Comme pour le cannabis, le vapotage est aussi plus fréquent chez les personnes qui disent vivre du stress (47 %).

Les répondants qui utilisent d'autres substances devaient aussi indiquer la fréquence de leur consommation. Un fumeur quotidien sur cinq (22 %) utilise des produits de vapotage au moins une fois par semaine, un fumeur sur trois (31 %) consomme du cannabis au moins une fois par semaine et une majorité des répondants qui consomment de l'alcool (56 %) le font au moins de façon hebdomadaire.

Tableau 16 : Fréquence du vapotage

Fréquence du vapotage Fumeurs quotidiens (n = 510)	Chaque jour	Au moins une fois par semaine	Moins d'une fois par semaine	Pas au cours du dernier mois	N'utilise pas cette substance
Cigarettes électroniques/produits de vapotage	5 %	17 %	8 %	8 %	63 %

Q32 Vous avez dit que vous utilisez à l'occasion une cigarette électronique ou une vapoteuse. Lequel de ce qui suit décrit le mieux la fréquence à laquelle vous avez utilisé une cigarette électronique ou vapoté au cours des 30 derniers jours?

Tableau 17 : Fréquence de la consommation d'alcool et de cannabis

Fréquence de la consommation d'alcool et de cannabis Fumeurs quotidiens (n=510)	Chaque jour	Quelques jours par semaine	Environ une fois par semaine	Quelques fois par mois	Moins d'une fois par mois	N'utilise pas cette substance
Boissons alcoolisées	10 %	28 %	18 %	14 %	17 %	13 %
Produits du cannabis	11 %	12 %	8 %	7 %	11 %	51 %

Q33 Vous avez dit que vous buvez de l'alcool. Lequel de ce qui suit décrit le mieux la fréquence à laquelle vous buvez de l'alcool?

Q34 Vous avez dit que vous utilisez des produits du cannabis. Lequel de ce qui suit décrit le mieux la fréquence à laquelle vous en utilisez?

Les paragraphes qui suivent décrivent les différences statistiquement significatives entre les segments de la population :

- Les personnes âgées de 25 à 44 ans sont plus susceptibles de vapoter au moins une fois par semaine (39 % de tous les fumeurs de ce groupe d'âge), comme le sont les diplômés universitaires (30 %, comparativement à 18 % chez ceux dont le niveau de scolarité est plus bas).
- La consommation d'alcool au moins une fois par semaine est plus fréquente chez les hommes (69 %, comparativement à 40 % chez les femmes), chez les personnes mariées ou en union de fait (63 %), chez ceux ayant poursuivi des études supérieures (62 %, comparativement à 44 % chez ceux qui détiennent un diplôme d'études secondaires ou moins) et chez les personnes dont le revenu du ménage est de 80 000 \$ ou plus (71 %).
- La consommation hebdomadaire de produits du cannabis est plus courante chez les répondants âgés de moins de 45 ans (47 %, comparativement à 21 % chez les 45 ans et plus), ceux qui accusent du retard dans leurs paiements (46 %), ceux dont les journées sont extrêmement ou assez stressantes (45 %) et les résidents d'une communauté de taille moyenne ou d'un grand centre urbain (34 %, comparativement à 23 % chez les résidents d'une petite communauté ou d'un milieu rural).

Les fumeurs devaient aussi indiquer depuis combien de temps ils consomment ces autres substances. Plus de six d'entre eux sur dix disent boire de l'alcool depuis plus de 20 ans, tandis que le tiers des fumeurs de cannabis utilisent cette substance depuis une telle période. Près de la moitié (46 %) des utilisateurs de cigarette électronique vapotent depuis un an ou plus, mais moins de cinq ans.

Tableau 18 : Nombre d'années de consommation d'autres substances

Nombre d'années de consommation	Moins de 1 an	De 1 à 5 ans	De 5 à 10 ans	De 11 à 20 ans	Plus de 20 ans
Consomment des boissons alcoolisées (n = 446)	2 %	4 %	13 %	19 %	63 %
Utilisent des produits du cannabis (n = 249)	11 %	16 %	24 %	16 %	32 %
Utilisent une cigarette électronique ou une vapoteuse (n = 189)	24 %	46 %	21 %	5 %	3 %

Q9 Depuis combien de temps faites-vous chacune des choses suivantes?
ÉCHANTILLON : RÉPONDANTS QUI CONSOMMENT CHAQUE SUBSTANCE.

Les fumeurs âgés de 45 ans ou plus consomment de l'alcool ou des produits du cannabis depuis plus longtemps (86 % et 52 % des répondants consommant chacune de ces substances respectivement ont commencé à les utiliser il y a plus de 20 ans). Les dispositifs de vapotage sont relativement récents sur le marché; on observe donc très peu de différence quant à la durée du vapotage entre les différents segments de la population.

E. Efforts déployés pour améliorer l'état de santé

Plus de la moitié des fumeurs quotidiens ont pris des mesures pour améliorer leur état de santé au cours de la dernière année (l'activité physique et l'alimentation étant les réponses les plus souvent mentionnées), tandis que près de neuf personnes sur dix jugent qu'ils devraient apporter d'autres changements à leur mode de vie (en particulier, cesser de fumer). Le manque de volonté constitue le principal obstacle. Huit répondants sur dix disent vouloir apporter des changements à leur mode de vie cette année, particulièrement cesser de fumer ou faire plus d'activité physique.

Plus de la moitié (55 %) des fumeurs quotidiens disent avoir pris des mesures au cours de la dernière année pour améliorer leur santé physique. Le pourcentage de répondants qui affirment avoir fait quelque chose pour améliorer leur santé au cours de la dernière année est plus élevé chez ceux qui qualifient leur santé d'excellente ou de très bonne (65 %, comparativement à 44 % chez ceux dont la santé est passable ou médiocre) ainsi que chez ceux qui fument 10 cigarettes ou moins par jour (61 %). Les efforts récents d'amélioration de la santé ne varient pas de façon considérable selon la région de résidence, l'âge, le sexe, l'état matrimonial, le revenu ou le niveau de scolarité des répondants.

Lorsque les répondants ayant pris des mesures pour améliorer leur santé physique (55 % de l'échantillon total) ont été invités à indiquer ce qu'ils ont fait, la réponse la plus souvent donnée était l'augmentation du niveau d'activité physique, suivie de l'amélioration de l'alimentation, de la réduction de la consommation de tabac et de la perte de poids. Un petit nombre de fumeurs ont aussi indiqué avoir arrêté de fumer au cours de la dernière année, mais, comme l'a démontré une étude antérieure, la plupart des fumeurs effectuent plusieurs tentatives avant de réussir à renoncer définitivement au tabac.

Tableau 19 : Changement le plus important lié à la santé au cours de la dernière année

Changement le plus important lié à la santé au cours de la dernière année	Répondants qui ont pris des mesures pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (n = 279)
Fait plus d'exercice, de sport ou d'activité physique	27 %
Modifié mon régime / amélioré mes habitudes d'alimentation	17 %
Réduit ma consommation de tabac	13 %
Perdu du poids	12 %
Bu moins d'alcool	7 %
Reçu des soins médicaux	6 %
Pris des vitamines	6 %
Réduit mon niveau de stress	5 %
Cessé de fumer	2 %
Autre	3 %

Q21 Quel est le changement le plus important que vous avez fait?

Les changements apportés pour améliorer la santé sont semblables d'une région à l'autre et dans la plupart des sous-groupes de la population. L'augmentation du niveau d'activité physique est rapportée le plus souvent par les personnes dont la santé est excellente ou très bonne (36 %). Le pourcentage de répondants affirmant avoir réduit leur consommation de tabac est plus élevé chez ceux qui fument 10 cigarettes ou moins par jour (16 %, comparativement à 6 % chez ceux qui fument 16 cigarettes ou plus). Le pourcentage de répondants qui disent avoir cessé de fumer ou réduit leur consommation de tabac ne varie pas de façon importante en fonction de la durée de l'usage du tabac.

Les fumeurs devaient indiquer s'ils croient qu'ils devraient faire quelque chose (ou quelque chose d'autre) pour améliorer leur santé. Une forte majorité d'entre eux (86 %) ont répondu par l'affirmative, un pourcentage qui est supérieur chez les femmes (90 %, comparativement à 83 % chez les hommes) ainsi que chez les personnes ayant pris des mesures pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (93 %, comparativement à 80 % chez ceux qui n'ont pas pris de telles mesures).

Les répondants qui ont indiqué qu'ils devraient prendre des mesures supplémentaires pour améliorer leur santé ont ensuite dû préciser ce qu'ils devraient faire. Près de la moitié d'entre eux ont dit qu'ils devraient cesser de fumer; cette réponse est de loin le changement le plus souvent mentionné.

Tableau 20 : Changement le plus important lié à la santé qui devrait être apporté

Changement lié à la santé qui devrait être apporté	Répondants qui croient qu'ils devraient améliorer leur santé (n = 439)
Cesser de fumer	47 %
Commencer à faire de l'exercice, du sport ou de l'activité physique ou en faire plus	15 %
Perdre du poids	13 %
Changer de régime / améliorer mes habitudes d'alimentation	6 %
Réduire ma consommation de tabac	5 %
Réduire mon niveau de stress	5 %
Boire moins d'alcool	3 %
Recevoir des soins médicaux	2 %
Prendre des vitamines	2 %
Cesser/diminuer mon vapotage	<1 %
Autre	1 %

Q23 Quelle est la chose la plus importante que vous devriez faire pour améliorer votre santé physique, pensez-vous?

Le renoncement au tabac est le changement le plus important que les fumeurs croient devoir apporter pour améliorer leur santé, et ce, dans tous les segments de la population. Le pourcentage de répondants ayant sélectionné cette réponse est toutefois plus élevé chez ceux qui disent ne vivre aucun stress (56 %) ainsi que chez ceux n'ayant pris aucune mesure pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (58 %).

Les fumeurs qui estiment devoir prendre des mesures supplémentaires pour améliorer leur santé devaient ensuite indiquer si quelque chose les empêche d'agir. Six personnes sur dix (60 %) disent que rien ne les empêche d'apporter ce changement, tandis qu'un peu moins de quatre personnes sur dix (36 %) affirment faire face à des obstacles.

Tableau 21 : Obstacles empêchant d'améliorer la santé physique

Quelque chose vous empêche-t-il de faire ce changement?	Répondants qui croient qu'ils devraient améliorer leur santé (n = 439)
Oui	36 %
Non	60 %
Je préfère ne pas répondre	4 %

Q24 Quelque chose vous empêche-t-il de faire ce changement?

Le pourcentage de répondants qui disent que quelque chose les empêche d'agir pour améliorer leur santé est plus élevé chez les femmes (42 %, comparativement à 31 % chez les hommes), chez les personnes dont la santé est passable ou médiocre (45 %) et chez celles qui vivent beaucoup de stress (49 %).

Les répondants affirmant que quelque chose les empêche d'apporter les changements nécessaires pour améliorer leur santé physique devaient indiquer, à partir d'une liste fournie, à quels obstacles ils font face. La raison la plus souvent invoquée est le manque de volonté, suivie par la dépendance. Le quart des fumeurs disent être trop stressés tandis que deux d'entre eux sur dix évoquent un handicap ou un problème de santé.

Chez les personnes ayant précisément indiqué le renoncement au tabac comme étant le changement le plus important à effectuer pour améliorer leur santé, trois principaux obstacles reviennent le plus souvent, soit le manque de volonté, la dépendance et le stress, obstacles qui sont mentionnés par des pourcentages plus importants dans ce sous-échantillon global.

Tableau 22 : Obstacles empêchant d'améliorer la santé

Raisons de ne pas effectuer de changement pour améliorer la santé	Répondants qui veulent apporter des changements pour améliorer leur santé (n = 159)	Répondants qui veulent cesser de fumer (n = 71)
Manque de volonté / de discipline	54 %	79 %
Dépendance	40 %	65 %
Trop de stress	27 %	38 %
Invalidité / état de santé	18 %	6 %
Horaire de travail	14 %	9 %
Trop cher / contraintes financières	14 %	4 %
Crainte de ne pas réussir	13 %	19 %
Responsabilités familiales	12 %	4 %
Intempéries	5 %	3 %
Problèmes de transport	3 %	1 %
Pas disponible dans la région	1 %	0 %
Autre	9 %	3 %
Je préfère ne pas répondre	1 %	0 %

Q25 Qu'est-ce c'est?

ÉCHANTILLON : RÉPONDANTS QUI DISENT QUE QUELQUE CHOSE LES EMPÊCHE D'AGIR POUR AMÉLIORER LEUR SANTÉ

Le manque de volonté est la raison la plus souvent invoquée à l'échelle du pays et dans la plupart des sous-groupes. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de mentionner le stress (37 % et 13 % respectivement) ou les contraintes financières (20 % et 6 % respectivement). Il est impossible d'effectuer une analyse plus poussée par sous-groupe en raison de la taille restreinte des sous-échantillons.

Les fumeurs devaient indiquer s'ils comptent faire quelque chose pour améliorer leur santé physique au cours de la prochaine année. Huit répondants sur dix ont répondu par l'affirmative.

Tableau 23 : Intention d'améliorer la santé au cours de la prochaine année

Intention de faire quelque chose pour améliorer la santé physique au cours de la prochaine année	Fumeurs quotidiens (n = 510)
Oui	80 %
Non	15 %
Je préfère ne pas répondre	4 %

Q26 Comptez-vous faire quelque chose ou non au cours de la prochaine année pour améliorer votre santé physique?

Une forte majorité de répondants à l'échelle du pays ainsi que dans tous les sous-groupes comptent agir pour améliorer leur santé au cours de la prochaine année, mais ce pourcentage est plus élevé chez les femmes (86 %, comparativement à 75 % chez les hommes) ainsi que chez les personnes ayant pris des mesures au cours de la dernière année (90 %, comparativement à 70 % chez ceux qui n'ont rien fait à cet égard).

Les personnes qui comptent faire quelque chose au cours de la prochaine année pour améliorer leur santé devaient préciser les mesures qu'ils prendront, encore une fois à partir d'une liste d'options. La moitié des répondants indiquent qu'ils commenceront à faire plus d'activité physique ou de sport ou qu'ils augmenteront leur niveau d'activité physique. Un peu moins de la moitié (46 %) des répondants veulent arrêter de fumer, tandis qu'environ le tiers d'entre eux veulent perdre du poids (35 %) ou réduire leur consommation de tabac (34 %). Trois personnes sur dix (2 %) souhaitent améliorer leur alimentation, le quart des répondants (24 %) veulent réduire leur niveau de stress et deux personnes sur dix (19 %) veulent diminuer leur consommation d'alcool.

Tableau 24 : Mesures que les répondants comptent prendre pour améliorer leur santé au cours de la prochaine année

Changements liés à la santé qui seront apportés	Répondants qui comptent faire quelque chose pour améliorer leur santé au cours de la prochaine année (n = 409)
Commencer à faire de l'exercice, du sport ou de l'activité physique ou en faire plus	50 %
Cesser de fumer	46 %
Perdre du poids	35 %
Réduire ma consommation de tabac	34 %
Changer de régime / améliorer mes habitudes d'alimentation	29 %
Réduire mon niveau de stress	24 %
Boire moins d'alcool	19 %
Prendre des vitamines	13 %
Recevoir des soins médicaux	7 %
Cesser/diminuer mon vapotage	4 %
Autre	3 %

Q27 Qu'est-ce c'est?

L'intention d'arrêter de fumer est mentionnée plus souvent chez les personnes dont le revenu de ménage est de 80 000 \$ ou plus (50 %), qui ont des enfants à la maison (53 %), dont la santé est passable ou médiocre (54 %) ou qui n'ont pris aucune mesure pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (53 %). Les répondants qui fument actuellement 16 cigarettes ou plus par jour (40 %) ou qui utilisent du cannabis quelques fois par semaine (46 %) ainsi que les femmes (39 %, comparativement à 29 % chez les hommes) souhaitent davantage réduire leur consommation de tabac. Le pourcentage de répondants qui ont l'intention de réduire leur consommation de tabac est plus élevé chez ceux qui ont déjà pris des mesures à cet égard au cours de la dernière année (43 %).

F. Autres activités des fumeurs quotidiens

Les fumeurs quotidiens devaient indiquer à quelles autres activités ils s'adonnent afin d'éviter le plus possible que les répondants ne devinent le véritable sujet du sondage. Près de neuf personnes sur dix boivent du café tous les jours et huit personnes sur dix préfèrent payer leurs factures en ligne. Sept répondants sur dix utilisent couramment les médias sociaux tandis que les deux tiers d'entre eux ont voyagé hors du Canada ou à plus de 100 km de leur domicile au cours de la dernière année. La moitié des gens aiment jouer à des jeux vidéo. Le bénévolat et la tenue d'un journal intime sont les activités les moins souvent rapportées.

Tableau 25 : Activités des fumeurs quotidiens

Activités des fumeurs quotidiens	Fumeurs quotidiens (n = 510)
Je bois du café tous les jours	87 %
Je préfère payer mes factures en ligne	82 %
J'utilise couramment les médias sociaux	72 %
J'ai voyagé hors du Canada ou à plus de 100 km de chez moi au Canada au cours de la dernière année	65 %
J'aime bien les jeux vidéo	51 %
J'aime faire du bénévolat	36 %
Je tiens un journal intime	17 %

Q7 L'un des énoncés suivants s'applique-t-il à vous?

Les sous-groupes suivants sont parmi les plus susceptibles de s'adonner à chacune des activités :

- **Consommation quotidienne de café** : personnes âgées de 65 ans et plus (91 %), détenteurs d'un diplôme d'études collégiales ou universitaires (90 %), personnes dont le revenu de ménage est de 100 000 \$ ou plus (93 %) et résidents d'un grand centre urbain (92 %).
- **Paiement de factures en ligne** : résidents de l'Ontario (90 %), fumeurs âgés de 25 à 44 ans (90 %), personnes mariées ou en union de fait (84 %), diplômés universitaires (91 %), personnes dont le revenu de ménage est de 100 000 \$ ou plus (93 %), personnes menant une vie extrêmement ou très stressante (90 %), personnes qui fument 10 cigarettes ou moins par jour (86 %).
- **Utilisation des médias sociaux** : personnes âgées de 18 à 24 ans (97 %) ou de 25 à 44 ans (89 %), femmes (82 %), personnes dont le revenu de ménage est de 100 000 \$ ou plus (79 %), personnes menant une vie extrêmement ou très stressante (84 %), personnes qui accusent du retard dans leurs paiements (80 %), utilisateurs de cigarette électronique (92 %), personnes éprouvant un fort sentiment d'appartenance à leur communauté (81 %) et personnes extrêmement ou très bien informées au sujet des facteurs de risque de cancer (78 %).
- **Voyage** : résidents de la Colombie-Britannique (72 %), hommes (74 %), personnes mariées ou en union de fait (72 %), diplômés universitaires (86 %), personnes dont le revenu de ménage est de 100 000 \$ ou plus (93 %), personnes ayant des enfants à la maison (70 %), personnes dont la santé est très bonne ou excellente (76 %), personnes qui sont stables financièrement (83 %), personnes qui fument 10 cigarettes ou moins par jour (72 %), utilisateurs de cigarette électronique (83 %), personnes qui ont l'intention d'arrêter de fumer (74 %).

- **Jeux vidéo** : personnes âgées de 18 à 24 ans (78 %) ou de 25 à 44 ans (72 %), personnes ayant des enfants à la maison (57 %), personnes menant une vie extrêmement ou très stressante (63 %), personnes accusant du retard dans leurs paiements (65 %), résidents d'un grand centre urbain (58 %), personnes éprouvant un sentiment d'appartenance à leur communauté plus fort (61 %), personnes qui fument 10 cigarettes ou moins par jour (60 %), personnes qui sont extrêmement ou très bien informées des facteurs de risque de cancer (60 %).
- **Bénévolat** : personnes âgées de 25 à 44 ans (45 %), diplômés universitaires (50 %), personnes dont la santé est excellente ou très bonne (46 %), personnes qui sont stables financièrement (44 %), résidents d'un centre urbain (46 %), personnes éprouvant un sentiment d'appartenance à leur communauté plus fort (50 %), personnes qui fument 10 cigarettes ou moins par jour (41 %), utilisateurs de cigarette électronique (61 %), personnes qui ont pris des mesures pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (44 %) et personnes qui sont extrêmement ou très bien informées des facteurs de risque de cancer (47 %).
- **Tenue d'un journal** : résidents de la Colombie-Britannique (26 %), personnes âgées de 25 à 44 ans (27 %), diplômés universitaires (23 %), personnes dont la santé est excellente ou très bonne (22 %), personnes menant une vie extrêmement ou très stressante (23 %), résidents d'un centre urbain (22 %), personnes éprouvant un sentiment d'appartenance à leur communauté plus fort (24 %), utilisateurs de cigarette électronique (36 %), personnes qui ont pris des mesures pour améliorer leur santé au cours de la dernière année (21 %) et personnes qui sont extrêmement ou très bien informées des facteurs de risque de cancer (26 %). Aucune différence importante n'est relevée en ce qui a trait au sexe pour ce qui est de la tenue d'un journal.

Les personnes s'adonnant à de telles activités (autres que la consommation quotidienne de café) devaient indiquer la fréquence de leur pratique. Neuf personnes sur dix paient souvent leurs factures en ligne et la moitié des répondants qui tiennent un journal le font souvent. Les réponses sont généralement semblables d'un sous-groupe à l'autre.

Tableau 26 : Fréquence des activités

Fréquence des autres activités	Souvent	Parfois	Rarement
Paiement de factures en ligne plutôt que par la poste (n = 417)	90 %	8 %	1 %
Rédaction d'un journal intime (n = 87)	50 %	31 %	19 %
Voyage hors du Canada ou à plus de 100 km du domicile au Canada (n = 330)	30 %	58 %	12 %
Bénévolat dans les temps libres (n = 188)	27 %	64 %	8 %

Q8 À quelle fréquence faites-vous ce qui suit?
ÉCHANTILLON : RÉPONDANTS QUI S'ADONNENT À CHAQUE ACTIVITÉ.

Les répondants qui utilisent couramment les médias sociaux sont plus susceptibles d'indiquer se servir quotidiennement de Facebook, suivi de YouTube. Le tiers des répondants utilisent Instagram tous les jours, tandis que le quart d'entre eux utilisent Twitter. Deux répondants sur dix ou moins disent utiliser tous les jours d'autres plateformes de média social.

Tableau 27 : Médias sociaux utilisés tous les jours

Médias sociaux utilisés tous les jours	Répondants qui utilisent couramment les médias sociaux (n = 365)
Facebook	88 %
YouTube	47 %
Instagram	32 %
Twitter	25 %
Pinterest	18 %
LinkedIn	17 %
Snapchat	14 %
Tumblr	3 %
Autre	1 %

Q28 Quels médias sociaux, s'il en est, utilisez-vous quotidiennement?

L'utilisation quotidienne des médias sociaux demeure sensiblement la même d'une région à l'autre, mais on observe des différences notables en fonction de l'âge pour certaines plateformes (autres que Facebook, LinkedIn et Tumblr). L'utilisation quotidienne de YouTube est plus fréquente chez les répondants âgés de 25 à 44 ans (60 %). Instagram est plus souvent utilisé par les personnes âgées de 18 à 44 ans (45 %), tandis que Snapchat est plus souvent utilisé par celles âgées de 18 à 24 ans (47 %). Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à se servir d'Instagram (37 %) et de Pinterest (23 %), tandis que les hommes utilisent davantage YouTube (58 %), Twitter (31 %) et LinkedIn (22 %). Les diplômés universitaires sont plus enclins à utiliser YouTube (58 %), Twitter (40 %) et LinkedIn (32 %). Ces deux dernières plateformes sont plus souvent utilisées par les personnes dont le revenu de ménage est de 100 000 \$ ou plus (38 % et 28 %, respectivement) ainsi que par les ménages avec enfants (29 % et 19 %, respectivement).

La majorité (58 %) des amateurs de jeux vidéo consacrent normalement moins de 7 heures par semaine à cette activité; trois d'entre eux sur dix s'y adonnent de 7 à 14 heures par semaine. Les réponses sont généralement semblables d'un sous-groupe à l'autre.

Tableau 28 : Temps consacré aux jeux vidéo par semaine

Heures de jeux vidéo par semaine	Répondants qui jouent à des jeux vidéo (n = 258)
Moins de 7 heures	58 %
De 7 à 14 heures	31 %
De 15 à 20 heures	7 %
Plus de 20 heures	4 %

Q29 Dans une semaine typique, combien de temps consacrez-vous aux jeux vidéo?

II. Constatations détaillées – phase qualitative

La phase qualitative a été conçue de façon à se dérouler pendant sept jours consécutifs (du jeudi au mercredi).

- Les jours 1 à 4 (soit du jeudi au dimanche) consistaient principalement en des questions ouvertes. La principale activité invitait les participants à rédiger une entrée de journal décrivant ce qu'ils ont fait et ce qu'ils ont ressenti durant la journée. Rien dans les instructions ne faisait mention du tabac.
- Aux jours 5 (lundi) et 6 (mardi), les participants devaient encore remplir un journal, mais quelques questions d'approfondissement étaient aussi posées pour guider indirectement la discussion vers le sujet d'intérêt (comme des questions sur les objectifs en matière de santé). Encore une fois, rien dans les instructions ne faisait mention du tabac.
- Au jour 7 (mercredi), les participants devaient revenir sur leurs entrées de journal tout au long de la semaine et commenter les éléments qui ressortaient ou qui les étonnaient. Finalement, le tabac a été abordé; les participants devaient indiquer la place qu'occupe la cigarette dans leur vie et expliquer pourquoi ils ont peu (voire pas du tout) abordé ce sujet dans leur journal.

A. Profil des participants

Profil basé sur les réponses au sondage. En tout, 80 participants au sondage ont pris part à la phase qualitative, soit l'activité de tenue de journal, pendant la totalité des sept jours. Le tableau ci-dessous résume l'âge, le sexe, la langue et le profil régional de ces participants, lesquels sont semblables à ceux des non-participants.

Tableau 29 : Profil des participants à l'activité de tenue de journal

Profil	Nombre total de participants à l'activité de tenue de journal (n = 80)
Âge	
De 25 à 44 ans	41 %
45 ans et plus	59 %
Sexe	
Homme	63 %
Femme	37 %
Région	
Atlantique	9 %
Québec	23 %
Ontario	36 %
Saskatchewan/Manitoba	7 %
Alberta	13 %
Colombie-Britannique/territoires	12 %
Langue	
Anglais	88 %
Français	12 %

B. Principaux thèmes et exercice quotidien de tenue de journal

Les participants se sont vu présenter une série d'images variées, et ils devaient choisir chaque jour celle illustrant le mieux la façon dont ils se sentaient. Les images les plus souvent sélectionnées étaient associées à la fatigue, à la paresse ou au manque d'énergie. Les deux principales images « négatives » associées au manque d'énergie sont présentées ci-dessous. L'image illustrant une femme endormie a été la plus souvent choisie durant cinq des sept jours (tous les jours, à l'exception du vendredi et du samedi) :

Figures 3 et 4 : Images quotidiennes décrivant les sentiments (choix des jours de semaine)



Le vendredi et le samedi, l'image la plus souvent choisie représentait une femme avec les bras tendus, qui semblait illustrer un sentiment d'énergie ou d'enthousiasme tandis que la semaine tirait à sa fin. Cette image était aussi populaire les jours de semaine, même si elle n'était pas la plus souvent choisie ; c'est aussi le cas d'une autre image « positive » montrant un homme le poing levé en guise de célébration. Nous supposons que ces images ont été choisies pour illustrer le sentiment d'avoir accompli des activités hebdomadaires.

Figures 5 et 6 : Images quotidiennes décrivant les sentiments (choix de la fin de semaine)



Dans leurs descriptions quotidiennes, les participants ont généralement divisé leur journée en trois parties : la routine du matin, les activités de la journée et la routine du soir.

Routine du matin : activités quotidiennes, temps passé du réveil jusqu'à l'arrivée au travail ou du lever jusqu'au moment d'amorcer la journée. Les participants ont tendance à suivre une routine réglée et bien établie. Toutefois, habitude n'est pas nécessairement synonyme de simplicité. Plusieurs participants ont décrit une routine matinale pressée ou mouvementée, surtout lorsqu'il était question d'enfants.

Peu de participants ont mentionné le tabac dans le cadre de leur routine du matin. Pour les quelque douze participants qui en ont fait mention, la cigarette semble faire partie d'un moment de calme et d'introspection avant d'affronter le reste de la journée. Chez les membres de ce groupe, l'accord entre le café et la cigarette est populaire.

« As usual, I woke up and made coffee while I watched some tv. Smoked some cigarettes in the process... »
(Comme d'habitude, je me suis réveillé et j'ai préparé du café en regardant la télé. J'ai fumé quelques cigarettes en même temps...)

« I put the coffee on, had a cigarette outside. I am home alone this morning and the house is quiet. My boyfriend is still visiting his daughter. I feel okay this morning. The anxiety and depression I suffer from is always there, but the mornings are the best time of day for me. » (J'ai préparé du café et j'ai fumé une cigarette à l'extérieur. Je suis seule à la maison ce matin et tout est calme. Mon copain est toujours en visite chez sa fille. Je me sens bien ce matin. L'anxiété et la dépression dont je souffre sont encore bien présentes, mais les matins sont toujours pour moi la meilleure partie de la journée.)

« I woke up late, but that's not a problem. I did the usual--coffee, cigarette, let the dog out. It was a calm time, my favorite during the day. » (Je me suis réveillé tard, mais ce n'est pas grave. J'ai suivi ma routine : boire un café, fumer une cigarette, sortir le chien. C'était un moment de calme, mon préféré de la journée.)

« I got up at 8:30 to make my morning coffee which I enjoyed with the first cigarette of the day. Since I smoke outside, I could feel that winter is coming to an end and that made me feel good. After the coffee I spent some time with our cat. He loves to be brushed and knows he gets it after my coffee and cigarette. » (Je me suis levé à 8 h 30 pour préparer mon café du matin, que j'ai bu en fumant ma première cigarette de la journée. Je fume à l'extérieur, et j'ai donc pu sentir que l'hiver tirait à sa fin; cela m'a rendu heureux. Une fois mon café terminé, j'ai passé du temps avec notre chat. Il adore se faire brosser et sait qu'il aura mon attention après mon café et ma cigarette.)

« I woke up around 7AM...after about an hour of being on the laptop and watching news, I had some buttered toast and orange juice because I was hungry then I went into the garage to smoke a cigarette because it's part of my morning routine when I am at home from work. » (Je me suis réveillé vers 7 h... J'ai passé environ une heure sur mon portable à regarder les nouvelles, puis j'ai mangé un toast beurré et bu du jus d'orange parce que j'avais faim. Je suis ensuite allé dans le garage pour fumer une cigarette; cela fait partie de ma routine du matin lorsque je suis à la maison.)

« I had my usual smoke on the balcony with the last of my coffee before driving [my wife to work]. I enjoy this but at the same time I know I need to quit so this morning it was half enjoyment, half feeling guilty as I looked inside to see my wife on the couch, thinking that she doesn't have any bad vices and that I shouldn't be doing this. I'm always thinking of quitting at these moments. » (J'ai fumé une cigarette sur le balcon, comme d'habitude, en finissant mon café avant de reconduire [ma femme au travail]. C'est un moment que j'apprécie, mais, en même temps, je sais que je dois arrêter. Ce matin, je me sentais donc mi-heureux, mi-coupable tandis que je regardais ma femme sur le sofa, en me disant qu'elle n'a aucun vice de la sorte et que je devrais arrêter de fumer. Je songe toujours à arrêter durant ces moments.)

« Woke up around mid-morning, made a cup of coffee, then watched some talk shows while having a cigarette. Eventually got dressed and left my house to do a couple errands for the rest of the morning. » (Je me suis réveillé au milieu de la matinée, j'ai fait du café, puis j'ai écouté une émission en fumant une cigarette. J'ai fini par m'habiller et j'ai quitté la maison pour faire quelques courses durant le reste de la matinée.)

« I woke up by my alarm at 7:00am, feeling kind of sleepy, since I don't usually wake this early, but I have a doctor's appointment today. I got up, got the coffee going and had a cigarette. » (Mon cadran m'a réveillé à 7 h. Je me sentais un peu endormi, puisque je ne me réveille pas si tôt habituellement, mais j'ai

un rendez-vous chez le médecin aujourd'hui. Je me suis levé, j'ai préparé du café et j'ai fumé une cigarette.)

« Je me suis levé à midi. Comme d'habitude j'ai callé un grand vers d'eau et j'ai fumé ma première cigarette de la journée. »

« I feel a bit sluggish, mentally and physically, but after coffee and a cigarette and making my lunch for later, I'm fine. » (Je me sens un peu endormi, mentalement et physiquement, mais je vais mieux après avoir bu mon café, fumé une cigarette et préparé mon dîner pour plus tard.)

« Je me suis réveillé pas mal fatigué ce matin avec très peu d'entrain pour aller au travail. Je me suis fais deux cafés et j'ai fumé une couple de cigarettes pour me stimuler l'esprit lol. »

Activités de la journée/au travail : Pour la plupart, cette partie du journal consistait en une description de leur journée de travail, bien qu'un petit nombre de participants ne travaillent pas et ont donc décrit d'autres activités pour meubler leur journée (télévision, médias sociaux, etc.). En général, se rendre au travail fait partie des attentes quotidiennes et la journée se déroule généralement sans histoire. Cette partie de la journée est tolérée plutôt qu'appréciée. Le ton utilisé pour décrire la journée de travail tend à être neutre et exempt d'émotion. On observe toutefois un changement d'attitude chez les participants qui connaissent une certaine réussite ou qui prennent part à un nouveau projet ou à une tâche intéressante. Après le travail, les activités les plus souvent mentionnées sont l'épicerie, la planification des repas et l'activité physique.

Encore une fois, peu de participants ont mentionné le tabac en décrivant la principale partie de leur journée. Les quelques fois où le sujet a été abordé faisaient référence à des pauses avant ou durant le travail.

« Lunch was good. Went for a walk to get some air. A quick smoke and some Chinese food from the food court. » (La pause-repas était bien. Je suis sorti me promener pour prendre un peu l'air. Une cigarette et des mets chinois de l'aire de restauration.)

« Went outside at lunch to have a cigarette and listen to music away from the office. » (Je suis sortie pendant la pause-repas pour fumer une cigarette et écouter de la musique, loin du bureau.)

« My afternoon started out with a quick smoke before the drive to work. I don't smoke in the car so I usually have one just before getting in. My mind is settled and I'm thinking of the drive ahead...I get to work around the usual time, 3:30ish and smoke outside until it's time to get in. I like this time as me time and relax before heading in. » (Mon après-midi a commencé par une cigarette fumée en vitesse avant de me rendre au travail. Je ne fume pas dans la voiture, alors je fume habituellement juste avant de monter à bord. Mon esprit est calme et je réfléchis à la route qui m'attend... Je suis arrivé au travail à l'heure habituelle, vers 15 h 30, et j'ai fumé à l'extérieur jusqu'à l'heure d'entrer. J'aime ce moment; je ne pense qu'à moi et je me détends avant d'aller travailler.)

« Get to work and grab my bus keys off the wall rack...I head out to the yard to pre-trip inspect my bus. Start up the bus to get it warmed up a bit. I then walk over to my wife's bus to have a cigarette with her before we have to start our bus runs. I head out of the yard at 7:35 am to pick up kids in JK to grade 12 for 12 different schools. » (Je suis arrivé au travail et j'ai pris mes clés qui étaient accrochées au mur. Je suis sorti dans la cour pour inspecter mon autobus avant le trajet. J'ai démarré le moteur pour le réchauffer un peu. Je me suis ensuite dirigé vers l'autobus de ma femme pour fumer une cigarette avec elle avant de commencer notre tournée. Je suis sorti de la cour vers 7 h 35 pour prendre des enfants de la maternelle jusqu'à la 12e année pour 12 écoles différentes.)

Après le travail : les soirées sont souvent axées sur la famille, et les repas en famille semblent être un moment important du quotidien. Les soirées sont généralement passées à la maison, où les participants ont l'occasion de se détendre et de passer du temps en famille. Les participants ne prennent pas part à des activités sociales tous les jours, mais ils décrivent à l'occasion des sorties, des fêtes ou des rassemblements. C'est lors de ces types d'activités que la consommation d'alcool est le plus souvent mentionnée.

Comme pour les autres parties de leur journée, peu de participants ont dit fumer durant la soirée, que ce soit à la maison ou dans des situations sociales. La cigarette a été mentionnée encore moins souvent en soirée que le matin. Les quelques participants qui ont fait mention du tabac durant cette partie de la journée parlaient généralement d'un moment de détente ou de réflexion.

« My urge to smoke takes me to the balcony where I enjoy a few minutes to myself. Having alone time is important to me even when it's brief moments. I love my family more than anything but time to myself is important. I'm thinking to myself...I made it. The long week is over. » (Mon envie de fumer me mène jusqu'au balcon, où je prends un peu de temps pour moi. Il est important pour moi de passer du temps seul, même si ce n'est que quelques minutes. J'aime ma famille plus que tout au monde, mais j'ai besoin d'avoir du temps pour moi. Je me dis : "J'y suis arrivé. La longue semaine est terminée".)

« I get in bed after dinner and pick up the book I have been reading 'The Child Finder'. I read a lot. It helps calm me down and it is a form of escape for me...Tonight I escape into my book for hours, with a few cigarette breaks in between, until bedtime. The house seems empty and lonely tonight. » (Je me mets au lit après le souper avec le livre que je suis en train de lire, The Child Finder. Je lis beaucoup. Cela m'aide à me calmer et me permet de m'évader... Ce soir, je me plonge dans mon livre pendant des heures, avec quelques pauses pour fumer, jusqu'au moment de dormir. La maison me semble vide ce soir et je me sens seul.)

Autres thèmes. Dans leur journal, peu de personnes ont mentionné spontanément les difficultés liées au renoncement au tabac :

« I got up and put the coffee on, like usual. And then I got out my cigarette pack and realized I only had one cigarette left and my boyfriend is gone today (he smokes too and I often rely on him when I run out of cigarettes). The panic started to set in. I have been trying to quit for this past year and the best I have done so far is 2 days without a smoke and that was so difficult/stressful/awful. Anyway, I smoked my last cigarette and came inside and put on a nicotine patch I had on hand from my previous attempts at quitting. Still, I could not stop thinking about smoking. It felt like every single minute all morning my brain was screaming SMOKE SMOKE SMOKE. » (Je me suis levé et j'ai préparé du café, comme d'habitude. J'ai ensuite pris mon paquet de cigarettes et je me suis rendu compte qu'il ne m'en restait qu'une et que mon copain n'était pas à la maison aujourd'hui (il fume aussi et je compte souvent sur lui lorsque je n'ai plus de cigarette). La panique a commencé à s'installer. J'essaye d'arrêter de fumer depuis un an, et le mieux que j'ai pu faire jusqu'à présent est de passer deux jours sans fumer; c'était extrêmement difficile et stressant. Bref, j'ai fumé ma dernière cigarette et je suis rentrée pour mettre un timbre de nicotine qu'il me restait depuis ma dernière tentative d'arrêter. Même avec le timbre, je n'arrivais pas à arrêter de penser à la cigarette. J'ai eu l'impression chaque minute de la matinée que mon cerveau criait FUME FUME FUME.)

« After lunch I had my first smoke of the day! The only good thing about feeling so sick is my cravings for cigarettes is way down. I have a love/hate relationship with those devil sticks and I've told myself a 1000 times, that this is the last one. I had no energy to fight it and I sucked back half a smoke. » (Après le dîner, j'ai fumé ma première cigarette de la journée! Le bon côté lorsque je suis malade, c'est que je

ressens beaucoup moins l'envie de fumer. J'entretiens une relation d'amour-haine avec ces bâtonnets du démon, et je me suis répété des centaines de fois qu'il s'agissait de ma dernière. Je n'avais pas l'énergie de combattre l'envie et j'ai fumé la moitié d'une cigarette.)

« I made myself a bowl of Harvest Crunch and milk for dinner at about 5:00pm. When my boyfriend is not home I do not bother with cooking...I finish my bowl of cereal and have another smoke. I need to quit soon - I am so reliant on these cancer sticks. » (Je me suis versé un bol de Harvest Crunch avec du lait pour souper, vers 17 h. Lorsque mon copain est absent, je ne me donne pas la peine de cuisiner... J'ai terminé mon bol de céréales et j'ai fumé une autre cigarette. Je dois arrêter bientôt... Je dépends beaucoup trop de ces bâtonnets de cancer.)

Finalement, il est intéressant de souligner la mention de comportements positifs et sains par les participants à l'activité de tenue de journal (comme l'activité physique), puisque ces types d'activités ne sont pas habituellement associés aux fumeurs. Par exemple, l'entrée pour cette journée fait état à la fois du yoga et de la cigarette :

« I decide to do some yoga on the deck this morning. First time since fall... I put in my earbuds and turn on my yoga app and let the instructor's voice guide me into the positions. I feel so at peace during this forty-minute session. I can transform to another world and it's worry free and perfect. [Plus tard, la même journée] Clean up after dinner was simple and we both lay on the sectional for a movie on Netflix. We decide on Alpha Dog. We share a couple joints throughout the movie and a couple cigarettes. I hate myself each time I light a smoke because I know how horrible it is for me. There's nothing like the first drag of a smoker when you are craving it. This love/hate relationship needs to stop but tell myself, not today it doesn't. I have a horrible problem of procrastinating. I know I do, but only do I regret afterwards. In the moment when I justify it to myself, I need to put it off until tomorrow. » (J'ai décidé de faire un peu de yoga sur la terrasse ce matin. C'était la première fois depuis l'automne. J'ai mis mes écouteurs, j'ai lancé mon application de yoga et j'ai laissé la voix de l'instructeur me guider dans les postures. Je me sens tellement en paix durant cette séance de 40 minutes. Je me téléporte dans un autre monde où tout est parfait, sans tracas. [Plus tard, la même journée] Nous avons tout nettoyé rapidement après le souper et nous nous sommes tous les deux installés sur le sofa pour regarder un film sur Netflix. Nous avons opté pour Alpha Dog. Nous avons fumé quelques joints et quelques cigarettes pendant le film. Je me déteste chaque fois que j'allume une cigarette, parce que je sais à quel point c'est mauvais pour moi. Rien ne vaut la première bouffée d'une cigarette lorsque vous en avez vraiment envie. Cette relation d'amour-haine doit prendre fin, mais je reporte toujours à plus tard. J'ai une horrible tendance à procrastiner. Je sais ce que j'ai à faire, mais j'éprouve seulement des regrets après coup. Dans le moment présent, je me trouve toujours des excuses et je remets tout au lendemain.)

C. Défis et succès (jour 5)

Au cinquième jour de l'activité de tenue de journal, les participants devaient décrire les défis auxquels ils font face ainsi que les succès qu'ils ont connus récemment. Ils devaient aussi indiquer ce qu'ils aimeraient le plus changer, apprendre, améliorer ou abandonner.

Les changements désirés consistaient le plus souvent à porter un nouveau regard sur la vie : cesser de s'inquiéter, être plus patient, contrôler ses émotions, réduire son stress, vaincre la procrastination, réussir à se pardonner plus facilement, profiter du moment présent. Souvent, les participants mentionnaient la façon dont de telles perspectives ou de tels comportements nuisent à leur santé. Certains participants ont cité des désirs plus concrets, comme d'obtenir un emploi, de trouver un partenaire, d'apprendre à jouer d'un instrument, de trouver un meilleur logement, de perdre du poids ou de faire plus d'activité physique.

Un petit nombre de participants ont mentionné précisément la cigarette comme aspect de leur vie qu'ils souhaiteraient le plus changer. Le renoncement au tabac semble être un défi de taille qui ne sera pas surmonté facilement.

« The one thing I would definitely like to change (and I've talked to [name] about this) is to quit smoking. I find smoking a way to release stress so I need to find another way to do this. My daughter suggests the new vape products and cut down from there and eventually only vape with non-tobacco products. » (S'il y a une chose que je voudrais changer (et j'en ai parlé à [nom]), c'est d'arrêter de fumer. Fumer est pour moi une façon d'évacuer mon stress; je dois donc trouver un autre moyen d'y arriver. Ma fille me suggère d'essayer les nouveaux produits de vapotage pour m'aider à réduire ma consommation de cigarettes. Je pourrais finir par seulement vapoter des produits sans tabac.)

« I would love to change where and how I live. I would live in the country and get away from the city and simplify my life even further. My biggest challenge will however be to quit smoking. Working on that right now. » (J'adorerais changer l'endroit où j'habite et la façon dont je vis. J'habiterais à la campagne, loin de la ville, et je simplifierais encore plus mon mode de vie. Mon plus grand défi sera toutefois d'arrêter de fumer. J'y travaille en ce moment.)

« I would really like to stop smoking and have had zero success even getting started. My lungs feel heavy and I am tired almost all the time. I cannot afford to smoke even though I roll my own. I have been feeling angry with myself and that is not helping. I think about it every day. I have even got the things I need to help me with cravings if I should decide to quit. But I do not even seem to be able to get past that first cigarette in the morning. I have been very frustrated by this for long a long time. » (J'aimerais beaucoup arrêter de fumer, mais je n'ai même pas réussi à amorcer le processus. Mes poumons me semblent lourds et je suis presque toujours fatigué. Je n'ai pas les moyens de fumer, même si je roule mes propres cigarettes. Je m'en veux, et ce sentiment ne m'aide en rien. J'y pense tous les jours. J'ai même tout ce qu'il me faut pour contrôler les envies de fumer si j'en viens à décider d'arrêter. Mais je ne semble même pas capable de franchir l'étape de la première cigarette du matin. Cela me frustre énormément, et ce, depuis un bon moment.)

« I want to let go of many habits - My caffeine addiction, moderate my alcohol intake (which I've been able too actually), and mainly get rid of the false notion of having cigarettes or smoking a joint every time I'm stressed and believing that it's the main thing that leaves me calm. » (Je veux me départir de plusieurs habitudes; je veux mettre fin à ma dépendance à la caféine, modérer ma consommation d'alcool (chose

que je réussis à faire) et, surtout, arrêter de fumer une cigarette ou un joint chaque fois que je suis stressée en me faisant croire que c'est la seule chose qui arrive à me calmer.)

« J'aimerais sans doute arrêter de fumer mais j'ai pas de courage. »

D. Stress, aspirations et objectifs de santé (jour 6)

Stress. Dans le cadre des activités de la sixième journée, les participants devaient décrire la façon dont le stress les affecte.

Lorsqu'invités à expliquer ce que signifie le stress pour eux, les participants ont parlé d'une force englobante et écrasante qui est synonyme d'inquiétude et d'anxiété. Le stress est omniprésent; il s'agit d'un aspect inévitable de la vie. Il est principalement associé au travail, à la famille et aux finances, mais il est aussi généralement associé au rythme de vie actuel. Plusieurs participants ont également associé le stress à la maladie, à la dépression ou à d'autres problèmes chroniques.

Les participants semblaient bien connaître les signes du stress, notamment :

- Des idées qui défilent en boucle, l'incapacité à arrêter de penser
- De la tension (par exemple, dans le cou)
- De l'anxiété
- Une respiration plus rapide, un souffle court
- Une augmentation du rythme cardiaque ou de la pression artérielle
- Des troubles du sommeil
- Des nausées
- De la transpiration ou une sensation de chaleur excessive

Les participants décrivent le stress comme un défi considérable, et donc comme une réalité que la plupart tentent d'éviter, de contrôler ou de gérer. Les gens savent généralement que le stress peut nuire à la santé et au bien-être et engendrer des problèmes plus graves. Certains participants mentionnent l'exercice et la mise en forme comme façon de gérer leur stress ; quelques-uns disent que le cannabis est un moyen efficace de réduire leur niveau de stress. Un petit nombre de participants mentionnent la cigarette, généralement dans le contexte d'un remède au stress.

Les participants devaient compléter la phrase suivante : « Lorsque je suis stressé, je (à remplir) parce que (à remplir) ». Quelques répondants ont dit fumer lorsqu'ils sont stressés pour les raisons suivantes :

- Cela me permet de me calmer
- J'ai besoin de m'arrêter et de m'éclaircir les idées pendant un moment
- Cela me détend
- Cela aide

- Le fait de me concentrer sur ces deux choses (le café et la cigarette) me fait oublier la situation stressante et m'aide à éviter la douleur qui pourrait prendre le contrôle de mon corps en entier
- Cela me soulage

Aspirations. Les participants devaient partager leurs aspirations (c'est-à-dire leurs espoirs ou ambitions d'accomplir quelque chose) au cours des trois, des six et des douze prochains mois. Divers objectifs ont été mentionnés :

- Des relations familiales plus solides (notamment, se marier et avoir des enfants)
- Des objectifs financiers (par exemple, réduire ses dettes, acheter une maison, être stable financièrement)
- La satisfaction professionnelle (par exemple, changer d'emploi, obtenir une promotion)
- Des voyages ou des vacances
- L'apprentissage d'une nouvelle compétence (par exemple, apprendre à jouer d'un instrument, suivre une formation)
- Des objectifs liés à la santé (par exemple, perdre du poids, manger sainement, faire plus d'exercice)

Seuls deux participants disent aspirer à arrêter de fumer, et tous deux souhaitent y parvenir au cours des trois prochains mois. Personne n'a indiqué vouloir arrêter de fumer dans les six ou douze prochains mois.

*(Dans les trois prochains mois) « I am seriously going to work on stopping smoking cigarettes, I want to stop. »
(Je compte sérieusement chercher à arrêter de fumer la cigarette. Je veux arrêter.)*

Objectifs de santé. Ensuite, les participants devaient parler plus précisément de leurs aspirations liées à la santé au cours des trois, des six et des douze prochains mois. Les principaux objectifs de santé avaient tendance à porter sur la perte de poids, l'adoption d'une alimentation plus saine, l'augmentation du niveau d'activité physique ainsi que d'autres problèmes de santé précis. Moins de douze répondants disent aspirer à arrêter de fumer au cours des trois, des six ou des douze prochains mois.

(Phrase répétée pour trois, six et douze mois) « I really should stop smoking! » (Je devrais vraiment arrêter de fumer!)

(6 mois) « J'espère arrêter de fumer, car c'est un de mes plus grands désirs. »

(12 mois) « Hopefully quit smoking completely. I have gone from a long-term smoker to a casual smoker now but would be nice to stop completely. » (J'espère arrêter de fumer complètement. Je suis passé de fumeur régulier à fumeur occasionnel, mais ce serait bien d'arrêter complètement.)

(12 mois) « By the end of the year I will quit smoking, I'm gonna try to casually cut down while trying this vapor idea. If that fails, I will go to the extreme and call one of the hotlines and find a better solution. This is my main personal goal. » (Je vais arrêter de fumer d'ici la fin de l'année. Je vais commencer par réduire ma consommation en essayant le vapotage. Si je n'y arrive pas, je prendrai les grands moyens et je communiquerai avec une de ces lignes d'aide pour trouver une meilleure solution. Voilà mon principal objectif personnel.)

(12 mois) « I want to be a non-smoker in a year...that is a HUGE challenge for me. I know I am not ready now and probably will not be in months, but I really would like to stop. It is so hard...it has been a part of my life for

39 years. » (Je souhaite devenir un non-fumeur dans un an... C'est un ÉNORME défi pour moi. Je sais que je ne suis pas prêt maintenant, et je ne le serai probablement pas avant des mois, mais j'aimerais réellement arrêter. C'est tellement difficile... Cela fait partie de ma vie depuis 39 ans.)

(12 mois) « Cesser de fumer la cigarette même si je ne suis pas un gros consommateur. Je diminue d'année en année et je pense que cette année sera la bonne! »

(12 mois) « I don't tend to think that far forward in terms of health. I've been a smoker for 30 years, so I'm aware that at some point, there will probably be a major heart or lung problem. And I've accepted that, at this point. If I can manage to keep going for another year in relatively decent health, that's good enough for me. » (Je ne me projette habituellement pas si loin dans le futur lorsqu'il est question de ma santé. Je fume depuis 30 ans, et je suis conscient que je finirai probablement par souffrir d'un important problème cardiaque ou pulmonaire. J'ai accepté cette réalité. Si j'arrive à passer une autre année en bonne santé, cela me convient.)

E. La place de la cigarette dans le quotidien (jour 7)

Au dernier jour de l'activité de tenue de journal, les participants devaient relire leurs notes de la semaine et faire part de leurs commentaires de manière rétrospective. Ils ont le plus souvent indiqué à quel point l'activité leur a plu. Plusieurs ont dit qu'ils avaient trouvé bénéfique de rédiger ce journal et de partager leurs commentaires et impressions. Ils ont trouvé que l'activité les avait sensibilisés et leur avait ouvert les yeux quant à leur routine, leurs habitudes et leurs comportements. Ils ont aussi qualifié le journal de « thérapeutique », puisque l'activité les a amenés à réfléchir à ce qu'ils pourraient changer dans leur vie et à la façon dont ils pourraient s'y prendre pour y parvenir.

Les participants ont ensuite été interrogés sur leur usage du tabac et, plus précisément, sur la place qu'occupe la cigarette dans leur vie. Ils devaient aussi indiquer pourquoi ils n'ont que rarement abordé ce sujet dans leur journal. Les répondants ont sans hésiter reconnu leur dépendance et les conséquences du tabac sur leur santé. Certains thèmes importants ont été soulevés au moment de décrire la place qu'occupe la cigarette dans leur vie :

- Une béquille utilisée pour faire face aux difficultés

« Smoking is a crutch. I have anxiety when I am away from my partner and smoking will sometimes help to ground me. I never feel like smoking when we are together because my anxiety simply isn't there. » (Fumer est une béquille. Je souffre d'anxiété lorsque je suis loin de mon partenaire et fumer m'aide à me ramener à la réalité. Je ne ressens jamais l'envie de fumer lorsque je suis avec lui, parce que je ne ressens tout simplement pas d'anxiété.)

« Smoking is my comfort spot. Whenever I'm feeling overwhelmed or any kind of feeling I turn to smoking to calm my nerves. To make me relax and feel okay. It helps me unwind. I use it as a crutch though and I need to find a different way of coping because all these smokes are doing is killing me. I have that love/hate relationship with them. » (Fumer est pour moi une source de réconfort. Lorsque je me sens dépassée ou que je ressens toute autre chose, je me tourne vers la cigarette pour me calmer. Pour m'aider à me détendre et à me sentir mieux. Cela m'aide à relaxer. Je m'en sers comme d'une béquille, et je dois trouver un autre moyen de faire face à ces sentiments, parce que toutes ces cigarettes finiront par me tuer. J'entretiens une relation d'amour-haine avec la cigarette.)

« In a way smoking keeps me going from one thing or task to another. I begin some task with a smoke and look forward to completing the task so I can have another smoke after I complete the task. I do not know

how I would survive without the smokes. That is something that keeps me going, especially when I am alone. I enjoy smoking alone more than with people. » (D'un côté, la cigarette m'aide à passer d'une chose à une autre ou d'une tâche à une autre. Je commence une tâche en fumant une cigarette et j'ai hâte de terminer pour pouvoir en fumer une autre. Je ne sais pas comment j'y arriverais sans cigarette. Cela me permet de continuer, surtout lorsque je suis seul. Je préfère fumer seul qu'avec d'autres personnes.)

« Smoking allows me to get away from the hub of busy life and move to a secluded area. It allows me to decompress. » (Fumer me permet de me retirer du tourbillon de la vie et de me réfugier dans un endroit isolé. Cela me permet de décompresser.)

« Smoking was originally something that I enjoyed very much and began at a time in my life when I was much more social. I smoked very little in comparison to now. As time has progressed, it has become more of a habit and a crutch at times. » (Au départ, j'adorais fumer. J'ai commencé à un moment de ma vie où ma vie sociale était beaucoup plus remplie. Je fumais très peu comparativement à aujourd'hui. Au fil du temps, fumer est devenu une habitude, et même parfois une béquille.)

- Une activité sociale

« It is an addiction, of course, if we're going to be frank about it. But obviously it also has some tangible benefits such as stress relief, and gives me a chance to slow down, unwind and reflect on my situation, for better or worse. Also, it is somewhat of a social outlet, in that I am often joined by co-workers who also smoke. » (C'est une dépendance, bien sûr, si nous parlons en toute honnêteté. Mais, de toute évidence, fumer a aussi des avantages réels, comme le soulagement du stress. Cela me donne l'occasion de ralentir, de me détendre et de réfléchir à ma situation, pour le meilleur ou pour le pire. Il y a aussi un côté social, puisque des collègues fumeurs se joignent souvent à moi.)

« It is a buffer for me to take that mental break outdoors for several times each day where I usually enjoy the company of a co-worker. » (C'est pour moi un exutoire, une occasion de prendre une pause mentale à l'extérieur plusieurs fois par jour et de profiter de la compagnie d'un collègue.)

« C'est un moment de détente que je partage avec mon conjoint, ma fille et les amis. Comme nous fumons à l'extérieur ça devient un temps pour jaser et échanger. »

- Un petit plaisir ou une récompense

« I smoke at work during breaks and at home few times in the evening to a total of about 11-12 cigarettes per day, never indoors, never with or in the front of my son. It is small pleasure that I allow myself to have disregarding for now any potential health risks. » (Au travail, je fume durant les pauses et, à la maison, à quelques reprises durant la soirée, pour un total de 11 ou 12 cigarettes par jour. Je ne fume jamais à l'intérieur, jamais avec ou devant mon fils. C'est un petit plaisir que je m'accorde, sans penser pour le moment aux possibles risques pour ma santé.)

« Smoking for me is like my best friend. If something goes good you celebrate by having a cigarette, if something goes bad you commiserate by having a cigarette. » (La cigarette est un peu comme ma meilleure amie. Si quelque chose de bien arrive, je célèbre en fumant une cigarette. Si quelque chose se passe mal, je me remonte le moral en fumant une cigarette.)

- Quelques participants ont parlé de la cigarette de façon passionnée en faisant référence à une relation amour-haine. C'est notamment le cas dans cette entrée :

« I have a love-hate relationship with smoking. I enjoy smoking most of the time. I like the smell, how it feels when you take a drag. I like that when I'm bored or feeling like I need to get away from something for a minute, I have something to go to. I love that first smoke in the morning with my coffee or after a meal. I like the social aspect of it when I'm at work on a break and you talk to the regular smokers. I really do like and love these things. But I also hate it. I hate that this will likely kill me. It's a blunt way to think but it's reality and I'm not naive. It will likely cause complications before eventually killing me that will be very unpleasant, without sugar coating it. I hate how out of breath I am as a result of smoking for so long. I hate that I spend close to 400 dollars a month on it. That's money that we could really use and it's only until my wife brings up finances that I begin to seriously think of quitting again. I hate how it makes my fingers smell. I hate the stigma that goes with being a smoker. I hate my clothes smelling because of it. I hate getting the odd burn hole in my favourite jacket because the heater blew off and caught my jacket. I hate how it makes my wife feel when we are enjoying a nice movie together and halfway through I have to get up to go outside and smoke. I hate having to go out in the cold or rainy weather to smoke. It's funny how I see the love and hate paragraph's and see which one is bigger, making me see in black and white which one is more convincing. I need to quit again. »

(J'entretiens une relation d'amour-haine avec la cigarette. J'aime fumer la plupart du temps. J'aime l'odeur, la sensation de prendre une bouffée. J'aime avoir quelque chose à faire lorsque je m'ennuie ou que j'ai envie de m'évader un instant. J'aime la première cigarette du matin, avec mon café, ou après un repas. J'aime l'aspect social de la cigarette, lorsque je prends une pause au travail et que je discute avec les fumeurs réguliers. Ce sont toutes des choses que j'aime réellement. Mais je déteste aussi fumer. Je déteste le fait que cela finira probablement par me tuer. C'est une façon directe de voir les choses, mais c'est la réalité; je ne suis pas naïf. Je ne vais pas mettre de gants blancs : je souffrirai probablement de complications et je finirai par en mourir, d'une manière très désagréable. Je déteste être toujours à bout de souffle parce que je fume depuis tellement longtemps. Je déteste dépenser presque 400 \$ par mois en cigarettes. Cet argent pourrait vraiment nous servir à autre chose, et c'est seulement lorsque ma femme m'a parlé de nos finances que j'ai recommencé à songer sérieusement à arrêter. Je déteste l'odeur que la cigarette laisse sur mes doigts. Je déteste les préjugés qui viennent avec le fait de fumer. Je déteste l'odeur que cela laisse sur mes vêtements. Je déteste avoir ruiné mon blouson préféré parce que le tison de ma cigarette s'est envolé et y a fait un trou. Je déteste que ma femme ait à endurer mes pauses en plein milieu d'un film parce que je dois sortir fumer. Je déteste avoir à sortir dans le froid et sous la pluie pour fumer. C'est drôle : je regarde ce paragraphe sur ma relation d'amour-haine, et je constate quelle section est la plus longue; cela me permet de voir noir sur blanc l'argument qui est le plus convaincant. Je dois arrêter de nouveau.)

- De l'autre côté du spectre, quelques participants ont indiqué qu'ils n'avaient jamais auparavant considéré la cigarette comme étant une partie importante de leur vie :

« It fits into a small corner of my life...I never really thought of it as part of my life but I guess in fact it is. » (Cela n'occupe qu'une toute petite place dans ma vie... Je n'y ai jamais réfléchi comme faisant partie de ma vie, mais je suppose que c'est le cas.)

« It's something to do to keep my nerves in check and stops me from losing patience in a variety of situations. I don't think of it as a real part of my life but maybe it is. » (C'est quelque chose que je fais pour me calmer et pour éviter de perdre patience dans diverses situations. Je ne considère pas la cigarette comme faisant réellement partie de ma vie, mais c'est peut-être le cas.)

Pour expliquer pourquoi la cigarette avait été généralement exclue de leur journal, les participants ont donné deux principales raisons. Certains ont dit ne pas avoir cru bon de le mentionner, parce qu'il s'agit d'une habitude

automatique et qu'ils n'y réfléchissent pas réellement. D'autres, en revanche, ont indiqué avoir délibérément évité ce sujet en raison de la honte ou de l'embarras.

Fumer est généralement qualifié de « mauvaise habitude », et la plupart des gens disent clairement qu'ils devraient arrêter et qu'ils connaissent les conséquences qui en découlent. Plusieurs ont fait part de leur désir d'arrêter, et de nombreuses personnes ont mentionné avoir déjà tenté de le faire dans le passé (pour certains, à plusieurs reprises). Toutefois, relativement peu de participants ont fait état d'une volonté ferme d'arrêter prochainement ou à plus long terme.

Les citations suivantes proviennent de participants qui ont dit ne pas avoir eu l'idée de mentionner la cigarette puisque cette habitude est profondément ancrée en eux :

« That's an interesting question as when I read that question, I didn't even realize I hadn't incorporated smoking into my daily journals. I guess I never thought about it as it is a daily part of my life. » (C'est une question intéressante. Avant de la lire, je ne m'étais même pas rendu compte que je n'avais pas intégré la cigarette dans mon journal. Je suppose que je ne l'avais jamais considérée comme faisant partie de mon quotidien.)

« Smoking is so automatic to me, almost like eating or drinking that I don't really think about it when I do it. This, I realize is not a good thing. » (Fumer est pour moi un automatisme, presque comme de manger ou de boire. Je n'y réfléchis pas vraiment. Et je me rends compte que ce n'est pas une bonne chose.)

« It is such an integral part of my life...such a routine and regularity that it just was never something that I thought about. » (Fumer fait tellement partie de ma vie... cela fait tellement partie de ma routine que je n'y ai jamais réfléchi.)

« It is so embedded in my routine that I have not even thought about mentioning it, I never mentioned going to washroom either as those things to me are sort of same kind. » (C'est tellement ancré dans ma routine que je n'ai pas du tout songé à le mentionner. Je n'ai pas non plus indiqué être allé à la toilette, et pour moi, c'est un peu la même chose.)

« C'est comme aller aux toilettes... Nous ne précisons pas cela... »

« I take smoking for granted; it satisfies a craving only. It does not make me happier or more worrisome. It does not satisfy anything except the craving. Smoking is not an important part of my day, it's just something I do, sort of like breathing. » (Je tiens la cigarette pour acquis; cela me permet seulement de satisfaire mes envies. Cela ne me rend pas plus heureux ou plus inquiet. Cela ne satisfait rien d'autre que mes envies. Fumer n'est pas un aspect important de ma journée, c'est seulement quelque chose que je fais, un peu comme de respirer.)

« Fumer est pour moi une habitude machinale. Quelque chose de régulier qui soulage mon stress quand le besoin se fait sentir. Je ne porte pas trop d'attention à ça. »

« J'aime relaxer avec une cigarette, seul dans mon garage. La cigarette occupe une petite place dans ma vie... Fumer, je n'y pense même pas... ce n'est pas très important dans ma routine. Ça ne prend pas beaucoup de temps dans ma journée. »

Les citations suivantes proviennent de participants qui ont mentionné les préjugés associés à la cigarette :

« It is a socially and morally unacceptable thing to do. It is a waste of money. I feel the necessity to hide it. If I didn't do it I would be a better person. » (Fumer est socialement et moralement inacceptable. C'est de l'argent jeté par la fenêtre. Je me sens obligé de le cacher. Je serais une meilleure personne si je ne fumais pas.)

« I think I decided to only include smoking sometimes through my journal because I'm ashamed of it. My mind hid it from my writing without consciously even knowing it. I'm embarrassed of my smoking and how much it is a part of my life. After reviewing my journal entries I have learned a lot about myself and I have setup goals for my future self. I do not want to be a smoker anymore. I don't want to be in the category. » (Je crois que j'ai décidé de peu mentionner la cigarette dans mon journal parce que j'ai honte de fumer. J'ai évité ce sujet inconsciemment. Je suis gênée de fumer et de la place que cela occupe dans ma vie. Après avoir relu mes entrées de journal, j'ai appris beaucoup sur moi-même et je me suis fixé des objectifs pour l'avenir. Je ne veux plus être une fumeuse. Je ne veux plus entrer dans cette catégorie.)

« I did not bring it up in the diary because it is not something that I am proud of. In fact, it is a habit that I actually hide from my children. I really do not want them to emulate me in this respect. » (Je n'ai pas abordé ce sujet dans mon journal parce que ce n'est pas quelque chose dont je suis fier. En fait, je cache même cette habitude à mes enfants. Je veux éviter à tout prix qu'ils imitent cette partie de moi.)

« To be entirely honest, I did not mention smoking in my diary as it is something I am actually ashamed of. I know all of the risk factors concerning smoking but I still persist with this dirty habit. » (En toute honnêteté, je n'ai pas mentionné la cigarette dans mon journal parce que j'ai honte de fumer. Je connais tous les facteurs de risque concernant l'usage du tabac, mais je persiste à maintenir cette mauvaise habitude.)

F. La cigarette par rapport à d'autres substances (jour 7)

Pour le dernier exercice de la semaine, les participants étaient invités à partager leur opinion sur d'autres substances, y compris l'alcool, le cannabis et les produits de vapotage.

Contrairement à la cigarette, la consommation d'**alcool** était abordée ouvertement dans le journal, même si, dans certains cas, elle était mentionnée de façon plus implicite qu'explicite (par exemple, le fait de ne pas se sentir bien après une soirée tardive passée entre amis). Selon ce point de vue, l'alcool ne semble pas faire l'objet des mêmes préjugés que la cigarette; il est toutefois consommé de façon plus occasionnelle, contrairement au caractère habituel de la cigarette. L'alcool est aussi perçu comme un petit plaisir que les gens se permettent à l'occasion, le plus souvent lorsqu'ils sont hors de la maison, avec des amis ou des membres de leur famille, dans un contexte social. Il tend à être perçu de façon plus positive que les autres substances, pour autant qu'il soit consommé avec contrôle et modération.

Les citations suivantes proviennent de participants qui décrivent ce qu'ils pensent de l'alcool et à quel moment ils en consomment (le cas échéant) :

« I drink alcohol when I am socializing. I love a nice glass of red wine. » (Je bois de l'alcool dans les contextes sociaux. J'adore siroter un bon verre de vin rouge.)

« Alcohol is something to enjoy sometimes with friends and family. » (L'alcool est quelque chose à consommer à l'occasion, en famille ou entre amis.)

« *It's nice to enjoy a drink with friends occasionally or to enjoy a beer on the deck after a long day. I drink occasionally, usually on special occasions, an event or out with friends. I tend to drink more in the summer enjoying the outdoors and campfires.* » (J'adore prendre un verre entre amis à l'occasion ou boire une bière sur la terrasse après une longue journée. Je bois de temps à autre, habituellement lors d'occasions spéciales, d'un événement ou d'une sortie entre amis. J'ai tendance à boire davantage l'été, lorsque je passe du temps à l'extérieur ou autour d'un feu de camp.)

« *It is something to use to feel rewarded, to enjoy or during special occasions as long as you are able to say no at any time.* » (L'alcool sert de récompense; c'est quelque chose que l'on savoure durant une occasion spéciale, pourvu que l'on soit capable de dire non à tout moment.)

Les commentaires sur le **cannabis** n'étaient pas aussi fréquents que ceux concernant l'alcool dans les journaux. Toutefois, le ton utilisé lorsque son usage était mentionné était plutôt désinvolte. Pour plusieurs, le cannabis fait toujours l'objet de préjugés (malgré sa légalisation au Canada) et soulève un certain nombre de commentaires négatifs (par exemple, une béquille pour faire face au quotidien). D'autres mentionnent ses effets thérapeutiques, non seulement pour des troubles et affections chroniques (comme la fibromyalgie), mais aussi pour se détendre, réduire le stress et, dans certains cas, à des fins récréatives.

Les citations suivantes proviennent de participants qui expliquent ce qu'ils pensent du cannabis et à quel moment ils en consomment (le cas échéant) :

« *It is not an innocuous drug just because it appears to be less dangerous than some of the alternatives. However, I am convinced that there is medical application for it, but just like any other drug there is side effects and possible addiction issues.* » (Ce n'est pas parce que le cannabis semble moins dangereux que d'autres drogues qu'il est inoffensif. Je suis convaincu qu'il possède bien des propriétés thérapeutiques, mais, comme toute autre drogue, il est associé à des effets secondaires et peut entraîner des problèmes de dépendance.)

« *Scary. It's really just another drug.* » (C'est effrayant. Il s'agit vraiment d'une drogue comme toutes les autres.)

« *I need to sleep, when my back pain is bad or when I really need to relax to relieve my tension headaches* » (Lorsque j'ai besoin de dormir, que mon dos me fait trop mal ou que j'ai vraiment besoin de me détendre pour soulager mes céphalées de tension.)

« *To calm my nerves and my anxiety. I use it to help me sleep. But I also use it for a pick me up or when I want to be creative.* » (Pour me calmer et apaiser mon anxiété. J'en consomme pour m'aider à dormir. Mais aussi comme remontant ou pour stimuler ma créativité.)

Le **vapotage** est généralement perçu comme une solution de rechange aux cigarettes, surtout chez ceux qui tentent d'arrêter de fumer. Les opinions à cet égard sont manifestement partagées. Alors que certains jugent que le vapotage est moins nocif (moins « toxique » ou « mortel ») que la cigarette, d'autres laissent entendre qu'il est tout aussi dangereux. Certains considèrent le vapotage comme une mode qui est plus socialement acceptable que le fait de fumer. Plusieurs opinions moins favorables ont été formulées (par exemple, les produits de vapotage sont trop chers, « étranges », difficiles à utiliser). Pour certains, le vapotage ne remplace pas la cigarette de façon efficace, puisqu'il ne leur procure pas la même satisfaction ou le même plaisir. La plupart des participants disent ne pas vapoter; les quelques personnes qui vapotent disent le faire lorsque cela leur est offert dans un contexte social ou encore lorsqu'ils cherchent à changer un peu leurs habitudes.

Les citations suivantes proviennent de participants qui expliquent ce qu'ils pensent du vapotage et à quel moment ils s'y adonnent (le cas échéant) :

« Vaping is a waste of time, energy, and money. The chemicals in vaping and the effects of them are not truly understood. » (Le vapotage est une perte de temps, d'énergie et d'argent. Les produits chimiques que cela contient et les effets que ceux-ci entraînent ne sont pas très bien connus.)

« I have tried it, but it did not provide the same satisfaction as a cigarette. It is also weird in that there is no definitive "end" to the cigarette when vaping. » (J'en ai fait l'essai, mais cela ne m'a pas procuré la même satisfaction qu'une cigarette. C'est aussi étrange, parce qu'il n'y a pas de "fin" à la cigarette lorsqu'on vapote.)

« I vape when I want to try getting my fix a different way. » (Je vapote lorsque je veux tenter d'obtenir ma dose d'une autre façon.)

Conclusions

Les résultats de ce projet de recherche unique laissent entendre qu'il pourrait être nécessaire de modifier les suppositions concernant l'importance de la cigarette dans le quotidien des fumeurs. Les politiques et initiatives en matière de renoncement au tabac sont axées sur les « fumeurs », ce qui témoigne d'une croyance selon laquelle la cigarette est un élément central de l'identité de ces personnes. Toutefois, l'évaluation en profondeur réalisée sur une période de sept jours et qui explorait les habitudes et impressions quotidiennes ainsi que les défis actuels et les aspirations futures a démontré que le tabac n'est pas un sujet important auquel les fumeurs réfléchissent et dont ils discutent, malgré leur transparence lorsqu'il est question de décrire d'autres détails personnels (comme la dépression, l'anxiété, la consommation de drogues et l'intimité).

Cette étude qualitative permet seulement de formuler une ébauche d'hypothèse quant aux raisons de cela. L'une des raisons possibles est le caractère habituel de l'usage du tabac (qui a été comparé au fait d'aller à la toilette). Les préjugés et la honte associés au tabac semblent aussi constituer une autre raison; les fumeurs sont très conscients que le fait de fumer est moins acceptable que l'usage d'autres substances sur le plan social.

Ces résultats viennent confirmer l'hypothèse selon laquelle la cigarette est utilisée comme mécanisme d'adaptation, surtout en ce qui concerne le stress. De façon plus contre-intuitive, certains fumeurs ont aussi fait mention de comportements sains, comme l'exercice, ce qui vient remettre en question la perception habituelle des fumeurs.

En résumé, les résultats obtenus démontrent que les fumeurs ne représentent pas un seul segment uniforme de la population. Ce groupe est composé de personnes ayant des opinions, des valeurs et des expériences distinctes. Ces constatations ouvrent de nouvelles possibilités en matière de messages sur le renoncement au tabac, lesquels devraient être formulés de façon à mieux toucher les fumeurs.

Annexe A : Méthodologie de la recherche

Phase quantitative

Environics a mené, du 7 au 15 mars 2019, un sondage en ligne auprès de 510 adultes résidant au Canada et qui fument chaque jour depuis au moins cinq ans. Les répondants au sondage ont été sélectionnés à partir d'une liste de membres inscrits à un panel en ligne. Puisque les échantillons utilisés dans les enquêtes par panel en ligne sont basés sur le libre choix et non sur un échantillon probabiliste aléatoire, aucune estimation formelle de l'erreur d'échantillonnage ne peut être calculée. Bien que les panels à participation volontaire ne soient pas des échantillons probabilistes tirés au hasard, les sondages en ligne peuvent être utilisés auprès de la population générale, pour autant qu'ils soient conçus adéquatement et qu'ils fassent appel à un panel bien géré comptant un grand nombre de personnes. Les répondants ont été informés de leurs droits en matière de protection de leurs renseignements personnels et de leur anonymat.

Les répondants au sondage en ligne qui étaient admissibles (âgés de 18 ans et plus et fumant tous les jours) ont répondu à l'intégralité du sondage quantitatif. En plus de recueillir des données quantitatives, le sondage a aussi servi à recruter des fumeurs quotidiens pour la phase qualitative plus importante, soit la tenue d'un journal. Il a permis de recueillir de l'information sur une vaste gamme de sujets liés au style de vie et ne portait pas précisément sur l'usage du tabac, de sorte que les répondants n'étaient pas incités à répondre d'une certaine manière s'ils étaient sélectionnés pour la phase qualitative.

Le sondage ou questionnaire de recrutement a permis de recueillir de l'information sur les comportements adoptés ainsi que des données démographiques, en plus d'évaluer si le profil des répondants convenait à l'exercice qualitatif (pour en savoir plus, se reporter à la section sur la méthodologie de la phase qualitative un peu plus loin). Après avoir répondu au sondage quantitatif, les répondants devaient indiquer s'ils étaient disponibles et s'ils souhaitaient prendre part à l'activité de tenue de journal. Ceux qui ont accepté de se prêter à l'exercice ont ensuite reçu une invitation à cette fin.

Conception et pondération de l'échantillon

L'échantillon a été conçu de la façon suivante de façon à rassembler 510 fumeurs quotidiens :

Tableau 30 : Conception de l'échantillon

Région	Incidence des fumeurs quotidiens (selon l'ECTAD*)	% de fumeurs quotidiens (selon l'ECTAD*)	Quotas	Échantillon
Atlantique	13 %	8 %	35	34
Québec	12 %	26 %	140	147
Ontario	9 %	32 %	150	166
Manitoba/Saskatchewan	11 %	7 %	35	33
Alberta	12 %	12 %	60	58
C.-B. et territoires	12 %	15 %	70	72
Âge				
De 18 à 24 ans	3 %	8 %	30	27
De 25 à 44 ans	12 %	35 %	172	186
45 ans et plus	11 %	58 %	286	297
Sexe				
Homme	12 %	54 %	270	277
Femme	10 %	46 %	230	230
Autre	s.o.	s.o.	s.o.	3

* L'Enquête canadienne de 2017 sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD) tient compte des pourcentages de Canadiens âgés de 15 à 19 ans, mais le sondage a seulement inclus des fumeurs âgés de 18 ans et plus.

Les données ont été pondérées à l'étape de l'analyse afin de corriger toute déviation et pour s'assurer que l'échantillon final est représentatif de la population de fumeurs quotidiens. Les modifications apportées lors de la pondération étaient mineures.

Tableau 31 : Pondération

	% de fumeurs quotidiens	Pourcentage non pondéré	Pourcentage pondéré
Région			
Atlantique	8 %	7 %	8 %
Québec	26 %	29 %	26 %
Ontario	32 %	33 %	32 %
Manitoba/Saskatchewan	7 %	6 %	7 %
Alberta	12 %	11 %	12 %
C.-B. et territoires	15 %	14 %	15 %
Groupe d'âge			
De 18 à 24 ans	8 %	5 %	8 %
De 25 à 44 ans	35 %	36 %	35 %
45 ans et plus	58 %	58 %	58 %
Sexe			
Homme	54 %	54 %	54 %

Femme	46 %	45 %	46 %
Autre	–	1 %	1 %

Conception du questionnaire

Le questionnaire a été conçu par des représentants d'Environics et de Santé Canada de façon à servir d'instrument quantitatif, mais aussi comme moyen efficace de recruter des participants admissibles et de grande qualité pour l'**exercice qualitatif de tenue de journal**. La version définitive du questionnaire est incluse à l'annexe B du présent document.

Test préliminaire

Les analystes de données d'Environics ont programmé les questionnaires avant de soumettre ceux-ci à des tests approfondis afin d'assurer l'exactitude de l'organisation et de la collecte des données. Cette validation a permis de garantir que le processus de saisie des données était conforme à la logique de base des sondages. Le système de collecte de données a pris en charge les invitations, les quotas et les réponses aux questionnaires (l'enchaînement des questions et les intervalles valides).

Avant de régler les derniers détails du sondage pour que celui-ci puisse être utilisé sur le terrain, une préenquête (prélancement) a été menée en anglais et en français. La préenquête a permis d'évaluer les questionnaires en ce qui a trait à la formulation et à l'enchaînement des questions, à la réactivité des répondants à des questions précises et au sondage dans son ensemble, mais aussi de déterminer la durée du sondage. Des questions préliminaires standards du gouvernement du Canada ont également été posées. La préenquête a aussi permis de tester la mesure de la pertinence des répondants pour ce qui est de participer à l'exercice qualitatif de tenue de journal. Puisqu'aucun changement ne s'est avéré nécessaire après la préenquête, les n = 48 réponses (35 en anglais et 13 en français) ont été prises en compte dans l'ensemble de données définitif.

Travail sur le terrain

Le sondage a été effectué par Environics dans un environnement de sondage Web sécurisé doté de toutes les fonctions requises. Les entrevues se sont déroulées du 7 (préenquête) au 15 mars 2019. Le sondage a duré en moyenne 15 minutes.

Tous les répondants ont eu la possibilité de répondre au sondage dans la langue officielle de leur choix. L'ensemble du travail de recherche a été effectué en conformité avec les Normes pour la recherche sur l'opinion publique effectuée par le gouvernement du Canada — Sondages en ligne et les normes reconnues par le secteur, de même qu'avec les lois fédérales applicables (*Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques*, ou LPRPDE).

Taux de réponse

Les taux de réponse sont présentés dans le tableau ci-dessous.

Tableau 32 : Répartition des communications

Répartition	N
Non résolus (U)	22 596
Invitations par courriel sans réponse	22 596
Admissibles sans réponse (IS)	316

Abandons avant la fin	316
Réponse (R)	6 347
Exclus – non admissibles	5 787
Exclus – quota atteint	50
Nombre total de sondages terminés	510
Taux de participation = R/(U+IS+R)	22 %

Profil des répondants

Le tableau suivant présente la répartition pondérée des participants au sondage, en fonction des principales données démographiques et d'autres variables.

Tableau 33 : Profil des répondants

Variable	Échantillon total %
Âge	
De 18 à 24 ans	8
De 25 à 44 ans	35
45 ans et plus	58
Sexe	
Femme	46
Homme	54
Autre	1
Niveau de scolarité	
Études secondaires ou moins	29
Apprentissage enregistré, collègue, études universitaires en partie	38
Diplôme d'études universitaires ou supérieures	33
Situation d'emploi	
Employé(e) à temps plein ou travailleur(se) autonome	55
Employé(e) à temps partiel	7
Sans emploi (étudiant[e], chômeur[se], personne au foyer, etc.)	14
Retraité(e)	21
Revenu annuel total du ménage	
Moins de 40 000 \$	28
De 40 000 \$ à moins de 80 000 \$	30
De 80 000 \$ à moins de 100 000 \$	12
De 100 000 \$ à moins de 150 000 \$	14
150 000 \$ et plus	7
Je préfère ne pas répondre	8
État matrimonial	
Célibataire (jamais marié[e])	28
Marié(e) ou en union de fait	55
Veuf(ve), séparé(e) ou divorcé(e)	17
Présence d'enfants dans le foyer	

Moins de 6 ans	17
De 7 à 10 ans	15
De 11 à 14 ans	12
De 15 à 18 ans	14
Taille de la communauté (rapportée par les répondants)	
Rurale ou de petite taille (moins de 30 000 habitants)	24
Taille moyenne (plus de 30 000 habitants, mais moins de 500 000)	35
Grand centre urbain (plus de 500 000 habitants)	41
Langue du sondage	
Anglais	80
Français	20

Méthodologie de la phase qualitative

L'**exercice qualitatif de tenue de journal** de sept jours ciblait les fumeurs quotidiens du Canada. Des participants ont été choisis au hasard parmi ceux qui avaient répondu au sondage en ligne de la phase quantitative, qui s'étaient montrés intéressés par l'exercice et qui avaient consenti à y participer. La présente recherche est de nature qualitative. Les résultats fournissent une indication des opinions des participants quant aux sujets explorés, mais ils ne peuvent être généralisés ni être appliqués à l'ensemble des membres des segments ciblés (soit les fumeurs quotidiens au Canada).

Recrutement. Des répondants au sondage en ligne ont été sélectionnés selon leur capacité à communiquer et à faire preuve d'ouverture en vue de l'exercice de tenue de journal. Deux questions standard du secteur ont donc dû être ajoutées au sondage en ligne, soit une question ouverte demandant aux répondants de décrire de la façon la plus détaillée possible la meilleure chose qui leur est arrivée (Q35) ainsi qu'une série de questions visant à savoir si les répondants ont tendance à partager des opinions détaillées (Q36). Chaque répondant a reçu le statut « à inviter » ou « en attente » selon les réponses fournies à ces questions (en fonction de la longueur et de la richesse de la réponse donnée à la question ouverte ainsi que du nombre d'énoncés auxquels ils ont attribué une note d'au moins 7 sur 10). Les répondants *à inviter* ont reçu automatiquement une invitation à prendre part à la phase qualitative, tandis que les répondants *en attente* étaient seulement invités s'ils s'avéraient nécessaires pour que le groupe de participants à l'exercice soit représentatif sur le plan démographique.

Des 520 répondants au sondage quantitatif, 389 ont dit être prêts à participer à la phase qualitative. Afin de générer le groupe de participants le plus représentatif possible sur le plan démographique, les invitations ont été transmises aux répondants *en attente* en fonction de variables démographiques. Au total, 257 personnes ont reçu une invitation pour participer à l'exercice de tenue de journal et 123 d'entre elles ont accédé au journal en ligne et ont configuré leur profil. En tout, 80 participants ont terminé l'exercice de tenue de journal en entier durant les sept jours et ont reçu un paiement de 200 \$ dans leur devise locale.

Les participants à l'exercice de tenue de journal en ligne ont été avisés du but de l'activité, du temps nécessaire et de la somme qu'ils recevraient. Ils ont aussi reçu des conseils pour protéger leurs renseignements personnels. Tous les participants ont été recrutés conformément aux normes du gouvernement du Canada en matière de recrutement pour des études qualitatives.

Exercice de tenue de journal. L'exercice s'est déroulé pendant sept jours consécutifs, soit du 14 au 20 mars 2019, et a permis de recueillir des renseignements détaillés sur la vie quotidienne, les habitudes, les émotions et les opinions des fumeurs quotidiens, ainsi que sur la façon dont l'usage du tabac est abordé (ou non) dans ce contexte. Il a été réalisé sur la plateforme en ligne *Recollective* (programmée et hébergée au

Canada). Cette plateforme interactive permet aux participants de se créer un profil et d'y accéder en ligne à tout moment (24 heures sur 24). À chacun des sept jours, les participants devaient répondre à des questions et réaliser des activités, lesquelles comprenaient des stimuli visuels pour maintenir leur intérêt.

Les participants devaient terminer les exercices affichés chaque jour. Ceux-ci étaient structurés de façon ouverte de façon à ce que le centre d'intérêt de la recherche (l'usage du tabac) ne soit pas révélé avant le dernier jour. Cette méthode avait pour but de recueillir des renseignements objectifs sur le mode de vie et les comportements des répondants. Lorsqu'il est apparu que très peu de participants mentionnaient la cigarette dans leur journal, une question supplémentaire a été ajoutée à la dernière journée. Cette question avait pour but de recueillir de précieux renseignements sur les raisons pour lesquelles les répondants n'ont pas abordé ce sujet spontanément durant une semaine passée à parler d'eux-mêmes, de leur vie et de leurs objectifs.

Les participants ont rempli leur journal de façon individuelle; aucune interaction n'a eu lieu entre les participants. Les résultats ont été surveillés quotidiennement par Environics et Santé Canada. Un nombre minime de questions d'approfondissement ont été posées pour maintenir l'intérêt des participants et s'assurer que chaque question ou activité donnait lieu à suffisamment de détails; de telles questions n'ont jamais orienté les répondants ni amené de nouveaux sujets.

Analyse. Les données finales ont été épurées de façon à inclure seulement les participants qui ont pris part aux sept jours de l'activité et qui sont réellement des fumeurs quotidiens. Sept participants à la phase qualitative ont indiqué au jour 7 qu'ils n'étaient pas des fumeurs quotidiens, en réponse à la question : « Vous avez mentionné dans le sondage que vous fumez chaque jour. Dites-moi quelle place le tabagisme occupe dans votre vie. » Ces participants ont ensuite été retirés à la fois des données quantitatives et qualitatives.

Annexe B : Questionnaire du sondage

Environics Research
Le 6 mars 2019

Santé Canada
Carte de comportement des fumeurs 2019 – Sondage en ligne
PROJET DE questionnaire
Sondage en ligne de 500 fumeurs habituels de 18 ans et plus

PAGE D'ACCUEIL

Veillez choisir votre langue de préférence pour le sondage.

- 01 – Anglais
- 02 – Français

Contexte

TOUS LES RÉPONDANTS

Merci de consentir à participer à ce bref sondage de **10 minutes** mené par Environics, société canadienne de recherche sur l'opinion publique, pour le compte de Santé Canada.

L'objet du sondage est de comprendre les expériences, les opinions et les comportements des Canadiens sur une variété de sujets de leur mode de vie. Ces renseignements seront utilisés par Santé Canada pour mieux comprendre ce qu'en pensent les Canadiens. Soyez assuré que le sondage est anonyme et confidentiel.

Comment fonctionne le sondage en ligne?

- Vous êtes invité à nous faire part de votre opinion sur vos expériences et votre mode de vie.
- Votre participation à cette étude est entièrement volontaire.
- Votre décision de participer ou non à ce sondage n'aura aucune conséquence sur vos relations avec le gouvernement du Canada.

Qu'advient-il de vos renseignements personnels?

- Les renseignements personnels que vous communiquerez à Santé Canada seront traités conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels* et recueillis sous l'autorité de l'article 4 de la *Loi sur le ministère de la Santé*, en vertu de la *Directive sur les pratiques relatives à la protection de la vie privée du Conseil du Trésor*. Nous recueillerons uniquement les renseignements nécessaires à la réalisation de notre projet de recherche.
- **Objectif de la collecte de renseignements** : Nous devons recueillir certains de vos renseignements personnels, par exemple vos données démographiques (âge, sexe) pour être en mesure de mieux comprendre le sujet à l'étude. Vos réponses seront toutefois regroupées avec celles des autres participants à des fins d'analyse et de rédaction du rapport; votre identité ne sera jamais révélée.
- **Pour plus d'information** : Le processus de collecte des renseignements personnels est décrit dans le Fichier de renseignements personnels ordinaires pour les communications publiques - POU 914, sur le site Info Source, accessible en ligne à l'adresse infosource.gc.ca.
- **Vos droits en vertu de la Loi sur la protection des renseignements personnels** : En plus d'assurer la protection de vos renseignements personnels, la *Loi sur la protection des renseignements personnels* vous autorise à demander d'avoir accès à ces renseignements et à voir à ce qu'ils soient corrigés au besoin. Pour en savoir plus sur ces droits ou sur nos pratiques relatives à la protection de la vie privée, veuillez communiquer avec le coordonnateur de la protection des renseignements personnels de Santé Canada, par courriel à privacy-vie.privee@hc-sc.gc.ca. Vous avez également le droit de déposer une plainte auprès du Commissariat à la protection de la vie privée du Canada si vous avez des préoccupations au sujet du traitement de vos renseignements personnels.
- Vos renseignements personnels seront recueillis, utilisés, conservés et divulgués par Environics conformément à la loi provinciale applicable en matière de protection de la vie privée ou à la *Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques (LPRPDE)*. Veuillez cliquer [ici](#) pour voir la politique de confidentialité d'Environics.
- Les réponses que vous fournirez dans le cadre de ce sondage demeureront anonymes et ne vous seront en aucun cas directement attribuées.

Que se passera-t-il à la suite du sondage?

- Le rapport final, rédigé par Environics, sera mis à la disposition du public sur le site de Bibliothèque et Archives Canada (<http://www.bac-lac.gc.ca/>).

Si vous avez des questions concernant le sondage, veuillez communiquer avec Environics à robert.hughes@environics.ca.

[PROCÉDER AU FILTRAGE]

Filtrage

Afin de classifier vos réponses, nous devons vous poser des questions sur vous, votre santé et votre mode de vie en général.

1. Est-ce que vous ou un membre de votre foyer a travaillé ou s'est retiré de l'un des employeurs suivants au cours des cinq dernières années :

Liste	Oui	Non
Une société de recherche en marketing	1	2
Un magazine ou un journal	1	2
Une station de radio ou de télévision	1	2
Une société de relations publiques	1	2
Un gouvernement, fédéral, provincial ou municipal	1	2
Un fabricant d'alcool, de cannabis, de tabac, de produits pour cesser de fumer ou de cigarettes électroniques?	1	2

2. Avez-vous répondu à un sondage du gouvernement du Canada ces 30 derniers jours ?

01 – Oui

02 – Non

ÉLIMINER SI Q1 = OUI ou Q2 = Oui : « Malheureusement, vous ne correspondez pas au profil nécessaire pour le sondage. Merci de votre temps et de votre intérêt pour cette étude. »

3. En quelle année êtes-vous né(e) ?

ÉVENTAIL : À PARTIR DE 1930 – ÉLIMINER SI 2002 À 2019 (17 ANS OU MOINS) : Merci de votre intérêt pour ce sondage, mais nous recherchons des participants de 18 ans ou plus.

Année

(liste déroulante)

9999 – Préfère ne pas le dire

4. **SI PRÉFÈRE NE PAS LE DIRE À LA Q3 :** Êtes-vous prêt(e) à dire la catégorie d'âge à laquelle vous appartenez ?

1 – Moins de 18 ans

2 – 18 à 24 ans

3 – 25 à 34 ans

4 – 35 à 44 ans

5 – 45 à 54 ans

6 – 55 à 64 ans

7 – 65 ans ou plus

9 – Préfère ne pas répondre

SI MOINS DE 18 ANS, TERMINER – Texte : « Malheureusement, vous ne correspondez pas au profil nécessaire pour le sondage. Merci de votre temps et de votre intérêt pour cette étude. »

5. Dans quelle province ou territoire habitez-vous ?

Liste déroulante

- 01 - Alberta
- 02 – Colombie-Britannique
- 03 - Manitoba
- 04 – Nouveau-Brunswick
- 05 – Terre-Neuve et Labrador
- 06 – Territoires du Nord-Ouest
- 07 – Nouvelle-Écosse
- 08 – Nunavut
- 09 - Ontario
- 10 – Île-du-Prince-Édouard
- 11 - Québec
- 12 - Saskatchewan
- 13 – Yukon

6. Comment identifiez-vous votre sexe ? (Cela peut différer de l'information notée sur votre extrait de naissance ou d'autres documents officiels)

- 01 – Femme
- 02 – Homme
- 03 – Autre

7. L'un des énoncés suivants s'applique-t-il à vous ?

RANDOMISER LA LISTE

Activité	Oui (01)	Non (02)
A – Je bois de l'alcool à l'occasion.	1	2
B – J'utilise à l'occasion des produits du cannabis.	1	2
C - J'utilise à l'occasion une cigarette électronique ou une vapoteuse.	1	2
D – Je fume des cigarettes quotidiennement.	1	2
E – J'aime bien les jeux vidéo.	1	2
F – Dans mes loisirs, j'aime faire du bénévolat.	1	2
G - Je préfère payer mes factures en ligne.	1	2
H – J'ai voyagé hors du Canada ou à plus de 100 km de chez moi au Canada au cours de la dernière année.	1	2
I – J'utilise couramment les médias sociaux.	1	2
J – Je dors 8 heures ou plus presque tous les soirs.	1	2
K – Je mange au moins 7 portions de fruits/légumes presque tous les jours	1	2
L – Je bois du café tous les jours	1	2
M – Je tiens un journal intime	1	2

SI Q7D=1 CONTINUER. SINON, REMERCIER ET TERMINER

8. À quelle fréquence faites-vous ce qui suit ?

RANDOMISER LA LISTE – NE DEMANDER QU'À CEUX QUI ONT RÉPONDU OUI (1) AUX Q7F/Q7G/Q7H/Q7M

Activité	Souvent	Parfois	Rarement
A – Bénévolat dans mes loisirs.	1	2	3
B – Paie mes factures en ligne plutôt que par courrier.	1	2	3
C – Voyage hors du Canada ou à plus de 100 km de chez moi au Canada.	1	2	3
D – Tiens un journal intime.	1	2	3

9. Depuis combien de temps faites-vous chacune des choses suivantes?

RANDOMISER LA LISTE – NE DEMANDER QU'À CEUX QUI ONT RÉPONDU OUI (1) AUX Q7A-Q7D

Activité	Moins d'un an (01)	Un an ou plus ou moins de 5 ans (02)	Entre 5 et 10 ans (03)	Entre 11 et 20 ans (04)	Plus de 20 ans (05)
A – Je bois de l'alcool à l'occasion.	1	2	3	4	5
B – J'utilise parfois des produits du cannabis.	1	2	3	4	5
C – J'utilise parfois une cigarette électronique ou une vapoteuse.	1	2	3	4	5
D – Je fume des cigarettes quotidiennement.	1	2	3	4	5

SI FUME DEPUIS MOINS DE 5 ANS (Q9D=01 ou Q9D=02), TERMINER – Texte : « Malheureusement, vous ne correspondez pas au profil nécessaire pour le sondage. Merci de votre temps et de votre intérêt pour cette étude. »

10. En général, diriez-vous que votre santé est... ?

- 01 – Excellente
- 02 – Très bonne
- 03 – Bonne
- 04 – Passable
- 05 – Médiocre

11. En pensant à la quantité de stress dans votre vie, diriez-vous que la plupart de vos journées sont...?

- 01 – Extrêmement stressantes
- 02 – Assez stressantes
- 03 – Un peu stressantes
- 04 – Pas tellement stressantes
- 05 – Pas du tout stressantes

12. À quelle fréquence avez-vous des problèmes à vous endormir ou à rester endormi?

- 01 – Tout le temps
- 02 – La plupart du temps
- 03 – Parfois
- 04 – Rarement
- 05 – Jamais

13. Au cours d'une journée typique de la semaine dernière, combien de minutes avez-vous consacrées à des activités physiques de modérées à vigoureuses comme de la marche rapide, du vélo, du patin ou de la natation ?

_____ minutes par jour (ÉVENTAIL 0-180)

Perspective/valeurs

14. Ce qui suit est une série d'opinions souvent exprimées. Pour chacune, indiquez si vous êtes fortement d'accord, plutôt d'accord, plutôt en désaccord ou fortement en désaccord en choisissant la case qui correspond à votre opinion.

MONTRER UNE À LA FOIS (MANÈGE) – RANDOMISER L'ORDRE

Déclarations de valeurs sociales	Fortement d'accord (4)	Plutôt d'accord (3)	Plutôt en désaccord (2)	Fortement en désaccord (1)	Incertain (99)
a. Quoique je fasse, mon destin est prédéterminé et l'histoire suit son cours	4	3	2	1	99
b. Comparativement à d'autres que je connais, j'ai le sentiment d'avoir beaucoup d'énergie	4	3	2	1	99
c. Quoique je fasse, j'ai beaucoup de mal à changer le cours des événements qui m'affectent.	4	3	2	1	99
d. Pour ce qui est de ma santé, je ne peux pas faire grand-chose, sauf de gérer la maladie quand elle vient	4	3	2	1	99
e. Je suis sûr de pouvoir avoir un effet positif sur ma santé	4	3	2	1	99
f. Je me sens responsable de la manière et de ce que j'apprends au sujet de ma santé	4	3	2	1	99

15. Du point de vue financier, estimez-vous que vous êtes mieux, pire ou à peu près au même niveau que l'étaient vos parents à votre âge ?

01 – Mieux

02 – Pire

03 – À peu près au même niveau

16. Pour ce qui est du coût de la vie et de votre situation financière personnelle, diriez-vous que...

01 – Vous tirez de l'arrière dans vos dépenses mensuelles

02 – Vous vous en sortez, sans économies

03 – Vous réussissez à faire des économies

04 – Vous êtes financièrement en sécurité

98 – Préfère ne pas le dire

17. Comment décririez-vous votre sentiment d'appartenance à votre communauté locale ? Diriez-vous qu'il est... ?

- 01 – Très fort
- 02 – Assez fort
- 03 – Assez faible
- 04 – Très faible

18. De façon générale, lequel des énoncés suivants reflète le mieux votre opinion ?

RANDOMISER

- 01 – On peut se fier à la plupart des gens
- 02 – On ne peut pas être trop prudent en traitant avec les gens

19. À quel point diriez-vous être informé des facteurs de risque de cancer ?

- 01 – Extrêmement bien informé
- 02 – Très bien informé
- 02 – Assez bien informé
- 03 – Pas très bien informé
- 04 – Pas du tout bien informé

Profil de mode de vie

20. Quelques questions maintenant sur les changements que vous avez faits pour améliorer votre état de santé physique. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous fait quelque chose ou non pour améliorer votre état de santé?

- 01 – Oui
- 02 – Non
- 09 – Préfère ne pas le dire

21. [DEMANDER SI Q20=1] Quel est le changement le plus important que vous avez fait ?

NE CHOISIR QU'UNE RÉPONSE

- 01 – Plus d'exercice, de sport / d'activité physique
- 02 – Perdu du poids
- 03 – Modifié mon régime / amélioré mes habitudes d'alimentation
- 04 - Cessé de fumer
- 05 – Réduit ma consommation de tabac
- 06 - Cessé/réduit mon vapotage
- 07 – Bu moins d'alcool
- 08 – Réduit mon niveau de stress
- 09 – Reçu des soins médicaux
- 10 – Pris des vitamines
- 11 - Autre
- 99 – Préfère ne pas le dire

22. Pensez-vous qu'il y a [Q20=1 « autre chose » / Q20=02,09 « quelque chose »] que vous **devriez** faire pour améliorer votre santé physique ou non ?

- 01 – Oui
- 02 – Non
- 09 – Préfère ne pas le dire

23. [DEMANDER SI Q22=01] Quelle est la chose la plus importante que vous devriez faire pour améliorer votre santé physique, pensez-vous ?

NE CHOISIR QU'UNE RÉPONSE

- 01 - Commencer / faire plus d'exercice, de sport / d'activité physique
- 02 – Perdre du poids
- 03 - Changer de régime / améliorer mes habitudes d'alimentation
- 04 – Cesser de fumer
- 05 - Réduire ma consommation de tabac
- 06 - Cesser/diminuer mon vapotage
- 07 – Boire moins d'alcool
- 08 - Réduire mon niveau de stress
- 09 – Recevoir des soins médicaux
- 10 – Prendre des vitamines
- 11 - Autre
- 99 – Préfère ne pas le dire

24. [DEMANDER SI Q22=01] Quelque chose vous empêche-t-il de faire ce changement ?

- 01 – Oui
- 02 – Non
- 09 – Préfère ne pas le dire

25. [DEMANDER SI Q24=01] Qu'est-ce c'est ?

CHOISIR TOUT CE QUI S'APPLIQUE

- 01 – Manque de volonté / de discipline
- 02 – Responsabilités familiales
- 03 – Horaire de travail
- 04 – Dépendance
- 05 - Invalidité / état de santé
- 06 – Trop de stress
- 07 – Trop cher / contraintes financières
- 08 – Pas disponible dans la région
- 09 – Problèmes de transport
- 10 - Intempéries
- 11 – Crainte de ne pas réussir
- 11 - Autre
- 99 – Préfère ne pas le dire

26. **Comptez-vous** faire quelque chose ou non **au cours de la prochaine année** pour améliorer votre santé physique ?

- 01 – Oui
- 02 – Non
- 09 – Préfère ne pas le dire

27. [DEMANDER SI Q26=01] Qu'est-ce que c'est?

CHOISIR TOUT CE QUI S'APPLIQUE

- 01 - Commencer / faire plus d'exercice, de sport / d'activité physique
- 02 - Perdre du poids
- 03 - Changer de régime / améliorer mes habitudes d'alimentation
- 04 - Cesser de fumer
- 05 - Réduire ma consommation de tabac
- 06 - Cesser/diminuer mon vapotage
- 07 - Boire moins d'alcool
- 08 - Réduire mon niveau de stress
- 09 - Recevoir des soins médicaux
- 10 – Prendre des vitamines
- 11 - Autre
- 99 – Préfère ne pas le dire

Section des médias sociaux [si Q7I=1]

28. Quels médias sociaux, s'il en est, utilisez-vous quotidiennement ?

Choisir tout ce qui s'applique

- 01 – Instagram
- 02 – Twitter
- 03 – YouTube
- 04 – Snapchat
- 05 – Tumblr
- 06 – Pinterest
- 07 – Facebook
- 08 – LinkedIn
- 88 – Autre, préciser

Section des jeux vidéo [si Q7E=1]

29. Dans une semaine typique, combien de temps consacrez-vous aux jeux vidéo ?

- 01 – Moins de 7 heures
- 02 – De 7 à 14 heures
- 03 – De 15 à 20 heures
- 04 – Plus de 20 heures par semaine

Randomiser chaque section ci-dessous (Cigarettes à cannabis)

Section cigarettes [si Q7D=1]

30. Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

____ [ÉVENTAIL 1 – 50]

31. Combien de gens de votre entourage fument des cigarettes ?

[FORMAT GRILLE ; RANDOMISER L'OBJET DES COLONNES]

[COLONNES]

Amis

Camarades de classe/collègues

Conjoint/partenaire

Membres de la famille (sauf conjoint/partenaire)

Parents

[COLONNES]

01 – Aucun

02 – Quelques-uns

03 – Tous ou la plupart

04 – Non applicable

99 – Incertain

Section vapotage [si Q7C=1]

32. Vous avez dit que vous utilisez à l'occasion une cigarette électronique ou une vapoteuse. Lequel de ce qui suit décrit le mieux la fréquence à laquelle vous avez utilisé une cigarette électronique ou vapoté au cours des 30 derniers jours ?

01 – Chaque jour

02 – Au moins une fois par semaine, mais pas chaque jour

03 – Moins qu'une fois par semaine

04 – J'en ai utilisé, mais pas depuis 30 jours

Section alcool [si Q7A=1]

33. Vous avez dit que vous buvez de l'alcool. Lequel de ce qui suit décrit le mieux la fréquence à laquelle vous buvez de l'alcool ?

01 – Chaque jour

02 – Quelques jours par semaine

03 – Environ une fois par semaine

04 – Quelques fois par mois

05 – Moins d'une fois par mois

Section cannabis [si Q7B=1]

34. Vous avez dit que vous utilisez des produits du cannabis. Lequel de ce qui suit décrit le mieux la fréquence à laquelle vous en utilisez ?

01 – Chaque jour

02 – Quelques jours par semaine

03 – Environ une fois par semaine

04 – Quelques fois par mois

05 – Moins d'une fois par mois

Grille qualitative

35. Dans la boîte de texte ci-dessous, décrivez ce que vous croyez être **la meilleure chose** qui vous soit arrivée. Soyez aussi précis et détaillé que possible et expliquez non seulement ce qui est arrivé, mais comment vous vous sentiez.

77 – Boîte de texte :

36. Sur une échelle de 1 à 10, comment les énoncés suivants expriment-ils vos sentiments ? Un score de 10 signifie que l'énoncé décrit extrêmement bien vos sentiments, un score de 1 signifie que l'énoncé ne décrit pas du tout vos sentiments ou vous pouvez choisir n'importe quel score au milieu.

	10 – Décrit bien	9	8	7	6	5	4	3	2	1 – Ne décrit pas	Incertain (99)
Si on me demande de décrire quelque chose, je peux d'ordinaire le faire en détail	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	99
Je suis à l'aise pour exprimer mes sentiments en ligne	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	99
Mes amis me demandent souvent mon opinion	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	99
J'ai d'ordinaire une opinion ou un point de vue sur un sujet	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	99
J'aime bien échanger des idées avec d'autres sur une variété de sujets	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	99
On me dit que je suis une personne créative	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	99
Je partagerai mes idées même si d'autres pensent différemment	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	99

TOUS LES RÉPONDANTS DOIVENT INSCRIRE UNE RÉPONSE D'AU MOINS 50 CARACTÈRES À LA Q35 ET NOTER 4 ÉNONCÉS OU PLUS À "7", "8", "9" OU "10" À LA Q36. SINON, STATUT DU RÉPONDANT = EN ATTENTE.

Caractéristiques du répondant

D1. Vous identifiez-vous comme l'un de ce qui suit ?

CHOISIR TOUT CE QUI S'APPLIQUE

- 01 - Autochtone (Première Nation, Inuit ou Métis)
- 02 – Membre d'une minorité visible ou ethnoculturelle
- 03 - Membre de la communauté LGBTQ2
- 04 – Aucun de ce qui précède
- 99 - Préfère ne pas répondre

D2. Quel est le niveau de scolarité le plus élevé que vous ayez atteint?

N'EN CHOISIR QU'UN

- 01 – Secondaire en parti ou moins
- 02 – Diplôme du secondaire ou équivalent
- 03 – Apprentissage enregistré ou autre certificat ou diplôme de métier
- 04 - Collège, CÉGEP ou autre certificat ou diplôme non universitaire
- 05 – Certificat ou diplôme universitaire inférieur au baccalauréat
- 06 - Baccalauréat
- 07 – Diplôme universitaire supérieur au baccalauréat
- 99 – Préfère ne pas le dire

D3. Laquelle des catégories suivantes décrit le mieux votre statut actuel d'emploi ?
N'EN CHOSIR QU'UNE

- 01 – Travaille à temps plein, c'est-à-dire 35 heures par semaine ou plus
- 02 – Travaille à temps partiel, c'est-à-dire moins de 35 heures par semaine
- 03 – Travaille à son compte
- 04 – Sans emploi, mais en recherche d'emploi
- 05 – Étudiant à plein temps/à temps partiel
- 06 – À la retraite
- 07 – Non sur le marché du travail (homme/femme au foyer à plein temps, sans emploi et pas en quête d'emploi)
- 97 - Autre [NE PAS PRÉCISER]
- 99 - Préfère ne pas le dire

D3A. [DEMANDER SI D3=01, 02, 03] Lequel des secteurs suivants décrit le mieux celui dans lequel vous travaillez ?
N'EN CHOISIR QU'UN

- 01 - Agriculture
- 02 – Industrie forestière, pêche, mine, carrière, pétrole et gaz
- 03 – Services publics
- 04 - Construction
- 05 – Industrie manufacturière
- 06 – Commerce de gros et détail
- 07 – Transport et entreposage
- 08 - Finance, assurance, immobilier, location et bail
- 09 – Services professionnels, scientifiques et techniques
- 10 – Services de soutien ou autre au commerce, à la construction
- 11 – Services éducatifs
- 12 – Soins de santé et assistance sociale
- 13 - Information, culture et récréation
- 14 – Hébergement et services d'alimentation
- 15 - Autres services (sauf administration publique)
- 16 – Administration publique
- 77 - Autre (préciser)
- 99 - Préfère ne pas le dire

D4. Dans quelle échelle salariale se trouve votre revenu familial total, c'est-à-dire le total des revenus avant impôts de toutes les personnes habitant avec vous ?
N'EN CHOISIR QU'UNE

- 01 – Moins de 20 000 \$
- 02 – De 20 000 \$ à moins de 40 000 \$
- 03 – De 40 000 \$ à moins de 60 000 \$
- 04 – De 60 000 \$ à moins de 80 000 \$
- 05 – De 80 000 \$ à moins de 100 000 \$
- 06 – De 100 000 \$ à moins de 150 000 \$
- 07 – 150 000 \$ et plus
- 99 – Incertain/ Préfère ne pas le dire

D5. Êtes-vous...

- 01 - Célibataire (jamais marié)
- 02 – Marié ou conjoint de fait
- 03 - Veuf
- 04 - Séparé
- 05 - Divorcé
- 99 – Préfère ne pas le dire

D6. Combien de gens, vous y compris, habitent chez vous ?

- __ - Nombre de personnes
- 99 – Préfère ne pas le dire

D7. **(SI D6=2 OU PLUS)** Combien de membres de votre foyer se situent dans chaque catégorie d'âge ?

- __ Moins de 6 ans
- __ De 7 à 10 ans
- __ De 11 à 14 ans
- __ De 15 à 18 ans
- __ Plus de 18 ans
- 99 – Préfère ne pas le dire

D8. Quelle est la taille de la communauté dans laquelle vous habitez ? Diriez-vous qu'elle est :

- Une communauté petite ou rurale (de population inférieure à 30 000)
- Une communauté moyenne ou une ville (de population supérieure à 30 000 mais inférieure à 500 000)
- Un grand centre urbain (de population supérieure à 500 000)

[MONTRER SI STATUT DU RÉPONDANT= EN ATTENTE ou ≠ EN ATTENTE]

Félicitations, vous pouvez vous qualifier pour participer à une étude interactive agréable en ligne sur vos opinions, vos expériences et votre mode de vie ! Si vous êtes choisi et que vous acceptez de participer à l'étude au complet, vous recevrez 200 \$ dans la devise locale de votre panel.

Le journal en ligne commencera le **jeudi 14 mars** et se terminera le **mercredi 20 mars**. Il vous faudra environ 25 minutes chaque jour pour répondre aux questions sur vos activités quotidiennes, vos pensées et vos sentiments. Pour accéder au journal en ligne, il vous faudra vous connecter à un site web particulier ou télécharger une application mobile.

La participation est entièrement volontaire et votre décision d'y participer ou non n'affectera nullement toute transaction que vous pouvez avoir avec le gouvernement du Canada. Tout renseignement que vous communiquerez restera anonyme et ne sera utilisé qu'à des fins de recherche en conformité avec les lois destinées à protéger votre vie privée *. **[NOTE AU PROGRAMMEUR : FAIRE DE « protéger votre vie privée » UN LIEN QUI OUVRE LA BOÎTE DE VIE PRIVÉE EN PAGE 1]**

INV1) Êtes-vous prêt à vous engager avec notre équipe de recherche en ligne pour partager vos opinions et vos expériences ?

- Oui
- Non **[COMPLÈTE]**

INV2) Serez-vous disponible entre le **14 mars** et le **20 mars** pour compléter cette étude ?

Oui

Non [COMPLÈTE]

**Les renseignements personnels que vous donnez au gouvernement du Canada sont régis par la Loi sur la protection des renseignements personnels et ne seront liés à votre nom dans aucun document, y compris le formulaire de consentement. En plus de protéger vos renseignements personnels, la Loi sur la protection des renseignements personnels vous donne le droit d'y accéder et de les corriger. Vous avez aussi le droit de déposer une plainte auprès du Commissaire du Canada à la vie privée si vous croyez que vos renseignements personnels ont été mal utilisés. Le rapport final d'Environics sera accessible au public à Bibliothèque et Archives Canada (<http://www.bac-lac.gc.ca/>).]*

Veillez confirmer l'adresse courriel que vous vérifiez et utilisez régulièrement de manière que nous puissions vous envoyer les détails de la confirmation.

Si vous êtes choisi, nous vous enverrons de l'information d'ici la semaine prochaine concernant les détails de connexion et d'autres instructions pour compléter vos journaux en ligne. Surveillez le courriel de notre équipe à Recollective indiquant le sujet : **Invitation au projet de journal en ligne de Santé Canada.**

PRÉNOM : _____

NOM DE FAMILLE : _____

ADRESSE COURRIEL : _____

Annexe C : Guide de discussion de la phase qualitative

Structure générale par jour :

- Jours 1 – 2 : Aucune mention de tabagisme – conversation plus large et ouverte sur le mode de vie et la santé. Cherchant à voir combien le tabagisme est mentionné dans les descriptions de leur vie quotidienne.
- Jours 3 – 5 : Guidant indirectement la conversation vers des sujets d'intérêt (ex. amorces du tabagisme, etc.). Ceci serait surtout accompli à cette phase en sondant et en utilisant des amorces encore assez larges. Nous nous attendrions à ce que le tabagisme soit soulevé par certains participants au cours de cette phase, mais sans avoir le sentiment que l'étude *porte* sur le tabagisme.
- Jours 6 – 7 : Amorces plus ciblées orientant la discussion vers le tabagisme en particulier, surtout le dernier jour lorsque nous poserions des questions plus précises sur la façon dont le tabagisme affecte leur vie.

Jour 1 (jeudi) : ouvert

Jour 2 (vendredi) : ouvert

Jour 3 (samedi) : structuré

Jour 4 (dimanche) : ouvert

Jour 5 (lundi) : structuré

Jour 6 (mardi) : structuré

Jour 7 (mercredi) : conclusion/rétrospective

Jour 1 (jeudi)

BONJOUR et BIENVENUE !

Merci de vous joindre à moi aujourd’hui ! Je m’appelle _____ et je serai votre modérateur pour cet exercice de journal. Au cours des sept prochains jours, je veux apprendre à vous connaître et voir ce dont a l’air une semaine dans votre vie.

Je vous interrogerai sur différentes parties de votre journée. Je voudrais que vous partagiez vos activités, où et avec qui vous êtes, mais surtout vos pensées et vos sentiments, tant positifs que négatifs. Pour chaque partie de la journée, il y aura des sous-questions. Essayez d’être aussi clairs et détaillés que possible dans vos réponses aux questions et aux sous-questions. Vos réponses sont importantes pour moi et m’aideront à comprendre **ce que vous pensez et ce qui est important pour vous.**

Note : Le genre masculin est utilisé tout au cours de ce journal sans discrimination et uniquement dans le but d’alléger le texte.

Allons-y !

1. Introductions

Pour commencer, je veux en apprendre un peu plus sur vous.

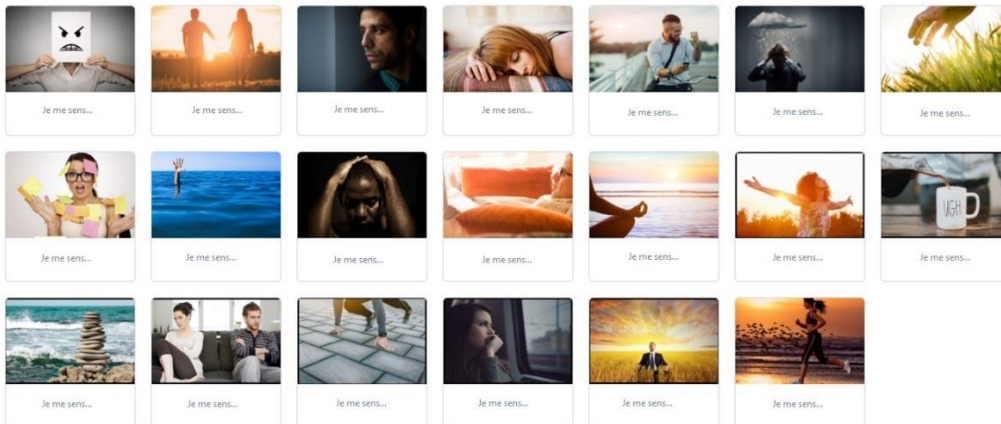
- A. D’abord, choisissez trois mots qui décrivent votre personnalité ou votre style personnel.
- B. Ensuite, imaginez que vous êtes l’objet d’un profil pour un magazine. Résumez ce que dirait ce profil.
- C. Quel est votre passe-temps favori ? Dites-moi **pourquoi**.

Brise-glace

2. Comment ça va aujourd’hui ?

J’aimerais savoir comment ça va **aujourd’hui**...

Regardez les images présentées ci-dessous et choisissez celle qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui.



INSTRUCTIONS : Choisissez l’image qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui, mettez-la dans le seau ci-dessous et expliquez brièvement pourquoi vous avez choisi cette image.

Questions de réchauffement / faciles à répondre

Un jour dans la vie – EXEMPLE

J’aimerais maintenant savoir ce que vous avez fait et comment vous vous êtes senti durant la journée. C’est important pour moi que vous soyez très précis et détaillé dans la description de ce que vous avez fait, où et avec qui vous étiez et particulièrement ce que vous pensiez et ressentiez.

Exemple de journal

Pour vous montrer ce que j’attends, jetez un coup d’œil sur l’exemple ci-dessous. Il vous donnera une bonne idée de la façon de décrire toutes les parties de votre journée. L’exemple est simplifié – soyez plus **détaillé** dans votre récit de façon que je puisse m’en faire un bon portrait 😊😊😊 !)

Matin : *Comme d’habitude, ma journée a d’abord été mouvementée, me préparant pour le travail et préparant mes enfants pour le bus. J’avais du retard et n’ai pas eu le temps de prendre mon café, ce qui m’a un peu irrité. Quand je suis enfin parti pour le travail, j’ai été pris dans la circulation, mais ça m’a donné le temps de penser à ma journée et aux emplettes que je devais faire pour la fête d’anniversaire de mon fils ce week-end. J’étais nerveux parce que j’allais avoir une importante rencontre avec mon patron, mais j’ai profité du temps dans la voiture pour penser à la façon dont j’aborderais la réunion.*

Dîner: *Quand je suis arrivé au travail, j’ai trouvé le temps de bavarder et de rire avec mes collègues, ce qui m’a un peu calmé avant la réunion. La rencontre s’est finalement bien déroulée. J’en suis sorti soulagé et très content. J’ai décidé de me payer la traite et de dîner au nouveau restaurant thai qui vient d’ouvrir de l’autre côté de la rue. Ça m’a fait du bien. Le reste de la journée s’est vite passé. J’avais beaucoup de travail et j’ai quitté le bureau fatigué.*

Après-midi

Souper

Soirée

Coucher

3. Journal/Un jour dans la vie

Pensez à votre journée maintenant. Dites-moi ce que vous avez fait et comment vous vous êtes senti aujourd’hui (Si vous répondez à ceci tôt dans la journée, parlez-moi d’hier plutôt). Assurez-vous d’inclure autant de détails que possible, surtout sur vos pensées et vos émotions de façon que j’en aie une bonne idée. **De quoi a eu l’air et s’est faite sentir votre journée ?**

Journal – longue réponse non guidée

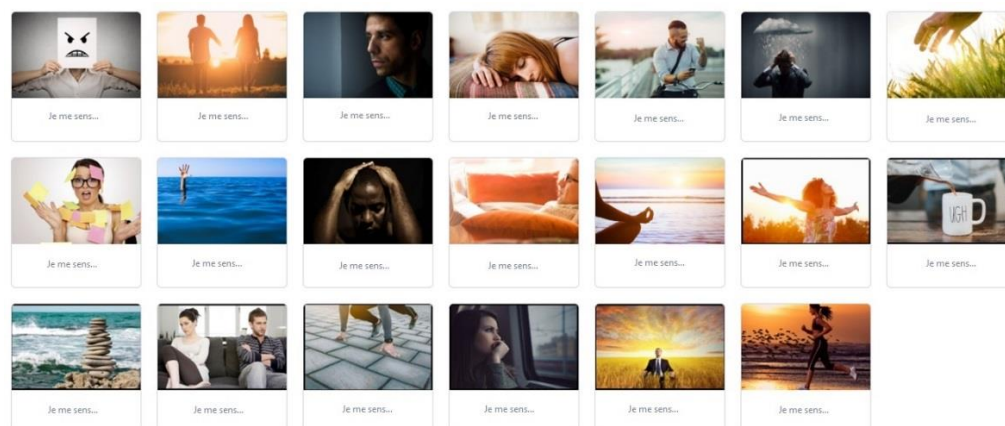
C’est tout pour aujourd’hui – merci d’avoir partagé! Je suis impatient d’en apprendre sur votre journée demain. Au revoir !

Jour 2 (vendredi)

1. Comment ça va aujourd’hui ?

Bienvenue de nouveau ! Encore une fois, nous voulons savoir comment ça va aujourd’hui....

Regardez les images présentées ci-dessous et choisissez celle qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui.



Questions de réchauffement / faciles à répondre

INSTRUCTIONS : Choisissez l’image qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez

<p>aujourd’hui, mettez-la dans le seau ci-dessous et expliquez brièvement pourquoi vous avez choisi cette image.</p>	
<p>2. Journal/Un jour dans la vie</p> <p>Encore une fois, pensez à votre journée. Dites-moi ce que vous avez fait et comment vous vous sentez aujourd’hui (si vous répondez tôt dans la journée, incluez la journée d’hier). Assurez-vous d’inclure autant de détails que possible de manière que je puisse m’en faire un bon portrait.</p> <p>C’est important pour moi que vous soyez très précis et détaillé en décrivant ce que vous avez fait, où et avec qui vous étiez (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) et, en particulier, ce que vous pensiez et comment vous vous sentiez. De quoi a eu l’air et s’est faite sentir votre journée aujourd’hui ?</p>	<p>Journal – longue réponse non guidée</p>

Merci de votre contribution aujourd’hui ! Revenez demain nous parler de votre journée. Nous discuterons aussi de nouveaux sujets. Au revoir !

Jour 3 (samedi)

<p>1. Comment ça va aujourd’hui ?</p> <p>Bienvenue au jour 3 ! Aujourd’hui encore, j’aimerais savoir comment vous allez.</p> <p>Regardez les images présentées ci-dessous et choisissez celle qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui.</p> <div data-bbox="151 936 1154 1356"> </div> <p>INSTRUCTIONS : Choisissez l’image qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui, mettez-la dans le seau ci-dessous et expliquez brièvement pourquoi vous avez choisi cette image.</p>	<p>Questions de réchauffement / faciles à répondre</p>
--	--

<p>2. Journal/Un jour dans la vie</p> <p>Pensez à votre journée. L’exercice d’aujourd’hui sera un peu différent. Dites-moi ce que vous avez fait dans chacune des catégories ci-dessous (si vous répondez avant que ces choses soient arrivées aujourd’hui, parlez-moi plutôt d’hier). Assurez-vous d’inclure le plus de détails possible pour que je puisse m’en faire une bonne idée.</p> <p>C’est important pour moi que vous soyez très précis et détaillé en décrivant ce que vous avez fait, où et avec qui vous étiez (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) et, en particulier, ce que vous pensiez et comment vous vous sentiez. De quoi a eu l’air et s’est faite sentir votre journée aujourd’hui ?</p> <p>A. Où vous êtes allé/où vous avez passé la matinée ou l’après-midi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • J’étais à... • Je faisais ... 	<p>Journal – longue réponse non guidée</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • J'étais avec... (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) • Je me sentais (positif & négatif)... • Je pensais que... • Autre chose ? <p>B. Comment avez-vous passé la soirée</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'étais à... • Je faisais... • J'étais avec... (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) • Je me sentais (positif & négatif)... • Je pensais que... • Autre chose ? 	
---	--

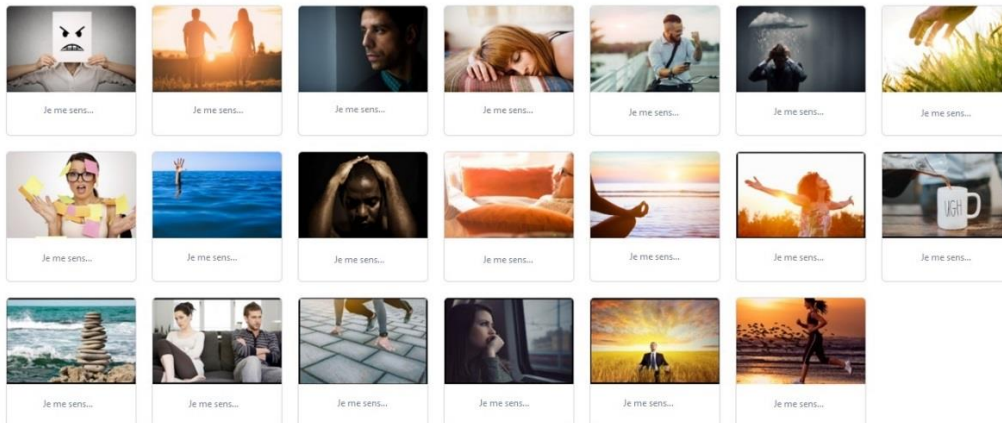
Merci encore pour vos réponses. À demain.

Jour 4 (dimanche)

1. Comment ça va aujourd'hui ?

Bienvenue au jour 4 de l'exercice du journal ! Dites-moi comment ça va aujourd'hui....

Regardez les images présentées ci-dessous et choisissez celle qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd'hui.



INSTRUCTIONS : Choisissez l'image qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd'hui, mettez-la dans le seau ci-dessous et expliquez brièvement pourquoi vous avez choisi cette image.

Questions de réchauffement / faciles à répondre

2. Journal/Un jour dans la vie

Pensez à votre journée. Dites-moi ce que vous avez fait et comment vous vous sentez aujourd'hui (si vous répondez tôt dans la journée, incluez la journée d'hier). Assurez-vous d'inclure autant de détails que possible de manière que je puisse m'en faire un bon portrait.

C'est important pour moi que vous soyez très précis et détaillé en décrivant ce que vous avez fait, où et avec qui vous étiez (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) et, en particulier, ce que vous pensiez et comment vous vous sentiez. **De quoi a eu l'air et s'est faite sentir votre journée aujourd'hui ?**

Journal –longue réponse non guidée

3. Mode de vie

Question guidée

Chacun de nous a un mode de vie composé d'une variété de choses, comme la façon dont nous passons la journée, comment nous voyons le monde et comment nous voyons la place que nous y occupons.

Je veux que vous réfléchissiez à la façon dont vous passez votre journée, comment vous voyez le monde et la place que vous y occupez et dites-moi comment vous décririez votre mode de vie aujourd'hui. Quelles sont les grandes caractéristiques qui, selon vous, représentent LE MIEUX votre mode de vie ?

Dans la description de votre mode de vie d'aujourd'hui, notez s'il y a eu des changements dans vos priorités et vos objectifs ces dernières années.

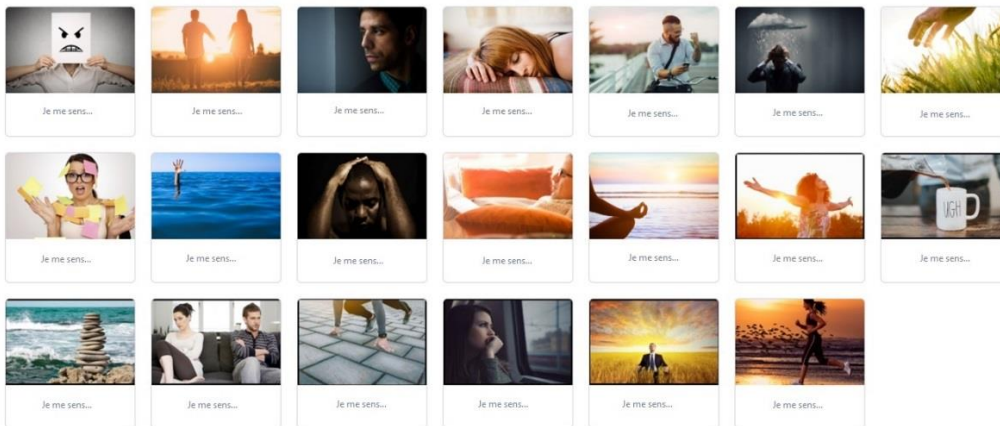
Merci pour vos réponses ! À demain.

Jour 5 (lundi)

1. Comment ça va aujourd'hui ?

Bienvenue au jour 5 ! Encore une fois, j'aimerais savoir comment vous allez aujourd'hui.

Regardez les images présentées ci-dessous et choisissez celle qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd'hui.



INSTRUCTIONS : Choisissez l'image qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd'hui, mettez-la dans le seau ci-dessous et expliquez brièvement pourquoi vous avez choisi cette image.

Questions de réchauffement / faciles à répondre

2. Journal/Un jour dans la vie

Pensez à votre journée. Dites-moi ce que vous avez fait et comment vous vous sentez aujourd'hui (si vous répondez tôt dans la journée, incluez la journée d'hier). Assurez-vous d'inclure autant de détails que possible de manière que je puisse m'en faire un bon portrait.

C'est important pour moi que vous soyez très précis et détaillé en décrivant ce que vous avez fait, où et avec qui vous étiez (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) et, en particulier, ce que vous pensiez et comment vous vous sentiez. De quoi a eu l'air et s'est faite sentir votre journée aujourd'hui ?

Diriez-vous que c'est une journée « typique » pour vous ? Comment ? Qu'y a-t-il eu de différent ?

Journal – réponse longue guidée, mais non structurée

3. Défis

J'aimerais entendre parler des défis que vous affrontez dans votre vie et des changements que vous espérez faire.

- A. À quels défis ou obstacles (s'il y en a eu) avez-vous fait face aujourd'hui et comment les avez-vous surmontés ?

Question guidée

<p>B. En pensant à l’avenir, quel est la chose dont vous aimeriez le plus changer, apprendre, améliorer ou abandonner à propos de vous-même ou votre vie – et pourquoi ?</p>	
<p>4. Succès</p> <p>Avant de conclure aujourd’hui, j’aimerais entendre parler de succès récents dans votre vie et comment vous estimez y être arrivé.</p> <p>A. Quel succès ou développement positif est survenu dans votre vie récemment ? Qu’avez-vous ressenti à propos de ces succès?</p> <p>B. Quel est la chose qui vous rend le plus fier à propos de vous-même ou de votre vie ou ce que vous ne voudriez pas changer chez vous – et pourquoi ?</p>	

Merci de votre contribution d’aujourd’hui ! Revenez demain nous parler des autres parties de votre journée. Au revoir !

Jour 6 (mardi)

<p>1. Comment ça va aujourd’hui ?</p> <p>Bienvenue au jour 6 ! Regardez les images présentées ci-dessous et choisissez celle qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui.</p> <div data-bbox="151 926 1153 1346"> </div> <p>INSTRUCTIONS : Choisissez l’image qui, selon vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui, mettez-la dans le seau ci-dessous et expliquez brièvement pourquoi vous avez choisi cette image.</p>	<p>Questions de réchauffement / faciles à répondre</p>
---	--

<p>2. Journal/Un jour dans la vie</p> <p>Pensez à votre journée. Dites-moi ce que vous avez fait aujourd’hui dans chacune des catégories ci-dessous (si vous répondez avant que ces choses soient arrivées, parlez-moi plutôt d’hier). Assurez-vous d’inclure autant de détails que possible de manière que je puisse m’en faire une bonne idée.</p> <p>C’est important pour moi que vous soyez très précis et détaillé dans la description de ce que vous avez fait, d’où vous étiez et avec qui, et en particulier de ce que vous pensiez et ressentiez. Lorsque vous faites référence à d’autres personnes, je vous rappelle d’expliquer votre relation avec elles (ex. frère, ami) sans les nommer. De quoi a eu l’air et s’est faite sentir votre journée aujourd’hui ?</p> <p>A. Complétez le reste de la phrase avec autant de détails que possible...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aujourd’hui, le travail (si tel est le cas) était... • Aujourd’hui, l’école (si tel est le cas) était... • La nuit dernière j’ai dormi... 	<p>Journal – longue réponse non guidée</p>
--	--

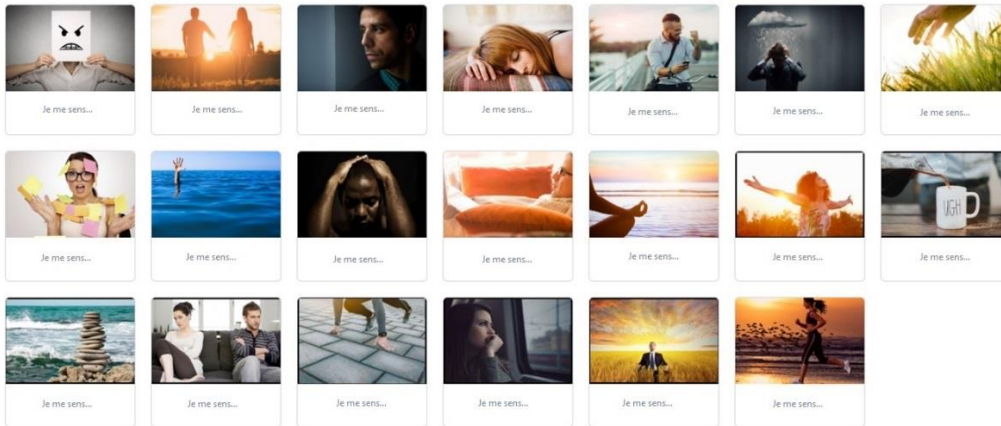
<ul style="list-style-type: none"> • D'un point de vue de santé, aujourd'hui j'ai mangé... • Mon niveau d'énergie est... <p>B. Pensez à une pause que vous avez prise durant la journée, en matinée ou en après-midi</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'étais à... • Je faisais ... • J'étais avec... (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) • J'étais (positif et/ou négatif)... • Dans ma tête... <p>C. Pensez à une interaction sociale que vous avez eue aujourd'hui</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai interagi avec... (expliquez votre relation avec la personne, ex. frère, ami, sans la nommer) • J'étais à... • Sentiments sur l'interaction (positifs et/ou négatifs)... • Dans ma tête... 	
<p>3. Stress</p> <p>Parlons de ce que vous faites/de la façon dont vous réagissez d'ordinaire à différents scénarios dans votre vie quotidienne et pourquoi.</p> <p>Complétez les phrases ci-dessous :</p> <p>Lorsque vous entendez le mot « stress », qu'est-ce que ça veut dire pour vous ?</p> <p>Je sais que je suis stressé quand...</p> <p>Lorsque je suis stressé, je _____ parce que _____</p>	Questions guidées
<p>4. Aspirations</p> <p>Parlons de quelques-unes de vos aspirations. Par aspiration, nous voulons dire un espoir ou une ambition d'accomplir quelque chose.</p> <p>En général, au cours des 3 prochains mois, j'aspire à...</p> <p>Au cours des 6 prochains mois, j'aspire à...</p> <p>Au cours de la prochaine année, j'aspire à...</p>	Questions guidées
<p>5. Aspirations de santé</p> <p>Aujourd'hui je suis aussi curieux de votre santé.</p> <p>Au sujet de ma santé, au cours des 3 prochains mois, j'aspire à...</p> <p>Au sujet de ma santé, au cours des 6 prochains mois, j'aspire à...</p> <p>Au sujet de ma santé, au cours de la prochaine année, j'aspire à...</p>	
<p>Merci encore une fois pour votre contribution ! Demain sera notre dernier jour ensemble ! Au revoir !</p>	

Jour 7 (mercredi)

1. Comment ça va aujourd’hui ?

Bienvenue au jour 7 ! C’est notre dernière journée ensemble et, pour la dernière fois, j’aimerais savoir comment ça va pour vous aujourd’hui.

Regardez les images présentées ci-dessous et choisissez celle qui, d’après vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui.



INSTRUCTIONS : Veuillez choisir l’image qui, d’après vous, représente LE MIEUX ce que vous ressentez aujourd’hui, mettez-la dans le seau ci-dessous et expliquez brièvement pourquoi vous avez choisi cette image.

Questions de réchauffement / faciles à répondre

2. Journal/Un jour dans la vie

Relisez brièvement les notes que vous avez inscrites dans votre journal depuis une semaine. Au cours des sept jours que nous avons passés ensemble, y a-t-il :

- quelque chose qui est ressorti pour vous de ces sept derniers jours ?
- quelque chose qui vous a surpris ?
- quelque chose d’autre que vous voudriez partager ?

Journal –longue réponse non guidée

3. Tabagisme

Vous avez mentionné dans le sondage que vous fumez chaque jour. Dites-moi quelle place le tabagisme occupe dans votre vie.

Dans le sondage en ligne, vous avez indiqué que vous fumiez. Dans votre journal quotidien, vous avez partagé beaucoup d’informations détaillées sur votre journée, ce que vous avez fait et ce que vous pensiez et ressentiez, mais fumer a été rarement mentionné. Veuillez partager votre opinion sur les raisons pour lesquelles fumer ne faisait pas parti de ce que vous avez écrit chaque jour.

Question guidée

4. Comportements relatifs à la santé

J'aimerais entendre votre opinion sur des sujets comme la consommation de cigarettes, le vapotage (cigarettes électroniques), le cannabis (marijuana) et l'usage d'alcool. Pour chacun de ces sujets, j'aimerais savoir ce que vous pensez et quand vous en faites usage, si tel est le cas :

- A. Pour moi, le tabagisme est...
- B. Pour moi, le vapotage est...
- C. Pour moi, le cannabis est...
- D. Pour moi, l'alcool est...
- E. Je fume des cigarettes quand...
- F. Je vapote (si tel est le cas) quand...
- G. Je fais usage de cannabis (si tel est le cas) quand...
- H. Je bois de l'alcool (si tel est le cas) quand...

Réponse non guidée

Suivi.... Fin et remerciement.

Merci beaucoup pour votre temps ! Y a-t-il quelque chose que vous voulez ajouter à ce dont nous avons discuté ces sept derniers jours ?

Merci pour tout encore une fois... bonne semaine.