



Health
Canada

Santé
Canada

Étude sur l'expérience vécue en matière de tabagisme Rapport final

Préparé pour Santé Canada

Nom du fournisseur : Earnscliffe Strategy Group

Numéro de contrat : HT372-204272/001/CY

Valeur du contrat : 227 293,62 \$ (TVH incluse)

Date d'attribution des services : 19 janvier 2021

Date de livraison des services : 19 avril 2021

Numéro d'enregistrement : ROP 103-20

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.

Étude sur l'expérience vécue en matière de tabagisme

Rapport final

Préparé à l'intention de Santé Canada

Nom du fournisseur : Earnscliffe Strategy Group

Avril 2021

Ce rapport de recherche sur l'opinion publique présente les résultats de la recherche ethnographique et des entrevues en profondeur menés par Earnscliffe Strategy Group pour le compte de Santé Canada. La recherche a été menée de février à mars 2021.

This publication is also available in English under the title *Smoking Lived Experience Study*

Cette publication peut être reproduite à des fins non commerciales seulement. Une autorisation écrite préalable doit être obtenue auprès de Santé du Canada. Pour de plus amples renseignements sur ce rapport, veuillez communiquer avec Santé Canada par courriel à l'adresse : hc.cpab.por-rop.dgcap.sc@canada.ca.

Numéro de catalogue : H14-368/2021/F-PDF

ISBN : 978-0-660-39314-8

Publications connexes (numéro d'enregistrement : ROP 103-20)

Smoking Lived Experience Study (Rapport final, anglais)

ISBN 978-0-660-39313-1

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2021

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ DU RAPPORT	1
INTRODUCTION	5
CONSTATATIONS DÉTAILLÉES	7
CONCLUSIONS	31
ANNEXE A : RAPPORT MÉTHODOLOGIQUE	33
ANNEXE B : PHASE 1 – GUIDE D'ACTIVITÉ POUR L'EXERCICE DE JOURNAL	38
ANNEXE C : PHASE 2 – GUIDE D'ENTREVUE APPROFONDIE	44
ANNEXE D : QUESTIONNAIRE DE RECRUTEMENT	47

RÉSUMÉ DU RAPPORT

Earnscliffe Strategy Group (Earnscliffe) est heureuse de présenter à Santé Canada ce rapport qui résume les résultats de la recherche ethnographique et qualitative sur l'expérience vécue par une personne qui fume.

Santé Canada a cherché à mener cette recherche tout en poursuivant l'atteinte de l'objectif ambitieux fixé par la Stratégie canadienne sur le tabac, soit de réduire l'usage du tabac chez les Canadiens à 5 % d'ici 2035. Des recherches antérieures indiquent que la moitié des fumeurs actuels ont tenté de cesser de fumer au cours des 12 derniers mois, mais ce nombre diminue avec l'âge. Un nombre considérablement inférieur de recherches ont été menées sur les comportements de tabagisme en temps réel. Par conséquent, afin de prévenir l'usage du tabac et de soutenir les utilisateurs dans leurs efforts de renoncement au tabac à long terme, Santé Canada a retenu les services d'Earnscliffe pour utiliser une approche fondée sur « l'expérience vécue ». Les objectifs précis de la recherche étaient de recueillir de l'information sur les comportements et les sentiments liés au tabagisme en temps réel, dans le but général d'en apprendre davantage sur les situations dans lesquelles les fumeurs se trouvent habituellement lorsqu'ils fument. Les résultats de la recherche aideront Santé Canada à élaborer de nouveaux messages axés sur l'expérience du tabagisme. De plus, les résultats serviront à mieux comprendre les habitudes des fumeurs afin de mieux répondre à leurs besoins lorsqu'ils sont prêts à cesser de fumer. La valeur du contrat pour ce projet était de 227 293,62 \$, TVH incluse.

Pour atteindre ces objectifs, Earnscliffe a mené un vaste projet de recherche en deux étapes. La phase 1 faisait appel à une approche ethnographique visant à mieux comprendre les activités et la vie quotidienne des participants. Ces derniers ont été invités à tenir un journal quotidien pendant trois semaines. Les participants n'avaient reçu aucune directive précise quant aux notes à prendre relativement à leur consommation de tabac; ils étaient toutefois au courant de l'objet de l'étude sur le tabagisme. Au cours de l'étude, les participants ont également été invités à effectuer l'activité initiale « Apprendre à vous connaître » et l'activité « Réflexions finales », en plus de l'examen des facilitateurs individuels et des sujets de discussion. Cette phase comprenait un exercice de tenue d'un journal de trois semaines réunissant 110 participants de partout au Canada. L'exercice a eu lieu entre le 19 février et le 12 mars 2021. Au total, 21 des 110 participants se sont exprimés en français et 89 en anglais. L'échantillon se composait de personnes fumant quotidiennement, et constituait une bonne représentation des principaux groupes démographiques.

À la suite de l'exercice initial de tenue d'un journal, nous avons mené une deuxième vague de recherche qualitative, au moyen d'entrevues approfondies auprès d'un groupe de cinquante (50) participants choisis parmi ceux ayant pris part à l'exercice initial. Ils ont été retenus en fonction de la réflexion et des efforts consacrés à leur journal. Une attention particulière a été accordée pour assurer la représentation adéquate de groupes démographiques clés. Les entrevues ont été menées par téléphone du 10 au 23 mars 2021. Dix entrevues ont été menées en français, et le reste, en anglais. Leur durée moyenne a été de 30 minutes.

Il est important de préciser que la recherche qualitative est une forme de recherche scientifique, sociale, politique et d'opinion publique. Les séances de discussion en groupe ne sont pas conçues pour amener un groupe à atteindre un consensus ou à prendre des décisions, mais plutôt pour faire ressortir la gamme

complète des idées, des attitudes, des expériences et des opinions d'un échantillon restreint de participants sur un sujet précis. En raison de leur petit nombre, on ne peut s'attendre à ce que les participants soient pleinement représentatifs, au sens statistique, de la population générale dont ils sont issus, et les résultats ne peuvent être généralisés de manière fiable au-delà de leur nombre.

Les principales conclusions peuvent être résumées comme suit :

- La participation globale à l'étude a été exemplaire. Les réflexions quotidiennes étaient invariablement détaillées, réfléchies, personnelles et sincères. De nombreux participants ont été agréablement surpris de constater à quel point ils aimaient tenir un journal quotidien. En fait, la tenue d'un journal quotidien était une pratique que plusieurs participants envisageaient de maintenir à l'avenir.
 - Lorsqu'on leur a demandé dans les entrevues si la tenue d'un journal dans le cadre d'une tentative de renoncement au tabac pouvait être un exercice utile, plusieurs participants ont estimé que cela serait le cas, surtout pour mieux comprendre leur consommation de tabac.
- Parmi les milliers de sentiments (réflexions, humeurs, émotions, etc.) évoqués dans les réflexions de journal, environ la moitié étaient des expressions d'un sentiment neutre (ni positif ni négatif). Dans l'autre moitié, les sentiments positifs étaient mentionnés plus de deux fois plus souvent que les sentiments négatifs. Et, alors que très peu de sentiments précis incluaient des variations des mots fumée ou cigarette, quand ces termes apparaissaient, il était plus fréquent que l'émotion exprimée soit de nature positive plutôt que négative.
- Ainsi, il n'est peut-être pas surprenant de constater qu'à un haut niveau, les participants avaient tendance à raconter ce qu'ils ressentaient, ce qu'ils faisaient et ceux qui les accompagnaient au cours de leurs journées.
- Cela dit, presque tous ont mentionné avoir fumé au moins une fois dans leur journal intime; beaucoup l'ont mentionné dans au moins la moitié. Quelques participants n'ont mentionné la cigarette dans aucun de leurs commentaires.
- Les participants ont exprimé de diverses façons des degrés variables de culpabilité et de honte à l'égard de leur consommation de tabac. Pour la plupart d'entre eux, fumer n'était pas quelque chose dont ils étaient particulièrement fiers ou qu'ils annonçaient ouvertement. En fait, exception faite de quelques participants qui n'ont aucun désir d'arrêter de fumer, l'abandon du tabac a été évoqué dans au moins une réflexion de journal intime de la majorité des participants.
- Ces émotions et sentiments contradictoires liés à leur comportement tabagique expliquent peut-être pourquoi les participants n'ont pas mentionné ce dernier comme on aurait pu s'y attendre. Par exemple, il ne figurait pas au premier plan dans les réflexions de journal sur ce que la santé (en général) et le fait de se sentir bien ou très bien signifiait pour eux; ce qu'ils diraient à leur « moi » de cinq ans; ou la voie à suivre à partir de maintenant (après l'exercice de journal). Il a toutefois été au cœur des réflexions de journal sur trois choses qu'ils pourraient abandonner et qui leur donneraient plus de temps, d'énergie et de paix d'esprit.
- L'analyse des réflexions de journal laisse entendre que le tabagisme joue quatre rôles principaux dans l'expérience vécue par les fumeurs quotidiens : routine, mécanisme d'adaptation (soulagement du stress), récompense et plaisir.

- Les principaux thèmes qui ont émergé concernant le tabagisme (dont certains s'inscrivent dans ses principaux rôles) sont les suivants : la pandémie de COVID-19, le désir d'arrêter ou de réduire le tabagisme, la stigmatisation et la consommation d'autres substances (alcool ou cannabis).
- C'est relativement sans surprise que la pandémie semble avoir eu un profond impact sur la vie des participants. Bien qu'elle ait été synonyme d'effets positifs pour certains, elle semble avoir touché négativement la plupart d'entre eux.
 - À la suite d'un examen plus approfondi au cours des entrevues, de nombreux participants ont indiqué que le fait de devoir composer avec la pandémie avait entraîné une augmentation de la consommation de tabac, principalement attribuable à une hausse du stress, de l'anxiété, de l'ennui ou des occasions de fumer.
- Le désir d'arrêter de fumer ou de réduire la consommation est un thème qui a été soulevé dans au moins une réflexion de journal chez la majorité des participants. Ce souhait s'est manifesté de différentes manières : le désir ou l'intention de cesser de fumer, les tentatives de renoncement antérieures (réussies ou non), les efforts visant à réduire le nombre de cigarettes fumées, la résistance à l'envie de fumer, et, inversement au sein d'une cohorte de participants, l'absence d'intention d'arrêter de fumer.
- Bien qu'il ne s'agisse pas d'un des thèmes les plus courants dans les réflexions de journal, la notion de stigmatisation a surgi de plusieurs façons. Les participants ont mentionné avoir caché leur consommation de tabac à certains membres de leur famille (p. ex., parents, conjoints/partenaires et enfants, surtout) et avoir choisi le moment et l'endroit où ils fument dans les espaces publics, ce qui témoigne de la culpabilité et de la honte qu'ils ressentent à l'égard de leur consommation de tabac.
 - Des pistes exploratoires lors des entrevues ont révélé que ceux qui ont caché leur consommation de tabac semblaient le faire pour quelques raisons : pour ne pas donner le mauvais exemple, en particulier aux enfants; pour que leur marque ou image personnelle ne soit pas définie par leur consommation de tabac; et pour éviter de recevoir des commentaires stigmatisants qui portent un jugement ou incitent à la culpabilité.
- En ce qui concerne la corrélation entre le tabagisme et la consommation d'autres substances, il semblait certainement y avoir une connexion beaucoup plus forte entre le tabagisme et la consommation d'alcool qu'entre le tabagisme et la consommation de cannabis.
 - Dans les entrevues, les personnes qui consomment de l'alcool ont tendance à décrire le tabagisme et la consommation d'alcool comme des comportements qui vont de pair ainsi qu'une augmentation notable de la consommation de cigarettes pendant la consommation d'alcool. Le contraire est vrai pour ceux qui consomment du cannabis, car ils ont l'impression de fumer moins (et moins de cigarettes) lorsqu'ils consomment du cannabis.

Cabinet de recherche :

Earnscliffe Strategy Group Inc. (Earnscliffe)
Numéro de contrat : HT372-203701/001/CY
Date d'attribution du contrat : 17 novembre 2020

J'atteste par la présente, à titre de représentant du Earnscliffe Strategy Group, que les produits livrables sont entièrement conformes aux exigences de neutralité politique du gouvernement du Canada énoncées dans la Politique de communication du gouvernement du Canada et les Procédures de planification et de passation de marchés de recherche sur l'opinion publique. Plus précisément, les produits livrables ne comprennent pas de renseignements sur les intentions de vote, les préférences des partis politiques, les positions auprès de l'électorat ou les cotes de rendement d'un parti politique ou de ses dirigeants.

Signé : 

Date : 19 avril 2021

Stephanie Constable
Partenaire, Earnscliffe

INTRODUCTION

Earnscliffe Strategy Group (Earnscliffe) est ravie de présenter à Santé Canada ce rapport qui résume les résultats de la recherche ethnographique et qualitative sur l'expérience vécue par une personne qui fume.

Santé Canada a cherché à mener cette recherche tout en poursuivant l'atteinte de l'objectif ambitieux fixé par la Stratégie canadienne sur le tabac, soit de réduire l'usage du tabac chez les Canadiens à 5 % d'ici 2035. Des recherches antérieures indiquent que la moitié des fumeurs actuels ont tenté de cesser de fumer au cours des 12 derniers mois, mais ce nombre diminue avec l'âge. Un nombre considérablement inférieur de recherches ont été menées sur les comportements de tabagisme en temps réel. Par conséquent, afin de prévenir l'usage du tabac et de soutenir les utilisateurs dans leurs efforts de renoncement au tabac à long terme, Santé Canada a retenu les services d'Earnscliffe pour utiliser une approche fondée sur « l'expérience vécue ».

Les objectifs précis de la recherche étaient de recueillir de l'information sur les comportements et les sentiments liés au tabagisme en temps réel, dans le but général d'en apprendre davantage sur les situations dans lesquelles les fumeurs se trouvent habituellement lorsqu'ils fument. De plus, la recherche visait à mieux comprendre comment les fumeurs se sentent au moment où ils fument une cigarette afin de combiner à la fois le comportement et l'émotion associés au tabagisme. Plus précisément, les objectifs de la recherche comprenaient :

- Explorer les habitudes quotidiennes de tabagisme pour ce qui est des aspects suivants :
 - fréquence,
 - heure,
 - personnes les accompagnant,
 - autres activités menées en même temps;
- Évaluer les sentiments éprouvés en fumant chaque cigarette individuelle;
- Déceler ce qui les motive à fumer à ce moment-là;
- Examiner les préjugés que subissent les fumeurs.

Les résultats de la recherche aideront Santé Canada à élaborer de nouveaux messages axés sur l'expérience du tabagisme. De plus, les résultats serviront à mieux comprendre les habitudes des fumeurs afin de mieux répondre à leurs besoins lorsqu'ils sont prêts à cesser de fumer.

Pour atteindre ces objectifs, Earnscliffe a mené un vaste projet de recherche en deux étapes.

La phase 1 faisait appel à une approche ethnographique visant à mieux comprendre les activités et la vie quotidienne des participants. Ces derniers ont été invités à tenir un journal quotidien pendant trois semaines. Les participants n'avaient reçu aucune directive précise quant aux notes à prendre relativement à leur consommation de tabac; ils étaient toutefois au courant de l'objet de l'étude sur le tabagisme. Au cours de l'étude, les participants ont également été invités à effectuer l'activité initiale « Apprendre à vous connaître » et l'activité « Réflexions finales », en plus de l'examen des facilitateurs individuels et des sujets de discussion. Cette phase comprenait un exercice de tenue d'un journal de trois semaines réunissant 110 participants de partout au Canada. L'exercice a eu lieu entre le 19 février et le 12 mars 2021. Au total, 21 des 110 participants se sont exprimés en français et 89 en anglais. L'échantillon

se composait de personnes fumant quotidiennement, et constituait une bonne représentation des principaux groupes démographiques.

À la suite de l'exercice initial de tenue d'un journal, nous avons mené une deuxième vague (phase 2) de recherche qualitative, au moyen d'entrevues approfondies auprès d'un groupe de cinquante (50) participants choisis parmi ceux ayant pris part à l'exercice initial. Ils ont été retenus en fonction de la réflexion et des efforts consacrés à leur journal. Une attention particulière a été accordée pour assurer la représentation adéquate de groupes démographiques clés. Les entrevues ont été menées par téléphone du 10 au 23 mars 2021. Dix entrevues ont été menées en français, et le reste, en anglais. Leur durée moyenne a été de 30 minutes.

Voici le profil des participants recrutés et ayant participé aux deux phases :

Tableau A1 – Profil démographique

Caractéristiques démographiques	Total	Exercice de journal	Entrevues approfondies
Région			
Canada atlantique	14	13	5
Québec (en français)	25	21	10
Ontario	35	31	12
Manitoba	10	9	4
Saskatchewan	13	10	4
Alberta	10	10	5
Colombie-Britannique	15	14	10
Territoires	1	2	-
Milieu			
Urbain	59	49	21
Banlieue	48	44	21
Rural	18	17	8
Genre			
Femme	66	58	25
Homme	58	51	24
Non binaire	1	1	1
Âge			
18 à 35 ans	39	32	19
36 à 50 ans	41	40	18
51 à 60 ans	26	24	9
61 ans et plus	19	14	4
Origine ethnique			
Blanche	86	80	31
Non blanche	31	25	16
Autochtone	8	5	1
Total	125	110	50

Le rapport méthodologique, le guide d'activité pour l'exercice du journal, le guide d'entrevue approfondie et le questionnaire de recrutement sont joints en annexe au présent rapport.

CONSTATATIONS DÉTAILLÉES

Ce rapport présente les résultats combinés des deux phases de la recherche. L'essentiel des résultats s'appuie sur l'exercice ethnographique initial (journal), les nuances étant apportées par les entrevues approfondies qui ont suivi. Les résultats sont présentés en quatre sections : Renseignements généraux sur l'exercice du journal; Aperçu des résultats de l'exercice de journal; Allusion (ou non) au tabagisme dans les réflexions de journal, et Rôle du tabagisme dans l'expérience vécue. Ils sont également mis en relief à l'aide de thèmes clés observés en rapport avec le tabagisme.

Sauf indication contraire, les conclusions représentent également les résultats combinés, indépendamment du public cible ou de la langue (anglais et français). Les citations utilisées dans l'ensemble du rapport ont été retenues pour donner vie à l'analyse et fournir des commentaires verbaux uniques des participants aux divers endroits.

Il est important de préciser que la recherche qualitative est une forme de recherche scientifique, sociale, politique et d'opinion publique. La recherche qualitative n'est pas conçue pour amener un groupe à atteindre un consensus ou à prendre des décisions, mais plutôt pour faire ressortir la gamme complète des idées, des attitudes, des expériences et des opinions d'un échantillon restreint de participants sur un sujet précis. En raison de leur petit nombre, on ne peut s'attendre à ce que les participants soient pleinement représentatifs, au sens statistique, de la population générale dont ils sont issus, et les résultats ne peuvent être généralisés de manière fiable au-delà de leur nombre.

Veuillez consulter l'annexe A : Rapport méthodologique pour obtenir un glossaire des termes utilisés dans le présent rapport.

Renseignements généraux sur l'exercice de journal

L'exercice de journal, d'une durée de trois semaines, invitait les participants à effectuer l'activité initiale « Apprendre à vous connaître » le premier jour, à remplir au moins un billet de journal par jour à compter du deuxième jour et à effectuer l'activité « Réflexions finales » le troisième jour précédant la fin de leur participation. En outre, les participants devaient s'exprimer sur quatre sujets de discussion ajoutés au cours de la période de participation pour tirer parti des apprentissages et répondre à des questions individuelles de la part des animateurs.

Pour l'exercice de journal ethnographique, les participants ont reçu peu d'instructions sur ce qu'ils devraient écrire au sujet de leur vie quotidienne (p. ex., ce qu'ils ont fait ce jour-là, les personnes qui les accompagnaient, ce qu'ils ressentaient, comment ils ont géré/traité différentes situations et sentiments au cours de la journée, etc.). Ils étaient toutefois encouragés à rédiger dans le journal chaque fois et autant de fois qu'ils le souhaitaient, au cours de chaque journée. À noter, la plateforme est numérique, intuitive et adaptative, ce qui signifie que les participants avaient, en tout temps, un accès complet à partir de n'importe quel appareil.

Comme leur contribution était autoguidée, les participants n'ont pas été invités à discuter du tabagisme dans le cadre de leurs réflexions quotidiennes, et aucune des activités initiales ou finales ne mentionnait le tabagisme, hormis le titre du projet, Expérience vécue en matière de tabagisme, et la mention suivante

dans la description de l'objectif de l'étude : « comprendre l'expérience vécue par quelqu'un qui fume ». Les seules références directes au tabagisme au cours de l'étude étaient dans le cadre des questions individuelles de la part des animateurs et de trois des quatre sujets de discussion additionnels.

Enfin, on a demandé aux participants de ne citer personne par leur nom (ni eux-mêmes, ni des personnes auxquelles ils ont fait référence dans leurs réflexions de journal intime). On leur a également demandé de ne pas partager de photos personnelles, mais de s'appuyer sur des images disponibles publiquement en ligne.

Aperçu des résultats de l'exercice de journal

La participation globale à l'étude a été exemplaire. Au total, 2 366 réflexions et environ 710 141 mots ont été consignés pour tous les participants. Les entrées comptaient, en moyenne, 300 mots, soit 20 % de plus que le minimum de 250 mots que nous avons fixé.

Les réflexions quotidiennes étaient invariablement détaillées, réfléchies, personnelles et sincères. De nombreux participants ont été agréablement surpris de constater à quel point ils aimaient tenir un journal quotidien. Comme l'a fait remarquer l'un d'eux, « *j'ai appris qu'il est important d'écrire et de réfléchir à votre journée. C'est quelque chose que je n'ai pas eu l'habitude de faire récemment, et je pense que si la plupart des gens prenaient un peu de temps tous les jours pour réfléchir, ce serait grandement bénéfique dans de nombreux aspects de leur vie. C'est comme une forme de méditation et de thérapie. J'ai trouvé ça apaisant et totalement satisfaisant de le faire à la fin de chaque journée.* »

En fait, certains ont mentionné leur intention de continuer à le faire quotidiennement. Dans le cadre de l'activité « Réflexions finales », lorsqu'on leur a demandé de réfléchir à leur expérience de tenue de journal et de se présenter à nouveau, les participants ont évoqué la façon dont cette pratique quotidienne avait été purificatrice, relaxante et positive. Ils ont également affirmé avoir l'impression que la tenue d'un journal leur permettait de mieux réfléchir aux choix qu'ils ont faits et aux décisions prises dans le passé et de mieux gérer leurs sentiments et émotions. Certains participants ont même comparé cet exercice à une forme de méditation ou de thérapie. Ils ont aussi réfléchi aux façons dont le tabagisme s'inscrivait de façon routinière dans leur vie, au fait que leur niveau de stress influençait leur consommation de tabac, et combien la vie quotidienne était devenue ennuyeuse à la suite de la lutte contre la pandémie de COVID-19. Toutes ces questions seront examinées plus en détail dans le présent rapport.

« Yes, I learned that I probably don't need to smoke to relieve my stress. I just need to relax and take a break and enjoy my family. » / [TRADUCTION] « Oui, j'ai appris que je n'ai probablement pas besoin de fumer pour soulager mon stress. J'ai juste besoin de me détendre et de prendre une pause et de profiter de ma famille. »

« Looking back at the diary entries over the last few weeks, I can really see that I am a creature of habit. I have a morning routine and I rarely stray from it. All of my routine activities throughout the day typically involve a cigarette. Coffee and cigarette. Play outside with the dog, cigarette. Run an errand, cigarette before jumping back into the car. » / [TRADUCTION] « En regardant les entrées du journal ces dernières semaines, je peux vraiment voir que je suis une créature d'habitude. J'ai une routine matinale à laquelle je déroge rarement. Toutes mes activités de routine tout au long de la journée comportent généralement une cigarette. Café et

cigarette. Jouer dehors avec le chien, cigarette. Faire une course, fumer avant de remonter dans la voiture. »

Quoiqu'ils étaient encouragés à rédiger des billets aussi souvent qu'ils le souhaitent au cours de chaque journée, presque tous les participants ne se sont connectés qu'une fois par jour pour consigner leurs réflexions. Parmi les rares personnes qui ont écrit plus d'une fois par jour, il s'agissait soit d'une erreur (deux fois en une journée), soit d'une entrée le matin au sujet de leurs plans pour la journée, puis d'une entrée à la fin de la journée pour raconter ce qui s'est réellement passé.

Compte tenu du volume d'informations recueillies au cours de l'étude, des milliers de sentiments ont été évoqués dans les réflexions de journal; environ la moitié étaient des expressions d'un sentiment neutre (ni positif ni négatif). Dans l'autre moitié, où un sentiment était exprimé d'une façon ou d'une autre, les sentiments positifs étaient mentionnés plus de deux fois plus souvent que les sentiments négatifs. Très peu de sentiments précis (positifs ou négatifs) incluaient des variations des mots fumée ou cigarette, mais encore une fois, lorsque le terme était employé, il était plus fréquent que l'émotion exprimée soit de nature positive plutôt que négative.

Ainsi, il n'est peut-être pas surprenant de constater qu'à un haut niveau, les participants avaient tendance à raconter ce qu'ils ressentaient et ce qu'ils faisaient au cours de leurs journées. Les deux tableaux suivants illustrent les différents sujets abordés ainsi que la fréquence relative des mentions.

Pour faciliter l'interprétation du tableau suivant (tableau A2), les mots qui sont apparus au moins 200 fois tout au long des réflexions de journal sont représentés. Les prépositions, conjonctions, interjections et autres mots de ce type ont été supprimés pour mieux étoffer les résultats.

Tableau A2 – Fréquence relative des mentions de mots dans les réflexions de journal

Mots mentionnés dans la grande majorité des réflexions de journal	Travail/Travailler/Emploi/Travaillé
	Bien/Excellent
	Domicile/Maison
Mots mentionnés dans la plupart des réflexions de journal	Fumée/Fumer/Fumé
	Besoin/Nécessaire/Veut/Voulait
	Dîner/Souper/Déjeuner
Mots mentionnés dans une majorité relative des réflexions de journal	Matin
	Sommeil/Repos/Nuit
	Regarder/Regardé
	Café
	Femme/Mari/Partenaire
	Cigarette/Cigarettes
	Lit
	Enfants/Fils/Fille
	Joli/Beau
	Heureux/Enthousiasmé
	Éveillé
	Mots mentionnés dans de nombreuses réflexions de journal
Ami/Amis	
Sentiments/Humeur	
Marche	
Vie	

	Nouveau
	Tôt
	Relaxé/Relaxant/Relaxe
	Voiture/Conduite
	Année/Années
	Fatigué
	COVID-19/Pandémie
	Propre/Nettoyer/Nettoyé
Mots mentionnés dans certaines réflexions de journal	Manger/Mangé
	Long
	Occupé
	Chose
	Tout
	Heure
	TV
	Magasin/Magasinage
	Joué/Jouer
	Maman
	Différent
	Amour
	Parler/Discuter
	Aide
	Téléphone
	Quitter/Quitté
	Météo
	Droit
	Tête
	École
	Difficile
Mots mentionnés dans plusieurs réflexions de journal	Pause
	Alimentation
	Mauvais
	Jamais
	En retard
	Gentil
	Douche
	Tout le monde
	Froid
	Routine
	Modifier
	Jeu
	Réflexion
	Douleur
	Terminé
	Neige
	Énergie
	Amusant
	Film
	Profiter
	Vendredi

	Soleil
	Normal
	Attendre
	Visite
	Chiens
	Lessive
	Positif
	Espoir

Tableau A3 – Sujets du journal et associations de mots

Sujets	Mots utilisés
Comment ils se sentaient	« bon », « fatigué », « heureux », « occupé », « enthousiasmé », « ennuyé », « mauvaise humeur », « détendu »
Le moment de la journée	« matin », « tôt », « éveillé », « petit-déjeuner », « déjeuner », « dîner », « souper »
Ce qu'ils faisaient	« travail », « marche », « conduire », « jeu », « TV », « film », « douche », « ménage », « réflexion », « fumer », « fumer », « fumé »
Le temps qu'il faisait	« météo », « froid », « neige », « beau jour »
Les personnes qui les accompagnaient	« ami », « maman », « épouse », « mari », « partenaire », « famille », « fille », « fils »

Le thème du tabagisme a été soulevé spontanément tout au long des réflexions de journal. Presque tous ont mentionné le tabagisme dans au moins une réflexion de journal; beaucoup l'ont mentionné dans au moins la moitié de leurs commentaires. Comme le montre le tableau A2, la mention de cigarettes fumées est apparue par des mots tels que : « fumeur », « fumeur », « cigarette(s) » et « fumé ». D'autres allusions ne figurent pas dans le tableau A2 étant donné la rareté de leur apparition : « paquet(s) », « bouffée », « traînée » et « mégot [de cigarette] ».

Allusion (ou non) au tabagisme dans les réflexions de journal

Le titre de cette activité, « Expérience vécue en matière de tabagisme », de même que l'objectif, qui était de « comprendre l'expérience vécue par quelqu'un qui fume », étaient visibles aux participants; possiblement pour cette raison, presque tous les participants ont mentionné le fait de fumer dans au moins une de leurs réflexions quotidiennes au cours des trois semaines de leur participation. Beaucoup ont mentionné le tabagisme dans leur première réflexion de journal et la plupart l'ont mentionné par leur troisième. Et, bien que le sujet ne figurait pas nécessairement au premier plan dans toutes les réflexions quotidiennes recueillies, quelques (8) participants n'ont mentionné le tabagisme dans aucune de leurs réflexions quotidiennes.

Lorsqu'on leur a demandé pourquoi ils n'avaient pas mentionné le tabagisme du tout ou souvent dans leurs réflexions quotidiennes, plusieurs ont expliqué qu'ils n'y pensaient pas beaucoup ou qu'ils ne le voyaient pas comme une caractéristique d'eux-mêmes. Par ailleurs, seuls quelques participants ont mentionné le fait qu'ils fument lorsqu'on leur a demandé de se présenter. Comme l'a expliqué un participant, « *je pensais simplement que si quelqu'un me demandait de me décrire, il me faudrait beaucoup de temps pour arriver à « fumer ». Et je n'y arriverai peut-être jamais.* »

Comme nous le verrons plus loin dans ce rapport, il est peut-être important de préciser ici qu'au cours de leur participation, la plupart des gens ont exprimé de diverses façons des degrés variables de culpabilité et de honte à l'égard de leur consommation de tabac. Le fait qu'ils fument semblait rarement être quelque chose qu'ils mentionnent ouvertement ou qu'ils apprécient particulièrement chez eux, et ce, même si lorsque questionnés à ce sujet, beaucoup ont dit qu'ils ne cachaient pas le fait qu'ils fument, qu'ils fument pour le plaisir (en plus d'autres raisons) et qu'ils n'avaient aucune intention d'arrêter de fumer.

« It's similar to smoking [how I feel about my job]. I know it's bad for me, yet I spend more time thinking about it, feeling guilty about it, but doing nothing to change it. » / [TRADUCTION] « C'est semblable au fait de fumer [ce que je ressens à l'égard de mon travail]. Je sais que c'est mauvais pour moi, mais je passe plus de temps à y réfléchir, à me sentir coupable, mais à ne rien faire pour le changer. »

« I often feel disappointed in myself that I've fallen into this 'smoking/addiction' trap and can't seem to climb out. » / [TRADUCTION] « Je suis souvent déçu par moi-même d'être tombé dans le piège de la « dépendance au tabac » et de ne pas sembler pouvoir en sortir. »

« I occasionally do get pleasure in smoking a cigarette but lately that pleasure is followed by disgust and maybe even a little shame and disappointment in myself. » / [TRADUCTION] « Je prends parfois du plaisir à fumer une cigarette, mais dernièrement ce plaisir est suivi par le dégoût et peut-être même un peu de honte et de déception envers moi-même. »

Contrairement à ce qu'on aurait pu s'attendre, le tabagisme n'était pas souvent mentionné en réponse à différentes questions.

- Lorsqu'on leur a demandé ce que la santé signifiait pour eux, quelques participants ont seulement mentionné le mot « fumer », parce qu'il est mauvais pour la santé. La plupart des participants avaient tendance à concevoir la santé de façon plus holistique. Ils l'ont décrite comme très importante, un état d'être, par exemple, un aspect du bien-être mental, émotionnel et physique. Certains ont également parlé d'exercice régulier, d'une alimentation équilibrée, de la limitation des influences toxiques (c.-à-d., résister à la tentation, éliminer les personnes toxiques de leur vie, s'appuyer moins sur les vices) et de l'absence de maladie.

« Health means everything. Without it, you're not left with much. » / [TRADUCTION] « La santé, ça veut tout dire. Sans cela, il ne vous reste pas grand-chose. »

« Mental, physical, financial, emotional and spiritual, combined. Feeling good in my skin and exuding that in a way that makes others do so, with a focus on sustainability and personal integrity. » / [TRADUCTION] « Mentale, physique, financière, émotionnelle et spirituelle; combinée. Me sentir bien dans ma peau et le transmettre d'une manière qui le fait sentir aux autres, en mettant l'accent sur la durabilité et l'intégrité personnelle. »

« Une alimentation saine, mais aussi couplée à l'exercice physique. Les contacts avec les gens que nous aimons, parce que le mental est aussi très important. »

« From the ages of 15 to 31, health meant nothing to me. I ate like crap, did lots of drugs and smoked so many cigarettes. Now I'm a health freak. My body looks amazing and I hate drugs. »

Just smoking. But in life you need to enjoy what makes you happy and choose your battles. » / [TRADUCTION] « De 15 à 31 ans, la santé ne signifiait rien pour moi. Je mangeais n'importe quoi; j'ai pris beaucoup de drogues et fumé tellement de cigarettes. Maintenant, je suis obsédé par ma santé. Mon corps est magnifique, et je déteste la drogue. Seulement la cigarette. Mais dans la vie, il faut profiter de ce qui nous rend heureux et choisir nos batailles. »

Lorsqu'on leur a demandé comment cette vision de la santé s'harmonisait avec leur consommation de tabac, la plupart des participants n'ont pas perdu de vue l'ironie. La majorité d'entre eux ont reconnu que fumer n'était pas bon pour leur santé; cependant, plusieurs ont rationalisé leur consommation de tabac, n'ont pas senti qu'ils étaient prêts à cesser de fumer ou à réduire leur consommation, ou ont suggéré qu'ils devaient fumer pour d'autres raisons, par exemple, pour leur santé telle qu'ils l'ont définie ci-dessus (c.-à-d. pour leur bien-être mental, émotionnel ou physique) et l'idée de choisir ses vices/combats. En effet, les fumeurs ont souvent mentionné le fait que les autres ont « leurs propres béquilles » et des comportements malsains comme la consommation d'alcool, la suralimentation, le sucre, etc. Plusieurs ont également expliqué qu'ils faisaient d'autres choses saines comme faire de l'exercice et bien manger pour compenser leur consommation de tabac, tandis que d'autres ont indiqué avoir établi un nombre acceptable de cigarettes, ils pouvaient fumer par jour pour être « en santé ».

« Pour être actif, pour moi, il faut être bon mentalement et psychologiquement parce que cela nous permet d'être productifs. Dans mon cas, la cigarette joue un grand rôle parce qu'elle me permet de respecter mon équilibre mental et psychologique. C'est une façon de me détendre qui me permet d'être dans cet équilibre. »

« I guess in my case, I would really like to quit but it's really hard. So as much as I can, I try to be fit so maybe even if I'm smoking I don't get really sick. Now that this answer made me realize this, I'm thinking, maybe the reason why I try to get fit at the same is that I want to enjoy smoking for as long as I can without getting sick. » / [TRADUCTION] « Dans mon cas, j'aimerais vraiment abandonner, mais c'est vraiment difficile. Autant que je peux, j'essaie d'être en forme, alors peut-être que même si je fume, je ne tombe pas vraiment malade. Maintenant que cette réponse m'a fait réaliser ceci, je me dis que peut-être la raison pour laquelle j'essaie de me mettre en forme en même temps, c'est que je veux pouvoir continuer de fumer aussi longtemps que possible sans tomber malade. »

« I wish I wasn't asthmatic. And, because I love smoking it doesn't help because I don't want to quit anytime soon. There's nothing I can really do to stop this problem. » / [TRADUCTION] « J'aimerais ne pas être asthmatique. Et, parce que j'adore fumer, ça n'aide pas parce que je ne veux pas arrêter de fumer de sitôt. Il n'y a rien que je puisse vraiment faire pour arrêter ce problème. »

Quelques participants plus âgés ont mentionné qu'ils s'en remettaient aux conseils de leur médecin de famille qui surveillait leur consommation de tabac, et qui, comme entendu, les aviserait dès qu'ils estiment que cela devient problématique (pour leur santé). Il convient de noter que, dans le cadre de cette discussion – qui était axée précisément sur la corrélation entre la santé et le tabagisme – seulement 31 des 110 participants ont mentionné l'abandon du tabac.

Il convient aussi de noter que, bien qu'il n'y ait pas de différences entre les sexes quant au nombre de réflexions de journal mentionnant la santé par rapport au tabagisme ou aux cigarettes, les femmes mentionnent la santé en général plus que les hommes. Les personnes de 18 à 35 ans et celles de 36 à 50 ans étaient également plus susceptibles de mentionner la santé et le tabagisme ou les cigarettes dans un même billet de journal que celles de 51 à 60 ans ou de 61 ans et plus. Les personnes ayant un revenu annuel plus élevé (100 000 \$ et plus) ont mentionné moins souvent la santé et le tabagisme ou les cigarettes (que celles ayant un revenu inférieur à 100 000 \$ par année), de même que celles vivant dans les régions rurales du Canada (par opposition à celles qui vivent dans les régions urbaines ou les banlieues du Canada).

- De même, lorsqu'on a demandé aux participants, dans le cadre d'une discussion distincte, « Que signifie pour vous se sentir bien? Que faudrait-il pour que vous vous sentiez bien? », la notion de fumer n'a été mentionnée que trois fois. Deux participants ont indiqué le tabagisme comme une raison pour laquelle ils se sentent mal, tandis qu'un autre l'a mentionné comme étant la raison pour laquelle il se sent bien, « *Se sentir bien et fumer, vous pouvez trouver cela étrange quand je dis cela, les cigarettes remplissent un vide pour moi. Elles sont comme un ami qui est là pour moi. J'adore le goût. Ça me reconforte quand je suis stressé ou anxieux. Cela m'accompagne quand j'ai un plaisir à partager. J'ai vite compris qu'elles avaient pris le contrôle de ma vie.* »
- À la question « Si vous pouviez changer une chose à votre sujet, quelle serait-elle? », plusieurs participants ont mentionné « cesser de fumer ». Il s'agit toutefois de la troisième réponse la plus souvent mentionnée; elle était beaucoup plus fréquente que « M'améliorer/prendre soin de moi-même/Accroître ma confiance en moi » et « Améliorer ma santé/Faire plus d'exercice/Perdre du poids ».

Si vous pouviez changer une chose à votre sujet, quelle serait-elle?	n
M'améliorer/prendre soin de moi-même/Accroître ma confiance en moi	39
Améliorer ma santé/Faire plus d'exercice/Perdre du poids	21
Arrêter de fumer	16
Cesser de procrastiner	8
Apprendre/Retourner à l'école	6
Mieux gérer l'argent/Gagner/Économiser plus d'argent	4
Plus de temps pour se détendre/se reposer/dormir	1
Autre	4
Rien/je ne changerais rien à moi-même	9
TOTAL	110

- Dans le cadre de l'activité « Réflexions finales » (Jour 20 de l'étude), on a demandé aux participants : « Où allez-vous à partir de maintenant? », treize (13) participants ont exprimé le désir d'arrêter de fumer, tandis que onze (11) ont dit être plus conscients de leur consommation de cigarette. Ces deux réponses ont suivi : continuer à tenir un journal (36), ne rien changer (26), et être plus conscient de mes sentiments et de mes actions (22).
- Dans le cadre de la même activité, vingt-six (26) participants ont dit qu'ils diraient à leur moi de cinq ans de ne pas commencer à fumer; et, seulement quelques participants ont mentionné qu'ils

aimeraient arrêter de fumer comme l'une des choses qu'ils ont apprises sur eux-mêmes au cours de cette étude.

Il est intéressant de noter que la seule question où la majorité des participants ont mentionné le tabagisme, comme on aurait pu s'y attendre, était en réponse à la question: « Quelles sont les trois choses que vous pourriez abandonner et qui vous donneraient plus de temps, d'énergie et de paix d'esprit? » L'abandon du tabac a été de loin la réponse la plus populaire, suivi par l'abandon de la malbouffe/des aliments gras/de la restauration rapide, puis mon travail/mes tâches ménagères, les téléphones intelligents et les médias sociaux.

Rôle du tabagisme dans l'expérience vécue

L'analyse des réflexions de journal laisse entendre que le tabagisme joue quatre rôles principaux dans l'expérience vécue : routine, mécanisme d'adaptation (soulagement du stress), récompense et plaisir. De façon inattendue, un participant a décrit une de ses réflexions et expliqué le rôle du tabagisme à différents moments de la journée :

« I woke up this morning feeling good. I did not sleep a lot but I feel like the half sleep yesterday day and last night equaled a whole night's sleep. I got up and made coffee and sat at my laptop. I was drinking coffee and smoking which is routine. Work phoned and said they were very short and asked if I could come in for the remainder of the day shift to help them out. I agreed and got ready and I went to work. I was there for an hour and went for break. I went for a smoke which is routine. After a couple hours I went for lunch. I sat outside and smoked and ate lunch. This was routine. I went back to finish my day. They asked me to stay for a second shift and I agreed. I took an extra break in the afternoon and went out for a smoke. This was stress smoking. I went back to work and started my next shift. It was very busy and everything went wrong. I took first lunch and sat outside and smoked and did not really eat. This was stress smoking. I should have said no and gone home. On my next break I again sat outside and smoked. This would have been routine but it felt more frustrating/stress smoking. When my next break came the girls asked if I wanted to skip my break and leave early. I felt like I did not need to smoke so I agreed. After work I went home and unwound by sitting and smoking for a bit and then went to sleep. » / [TRADUCTION] « Je me suis réveillé ce matin en me sentant bien. Je n'ai pas beaucoup dormi, mais j'ai l'impression que la demi-journée d'hier et la nuit dernière ont été synonymes de toute une nuit de sommeil. Je me suis levé, j'ai préparé du café et je me suis assis à mon ordinateur portable. Je buvais du café et je fumais, ce qui est habituel. Les employés ont téléphoné et ont dit qu'ils étaient à court [d'effectifs] et m'ont demandé si je pouvais venir pour le reste du quart de jour pour les aider. J'ai accepté et je me suis préparé et je suis allé au travail. J'y suis resté une heure et je suis parti pour la pause. Je suis allé fumer une cigarette, c'est la routine. Après quelques heures je suis allé dîner. Je me suis assis dehors et j'ai fumé et diné. C'était la routine. Je suis retourné finir ma journée. Ils m'ont demandé de rester pour un deuxième quart et j'ai accepté. J'ai pris une pause supplémentaire dans l'après-midi et je suis sorti fumer. C'était fumer pour le stress. Je suis retourné au travail et j'ai commencé mon prochain quart de travail. C'était très occupé et tout s'est mal passé. J'ai pris mon premier dîner et je me suis assis dehors et j'ai fumé et je n'ai pas vraiment mangé. C'était fumer pour le stress. J'aurais dû dire non et rentrer à la maison. Lors de ma prochaine pause, je me suis à nouveau assis dehors et j'ai fumé. Cela aurait été la routine, mais j'avais le sentiment que c'était fumer pour la frustration/le stress.

Quand ma prochaine pause est venue, les filles m'ont demandé si je voulais sauter ma pause et partir plus tôt. J'ai senti que je n'avais pas besoin de fumer alors j'ai accepté. Après le travail, je suis rentré chez moi et je me suis détendu en fumant un peu et puis je suis allé dormir. »

Routine

Le rôle de geste routinier était au premier plan dans la majorité des réflexions de journal (qui mentionnaient le tabagisme). En fait, cette idée a été mentionnée assez régulièrement comme commentaire passager, comme une évidence. Lorsque questionnés à ce sujet, plusieurs ont reconnu que le tabagisme faisait désormais partie intégrante de leur vie quotidienne, au point que la grande majorité d'entre eux ne réalisaient même pas leur consommation de tabac à différents moments de leur vie. Un participant a expliqué qu'il considérait la cigarette « *aussi banale que d'aller aux toilettes* ». Les routines les mieux établies ont tendance à être autour du café matinal, des pauses travail, de la conduite (souvent au travail), en se promenant avec le chien, après un repas (en particulier le souper), avec de l'alcool et avant de se coucher. À noter que les hommes étaient plus susceptibles que les femmes de mentionner le café et le tabac ou les cigarettes dans une même réflexion de journal.

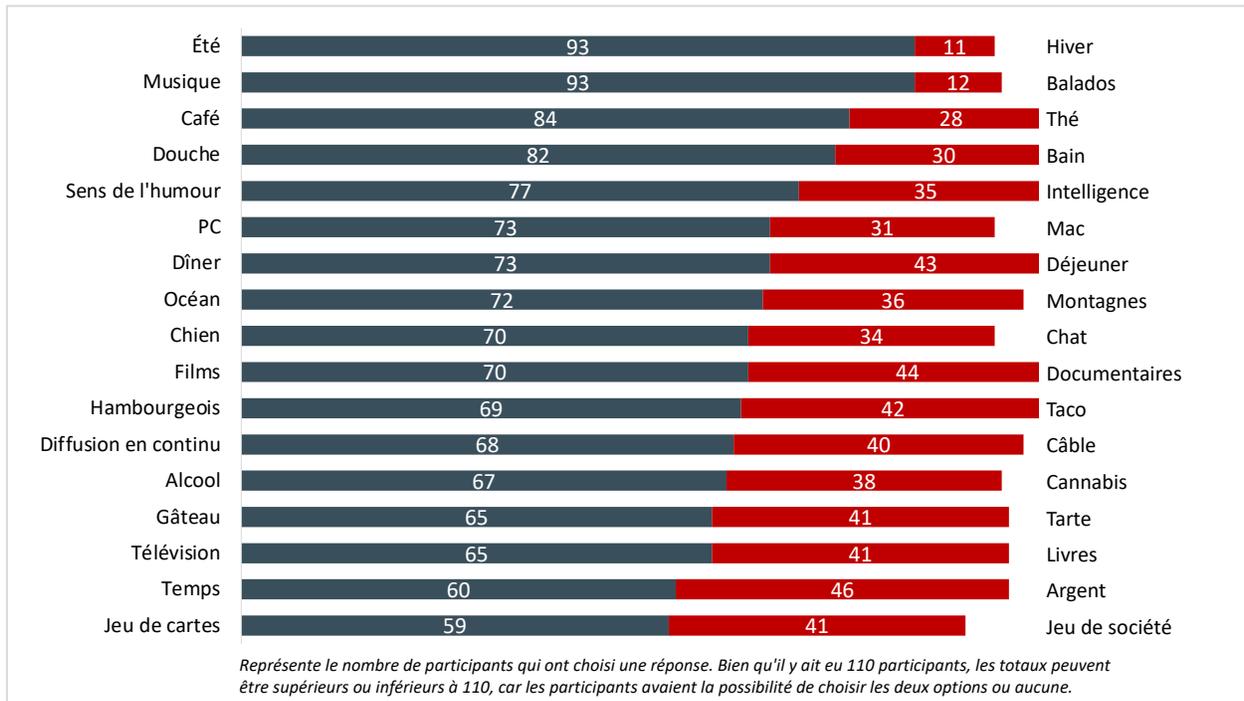
*« I had my usual cup of coffee and my morning cigarette to get my day going. » / [TRADUCTION]
« J'ai pris mon café habituel et ma cigarette du matin pour démarrer la journée. »*

« Hello, well Tuesday ended up being a busy day. I got up around 8 AM, had a coffee and cigarette, watched the morning news. » / [TRADUCTION] « Bonjour, eh bien, mardi a été une journée chargée. Je me suis levé vers huit heures, j'ai pris un café et une cigarette, j'ai regardé les informations du matin. »

« Had my last cigarette for the day before I head for an early night. » / [TRADUCTION] « J'ai eu ma dernière cigarette de la journée avant d'aller me coucher tôt. »

Ces routines bien établies correspondent bien aux préférences de style de vie qui sont ressorties lorsque les participants ont répondu à la question « Ceci ou cela? » dans le cadre de l'activité « Apprendre à vous connaître » le premier jour de l'étude. Il convient de reconnaître que ces préférences ne reflètent que les participants à cette étude; nous n'avons pas de comparaison qui montre comment d'autres (p. ex., ceux qui ne fument pas régulièrement) auraient accompli la même tâche.

Tableau A4 : Préférences – Ceci ou cela



En plus de la préférence pour le café (plutôt que le thé), les chiens (plutôt que les chats), l'alcool (plutôt que le cannabis) et le souper (plutôt que le dîner), les autres préférences de style de vie qui semblaient correspondre aux observations de la routine du tabagisme comprenaient les suivantes :

- **Préférence pour l'été (plutôt que l'hiver).** Cette préférence s'est manifestée dans les réflexions, par exemple, comme suit : la facilité de fumer à l'extérieur pendant les mois d'été et de ne pas avoir à se regrouper pour aller fumer une cigarette à l'extérieur; des rencontres en plein air plus fréquentes et socialisantes (postpandémie). Comme l'a dit un participant, « *J'ai pris plusieurs pauses-cigarette pour briser la journée et aller à l'extérieur pour profiter du temps, ce qui me fait toujours plaisir de sortir d'une période de froid où la majorité du temps est passé à l'intérieur.* »
- **Préférence pour les océans (plutôt que les montagnes).** Dans les réflexions de journal, cette préférence est ressortie autour du désir et de l'envie de vacances dans le Sud à nouveau (postpandémie). Quelques participants ont mentionné le fait de fumer plus régulièrement dans ce contexte, étant donné la prévalence de la cigarette dans les stations balnéaires tout compris (pour être libre et se laisser aller). « *Je fumais plus que je ne voulais, mais j'aimais le soleil et cela m'a fait penser à être sur la plage.* » À noter, comme nous le verrons plus loin dans le présent rapport, quelques participants ont mentionné qu'ils fumaient moins pendant leurs vacances.
- **Préférence pour la diffusion en continu (plutôt que le câble), pour les films (plutôt que les documentaires) et pour la télévision (plutôt que les livres).** Bien qu'il soit difficile d'évaluer si la fréquence de ces routines était plus élevée compte tenu de la pandémie (par rapport à avant la pandémie), les participants semblaient certainement regarder beaucoup de médias. Parmi les comportements observés, mentionnons le fait de passer du temps à regarder du contenu en diffusion

continue, à regarder un film ou un sport (sur le câble) et, selon la compagnie dans laquelle ils se trouvaient, à fumer.

« I called my friend to see if she would want to get together and watch Drag Race. We made plans to meet up. When we get to my friend's house, the first thing we do is smoke then we go inside to pour drinks and settle in for the show. We've watched the show together a few times now and kind of have a routine. » / [TRADUCTION] « J'ai appelé mon amie pour voir si elle voulait se réunir et regarder Drag Race. Nous avons prévu de nous rencontrer. Lorsque nous arrivons chez mon ami, la première chose que nous faisons est de fumer, puis nous allons à l'intérieur pour boire un verre et nous installer pour le spectacle. Nous avons regardé l'émission ensemble quelques fois maintenant et avons une sorte de routine. »

Lorsqu'on leur a demandé quel était le rôle des médias dans leur consommation de tabac, la plupart des participants ont dit ne pas penser qu'ils jouent un rôle très important. En fait, la plupart des participants ont affirmé que le tabagisme n'occupe plus une place aussi importante dans les médias (p. ex., absence de publicité et faible prévalence du tabagisme à la télévision ou au cinéma). Cela dit, plusieurs participants se sont portés volontaires pour dire que lorsqu'ils voient la cigarette dans les médias, elle suscite souvent un désir ardent de fumer.

- **Préférence pour un jeu de cartes (plutôt qu'un jeu de société).** Bien que cela n'ait été observé que chez quelques participants, jouer au poker semblait impliquer systématiquement la cigarette (et parfois plus).

« I was playing poker so when I'm in a tournament I usually smoke once an hour which is more than usual. » / [TRADUCTION] « Je jouais au poker, alors quand je suis dans un tournoi, je fume habituellement une fois par heure, ce qui est plus que d'habitude. »

« Had a great day playing poker in a million dollar tournament but never won anything but was in the top 25 percent. Overall everything went well. The only frustration I had was it was so cold and I won't smoke in house so I froze going outside. I guess that is good in a way as I didn't smoke that much. » / [TRADUCTION] « J'ai passé une excellente journée à jouer au poker dans un tournoi à un million de dollars, mais je n'ai jamais rien gagné, mais j'étais dans le top 25 pour cent. Dans l'ensemble, tout s'est bien passé. La seule frustration que j'ai eue, c'est qu'il faisait si froid et que je ne fumerais pas à l'intérieur, alors j'ai gelé dehors. J'imagine que c'est bon d'une certaine façon, car je n'ai pas fumé autant. »

Mécanisme d'adaptation (soulagement du stress)

Il n'est pas surprenant que le rôle du tabagisme comme mécanisme d'adaptation (soulagement du stress) ait été très répandu dans les réflexions de journal. Qu'il s'agisse de tâches professionnelles, de travail scolaire, de relations interpersonnelles, de lutte contre la pandémie, de finances ou autre, l'allègement du stress a souvent été considéré comme un important facteur déclenchant la consommation de cigarettes. Et, lorsqu'on leur a demandé, presque tous les participants ont indiqué qu'ils fumaient plus lorsqu'ils se sentaient stressés ou anxieux, en plus d'autres sentiments inconfortables.

« What is the role of stress? I am much more likely to smoke when I am stressed, it feels like an adult version of sucking my thumb to be honest. » / [TRADUCTION] « Quel est le rôle du stress? »

Je suis beaucoup plus susceptible de fumer quand je suis stressé, c'est comme une version adulte de sucer mon pouce, pour être honnête. »

« I've been quite sensitive since I was young. As a teenager I cried a lot. Smoking has always allowed me to stop crying. I've quit a couple of times and cried almost non-stop until I had a cigarette. After my son's birth, I went about 2 weeks without a cigarette. I cried the whole time. Had a cigarette and felt back to normal...back in control of my emotions. » / [TRADUCTION] « Je suis assez sensible depuis que je suis jeune. Adolescent, je pleurais beaucoup. Fumer m'a toujours permis d'arrêter de pleurer. J'ai arrêté plusieurs fois et j'ai pleuré presque sans arrêt jusqu'à ce que j'aie une cigarette. Après la naissance de mon fils, j'ai passé environ deux semaines sans cigarette. J'ai pleuré tout le temps. J'ai eu une cigarette et je me suis senti de retour à la normale... pour contrôler mes émotions. »

« I really got angry, to the point I had to remove myself from being around the kids or wife and just stewed in my rage and frustration and self-pity. It was a little thing that triggered a sense of everything going wrong, of failure, of everything being stacked against me. So I took a walk, had a smoke, and took a little 'me time' to get my emotions back under control. » / [TRADUCTION] « Je me suis vraiment mis en colère, au point où j'ai dû m'empêcher d'être avec les enfants ou ma femme et de simplement m'immiscer dans ma rage, ma frustration et mon apitoiement sur mon propre sort. C'était une petite chose qui déclenchait un sentiment de tout ce qui allait mal, d'échec, de tout ce qui était empilé contre moi. J'ai donc fait une promenade, pris une clope et pris un peu de « temps à moi » pour reprendre mes émotions en main. »

Les mentions de stress (et de mots associés comme l'anxiété, la panique, la dépression) et de fumer, ou de la cigarette, dans une même réflexion de journal sont survenues davantage, sur le plan de différences démographiques dignes d'intérêt, chez les personnes vivant seules/célibataires et celles qui s'identifient comme non blanches ou autochtones. Ces termes apparaissaient un peu moins souvent dans une même entrée chez les personnes ayant un revenu annuel plus élevé (plus de 100 000 \$).

Il importe de souligner que les effets des cigarettes fumées dans un tel contexte divergeaient. Plusieurs ont indiqué ressentir un avantage physiologique à la fois agréable et stimulant, par exemple, être davantage capables de passer à autre chose et de se concentrer. Pour d'autres, ces cigarettes n'étaient pas toujours les plus agréables à fumer, car elles constituaient une réaction « spontanée » à une situation inconfortable. En effet, nous avons observé que, pour certains, les premiers moments de plaisir ou de détente ont rapidement cédé la place à des sentiments de culpabilité ou de honte. Cette situation semblait particulièrement grave lorsque les participants fumaient plusieurs cigarettes d'affilée pour aider à faire face à une situation particulièrement stressante.

« My heart just sank and I immediately grabbed a cigarette. I ended up having three cigarettes in a row without even thinking what I was doing until after. » / [TRADUCTION] « Mon cœur a arrêté et j'ai immédiatement pris une cigarette. J'ai fini par avoir trois cigarettes d'affilée sans même penser à ce que je faisais avant. »

« My head space is really bad today now and when I usually would have had two or three cigarettes I've had five. » / [TRADUCTION] « Ma condition mentale est vraiment mauvaise aujourd'hui, donc là où j'aurais [normalement] pris deux ou trois cigarettes, j'en ai pris cinq. »

Il convient de noter que cette gamme de bienfaits physiologiques, spirituels et mentaux a été explorée plus en profondeur dans les entrevues. Conformément aux observations dans l'exercice de journal, pratiquement tous les participants ont dit que leur tabagisme tend à augmenter quand ils se sentent stressés. Lorsqu'on leur a demandé s'ils pouvaient expliquer pourquoi, la tendance était de décrire cela comme étant en grande partie une réponse de routine, une réaction réconfortante. Certains sont devenus pensifs quand on leur a posé cette question, disant que c'était une bonne question, source de réflexion, qu'ils n'avaient pas vraiment envisagée. L'analyse de ce comportement stress-réponse a donné lieu à deux ensembles de réponses très courants :

- Plusieurs participants ont dit de leur plein gré que fumer leur permet de s'éloigner d'une situation stressante et que le geste lui-même est probablement responsable d'atténuer un peu le stress, que la cigarette procure ou non un soulagement supplémentaire. Chez ceux qui n'ont pas volontairement décrit le retrait temporaire de l'agent de stress, la plupart ont affirmé, lorsqu'on leur a demandé, qu'ils pensaient que c'était le cas.

« Yeah, I don't think it's the cigarette, exactly, that eases stress. It's the time away from what I'm doing. » / [TRADUCTION] « Ouais, je ne pense pas que ce soit la cigarette, exactement, qui calme le stress. C'est le moment d'oublier ce que je fais. »

« But in the moment, I feel like better and like less stressed out like this is helping but I don't know if it's a mental thing, just taking that little moment away and breathing and just having that little time to yourself that's actually making you feel better? » / [TRADUCTION] « Mais en ce moment, je me sens mieux et moins stressé comme si ça aide, mais je ne sais pas si c'est une question de « mental », prendre ce petit moment pour respirer et avoir ce peu de temps pour soi qui te fait te sentir mieux? »

- Il y avait aussi beaucoup de participants qui estimaient que la nicotine délivrée par la cigarette a un effet calmant indépendant sur eux. Certains ont senti que l'apaisement venait du fait de répondre momentanément aux demandes irritantes de leur toxicomanie – satisfaisant l'envie. D'autres ont eu l'impression que les produits chimiques de la cigarette étaient en quelque sorte calmants.

« I'm definitely more likely to smoke if I'm stressed. Because it definitely is a weird thing, right? Because it's like sometimes the stress is exaggerated by the physical urge for nicotine, which would not have existed had I not started smoking. So it's like a weird catch 22 in that way, which is kind of like the delivery of nicotine to begin with. » / [TRADUCTION] « Je suis certainement plus susceptible de fumer si je suis stressé. Parce que c'est vraiment une chose étrange, non? Parce que c'est comme si parfois le stress était exagéré par l'envie physique de nicotine, qui n'aurait pas existé si je n'avais pas commencé à fumer. C'est donc comme être entre l'arbre et l'écorce, c'est bizarre de cette façon, c'est un peu comme la distribution de nicotine pour commencer. »

Bon nombre ont trouvé très difficile de fournir des réponses fermes sur la question de savoir si leurs niveaux de stress seraient pires ou mieux gérés s'ils n'étaient pas une personne qui fume. Beaucoup pensaient que leur stress serait le même, mais qu'ils compteraient sur d'autres moyens pour le soulager. Seul un petit nombre de participants estimaient que le tabagisme lui-même peut contribuer à accroître le stress.

La plupart ont dit avoir essayé des solutions de rechange au tabagisme pour faire face au stress à un moment donné de leur vie avec divers degrés de succès. Cependant, les premières réponses à cette question avaient tendance à porter sur les options de remplacement de la nicotine plutôt que sur d'autres méthodes pour surmonter le stress lui-même. Lorsqu'on leur a posé des questions précises sur les solutions de rechange visant à réduire le stress (yoga, méditation, exercice, exercices respiratoires), les réponses étaient partagées. Certains participants, généralement ceux qui n'avaient pas essayé ces solutions de rechange, se demandaient si elles pouvaient être bénéfiques. Même s'ils voyaient l'avantage de ces solutions de rechange (pour leur bien-être mental et physique), ils demeuraient sceptiques quant à leur capacité de freiner leur envie de fumer (autre que de les garder occupés/préoccupés), ce qui semblait être un inhibiteur potentiel. D'autres, qui avaient essayé certaines de ces solutions ou les avaient déjà intégrées dans leur vie, ont laissé entendre que le soulagement offert par ces solutions de rechange n'était pas le même que celui offert par la cigarette. Un participant a fait remarquer que lorsqu'il avait essayé le yoga une fois dans le passé, il avait dû s'excuser pour fumer une cigarette afin de se concentrer sur la pratique, parce qu'il était préoccupé par l'idée de ne pas pouvoir fumer une cigarette.

« Definitely exercise. I haven't really done too much meditation. But I noticed when I have days when I really want to exercise, and I just don't have the need for a cigarette. » / [TRADUCTION]
« Certainement l'exercice. Je n'ai pas vraiment fait trop de méditation. Mais j'ai remarqué quand j'ai des jours où je veux vraiment faire de l'exercice, je n'ai tout simplement pas besoin d'une cigarette. »

« I've been doing the exercise, but the problem that I found is that it's in certain moments, that the stress comes and I become irritable. [In those times] It's difficult to go and exercise in the middle of work. » / [TRADUCTION]
« Je fais de l'exercice, mais le problème que j'ai, c'est que, à certains moments, le stress arrive et je deviens irritable. [En ces temps-là] C'est difficile d'aller faire de l'exercice pendant le travail. »

Il convient de noter que, comme mentionné précédemment, les réflexions indiquaient qu'il pouvait y avoir des moments précis dans le temps où les participants semblaient généralement fumer moins qu'à la normale. On a observé ce phénomène lorsqu'ils étaient plutôt occupés ou préoccupés par le travail, les tâches ménagères, l'entretien à l'extérieur, les jeux avec les enfants, les sports ou les activités physiques (p. ex., la marche, la randonnée, le ski ou la planche à neige, etc.), pendant leurs vacances et lorsqu'ils se trouvaient malades ou avant une chirurgie. Comme l'a expliqué un participant, *« Ma consommation [de cigarettes] a nettement augmenté au fil des ans, car mon niveau d'activité et mon niveau d'occasions excitantes (c.-à-d., à l'extérieur : l'escalade, le ski, la descente en eau vive, etc.) a diminué. »*

Les quelques personnes qui ont été malades (c.-à-d., virus, grippe) au cours de l'étude ont cessé complètement de fumer jusqu'à ce qu'elles soient rétablies. Elles ont reconnu dans leurs réflexions de journal n'avoir aucune envie de fumer. Fait intéressant, une des premières choses qu'elles ont faites dès qu'elles ont commencé à se sentir mieux était de fumer une cigarette.

« Je n'ai presque rien mangé, je remange le potage le soir, on commande du mcdo pour les enfants, car pas d'énergie pour faire à manger. Une fois les enfants couchés, nous nous couchons nous aussi, très fatigués. Aujourd'hui je n'ai pas du tout fumé, au moins une bonne nouvelle. »

Récompense

Bien que ce n'était peut-être pas aussi répandu que le rôle de geste routinier ou de mécanisme d'adaptation, le fait de fumer comme récompense pour avoir accompli quelque chose a été observé chez des participants. Parmi les exemples fournis, mentionnons le fait de fumer une cigarette en reconnaissance de son succès au travail; d'avoir achevé une grande tâche (p. ex., nettoyer la maison); d'avoir fait de l'exercice ou un entraînement; d'avoir eu un bon comportement (p. ex., voir quelqu'un qui les juge souvent négativement pour avoir fumé); et, entre autres choses, d'avoir résisté à la cigarette toute la journée.

« What stood out for me is the fact that I often use the cigarette as a reward for everything I do whether it is negative or positive. My surprise was realizing it and seeing it on paper so to speak I guess (in my journaling). What I have learned about myself is that I need to find a new reward system other than smoking. » / [TRADUCTION] « Ce qui m'a marqué, c'est le fait que j'utilise souvent la cigarette comme récompense pour tout ce que je fais, que ce soit négatif ou positif. Ma surprise a été de le réaliser et de le voir sur papier, pour ainsi dire (dans mon journal). Ce que j'ai appris sur moi-même, c'est que j'ai besoin de trouver un nouveau système de récompense, autre que fumer. »

« It felt amazing to get outdoors and exercise while breathing in fresh crisp Canadian winter air. I got lots of sun too. To start the adventure I would have a smoke while walking on the lake. When I do hikes, usually when I get to the top of the goal location, I reward myself with another smoke. » / [TRADUCTION] « C'était incroyable de se mettre à l'extérieur et de faire de l'exercice tout en respirant un air frais et pur d'hiver canadien. J'ai pris beaucoup de soleil aussi. Pour commencer l'aventure, je fumais en marchant sur le lac. Quand je fais des randonnées, en général quand j'arrive au sommet, je me récompense avec une autre clope. »

Plaisir

Enfin, le rôle du plaisir dans l'usage du tabac était également assez répandu, bien que cette pratique n'en soit pas synonyme pour tous. Le rôle du plaisir, tel qu'on le comprend, englobe aussi le tabagisme social et combiné à la consommation d'autres substances (p. ex., café, alcool ou cannabis). Comme on l'a vu dans les réflexions de journal, fumer pour le plaisir était souvent lié à la consommation de café, à la socialisation (surtout avec des amis), après un repas, après avoir fait de l'exercice, avec de l'alcool ou après un rapport sexuel.

Les participants ont décrit le plaisir de fumer comme une sensation apaisante, relaxante, satisfaisante, centrée et exaltante. Plusieurs ont parlé de la pure jouissance du rituel du tabagisme : sortir une cigarette de l'emballage, l'allumer, l'inhalation (surtout la première), le goût, la sensation qu'elle crée à l'arrière de la gorge, et les inhalations et expirations profondes. Certains ont parlé du plaisir d'une pause, ou de « temps pour moi »; tandis que d'autres le décrivaient comme un stimulant qui apportait clarté d'esprit et attention. Comme l'a expliqué un participant, « *Le rôle du plaisir pour moi est de passer parfois cinq minutes seul. J'aime regarder la fumée quitter mon corps. Tout le monde a une partie préférée de la fumée; que ce soit l'inhalation, la fixation du doigt, etc. La mienne est l'expiration.* »

Quant au tabagisme et à la consommation d'autres substances, la plupart des participants aiment fumer avec leur café du matin (qui a également été qualifié de routine). En fait, la majorité des participants ont mentionné les mots *fumer* ou *cigarette* avec *café* dans au moins une entrée de journal. Comme l'a

expliqué un participant, « *Le café et la nicotine sont un plaisir glorieusement indulgent. Donc chaque matin il y a du café et de la nicotine.* »

Comme nous le verrons plus loin dans ce rapport, fumer était aussi quelque chose de plaisant que certains participants ont fait en consommant d'autres substances. Les observations contenues dans les réflexions ont certainement mis en évidence une forte corrélation entre fumer la cigarette (ou en fumer davantage) tout en buvant de l'alcool. Le plaisir d'une cigarette avec un verre de vin ou de bière froide est revenu souvent dans les journaux. Inversement, la consommation de cannabis avec celle de la cigarette ne constituait pas toujours une combinaison agréable pour les participants.

Socialiser avec des amis, surtout des amis qui fument, était une autre façon dont le fait de fumer était évoqué dans les journaux. Les participants ont indiqué, comme pour l'alcool, qu'ils avaient tendance à fumer davantage dans ces circonstances. Les mentions de socialisation dans une même entrée de journal que le tabagisme ou la cigarette étaient plus élevées chez les hommes que chez les femmes, ainsi que chez les personnes de 61 ans et plus.

« Le rôle du plaisir dans le tabagisme est énorme. J'adore! J'adore la pause que j'ai quand j'ai une cigarette. C'est mon heure. »

« The role of smoking when it comes to pleasure, it that I often associate smoking with the social aspect of my life. In both the construction and music industry (my career and hobby) smoking is very commonplace during breaks, as a way to get outside and have a quick chat. While smoking surely isn't necessary, the common habit seems to bring people together in a strange way. » / [TRADUCTION] « Le rôle du tabagisme quand il s'agit de plaisir, c'est que j'associe souvent le tabagisme à l'aspect social de ma vie. Dans l'industrie de la construction et de la musique (ma carrière et mon passe-temps), fumer est très courant pendant les pauses, comme moyen de sortir et de bavarder rapidement. Bien que la cigarette ne soit sûrement pas nécessaire, l'habitude commune semble rassembler les gens d'une manière étrange. »

« For me the role of smoking in terms of pleasure is one of relaxation and is linked to the people I'm with and what I'm doing. For example, having drinks and playing a round of cards with my guy friends, camping or having a fire or cookout. I think enjoying a cigarette at those times is really about the pleasure of it. » / [TRADUCTION] « Pour moi, le rôle de la cigarette en termes de plaisir est celui de la détente et est lié aux gens avec qui je suis et à ce que je fais. Par exemple, boire un verre et jouer aux cartes avec mes amis, camper ou faire un feu ou faire la cuisine. Je pense que savourer une cigarette pendant ces temps-là est vraiment une question de plaisir. »

Ceux qui ne tirent plus de plaisir du tabagisme ont eu tendance à y voir une dépendance et à croire qu'elle joue un rôle plus important pour eux autrement, par exemple en tant que routine ou mécanisme d'adaptation. Comme l'a expliqué un participant, « *Pour moi, j'avais du plaisir à fumer quand j'étais plus jeune, à l'adolescence, mais maintenant fumer n'est plus un plaisir. Je n'ai pas besoin de fumer pour avoir du plaisir comme avant. Fumer est plus un besoin, une nécessité, une dépendance. Je n'associe pas le plaisir avec fumer.* »

Thèmes clés observés liés au tabagisme

Outre le rôle du tabagisme dans l'expérience vécue par une personne qui fume des cigarettes, on a observé un certain nombre de thèmes liés à l'usage du tabac : la pandémie de COVID-19; le désir d'arrêter ou de réduire le tabagisme; la stigmatisation et l'utilisation d'autres substances.

Pandémie de COVID-19

C'est relativement sans surprise que la pandémie semble avoir eu un profond impact sur la vie des participants, surtout les résidents de l'Ontario qui en ont fait mention davantage que ceux de toute autre région dans leurs réflexions générales et dans une même entrée de journal que le tabagisme ou la cigarette. Pour certains, l'impact a été positif. Ils ont dit avoir plus de temps pour l'autoréflexion et prendre soin de soi, avec leurs proches, et la possibilité de réévaluer ou de reprioriser différents aspects de leur vie. La majorité de ces participants semblent toutefois avoir été touchés négativement; un sentiment extrêmement répandu était que cet impact avait entraîné une augmentation de leur niveau de stress. Quelques-uns ont indiqué avoir perdu leur emploi, vivre de l'instabilité financière, devoir faire le deuil d'un être cher (ce qui était particulièrement douloureux en raison des mesures de distanciation sociale). Les participants ont en général mentionné à ce sujet une sensation de fatigue générale, le confinement, l'ennui, les effets de ne pouvoir voir sa famille ou ses amis, ce qui était particulièrement difficile pour ceux qui vivent seuls, et une certaine nostalgie à l'idée de faire ce qu'ils aiment (p. ex., voyager, aller en vacances, aller s'entraîner, pratiquer un sport, faire des activités sociales, etc.).

La pandémie a eu, sur la consommation de tabac, des répercussions variées qui, selon les participants et leur situation personnelle, avaient entraîné une augmentation ou une diminution de la consommation de tabac. Les principaux facteurs observés dans les réflexions semblaient être l'occasion et l'humeur (santé mentale, ennui, etc.).

Dans les entrevues, de nombreux participants ont indiqué que la lutte contre la pandémie avait eu une incidence sur leur consommation de tabac, et ses effets étaient invariablement décrits comme une augmentation du tabagisme. Cela est principalement attribuable à l'augmentation du stress et de l'anxiété qu'ils ressentaient, ainsi qu'aux changements dans le nombre d'occasions de fumer. Pour plusieurs, les circonstances de la pandémie ont fait en sorte qu'ils étaient moins souvent obligés de se trouver dans des endroits où il est interdit de fumer; le fait d'être à la maison plus souvent, d'être davantage à l'extérieur, de passer moins de temps au travail, dans un commerce (p. ex., les magasins, les restaurants ou les bars) ou dans les transports en commun a entraîné une augmentation des occasions d'allumer une cigarette.

« Yeah, especially like being home because I tend to smoke more when I'm at home and we're not doing anything right now other than going to work and coming home so I feel like I'm smoking a lot more. » / [TRADUCTION] « Ouais, surtout comme être à la maison parce que j'ai tendance à fumer plus quand je suis à la maison, et nous ne faisons rien d'autre en ce moment, autre que d'aller travailler et de rentrer à la maison, alors j'ai l'impression de fumer beaucoup plus. »

« I would say, 'Yes, definitely'. I have noticed that I've been smoking more out of sheer boredom. » / [TRADUCTION] « Je dirais, Oui, définitivement. J'ai remarqué que je fumais davantage par pur ennui. »

À noter, plusieurs ont mentionné avoir réduit leur consommation de tabac entre les débuts de la pandémie et aujourd'hui. Ils ont par la suite expliqué que cela était en partie dû à une réduction du stress amenée par le fait d'en savoir plus et la diminution de cas de COVID-19, et pour quelques-uns, à une prise de conscience de leur utilisation accrue.

Lorsqu'on leur a demandé s'ils croyaient que ce changement dans l'usage du tabac serait temporaire ou durable après la pandémie, quelques-uns ont affirmé croire que ce serait temporaire, mais il était plus fréquent que les gens disent « espérer » que ce soit le cas. C'est certainement l'objectif de presque tous les participants; l'impression était aussi qu'à leur retour au travail, les occasions de fumer seraient plus limitées.

Désir de cesser de fumer ou de réduire le tabagisme

Le désir d'arrêter de fumer ou de réduire la consommation est un thème qui a été soulevé dans au moins une réflexion de journal chez la majorité des participants. Ce souhait s'est manifesté de différentes manières : le désir ou l'intention de cesser de fumer, les tentatives de renoncement antérieures (réussies ou non), les efforts visant à réduire le nombre de cigarettes fumées, la résistance à l'envie de fumer. Comme nous l'avons mentionné précédemment, sauf pour quelques participants qui n'ont aucun désir de cesser de fumer, la majorité des participants étaient préoccupés par ce qu'ils savent des conséquences (négatives) du tabagisme sur la santé, leurs propres sentiments de culpabilité et de honte, en particulier l'impression d'être « prisonniers » de leur dépendance, ainsi que le coût et les inconvénients du tabagisme. Comme l'a indiqué un participant, « *I never quit quitting!!!* » / [TRADUCTION] « *Je ne cesse jamais de cesser!!!* »

Pour renoncer à la cigarette, plusieurs ont fixé des dates cibles et ont commencé le processus de cessation (c.-à-d. réduire le nombre de cigarettes qu'ils fument, se fier à des thérapies de remplacement de la nicotine, comme la gomme et les timbres, commencer à utiliser des dispositifs de vapotage, etc.). Cependant, la puissance de leur dépendance et la difficulté correspondante à cesser de fumer ont été très bien comprises (et évidentes) puisque les participants ont rationalisé pourquoi le moment n'est pas venu de cesser de fumer et ont affirmé qu'ils le feront quand ils seront prêts (au bon moment). Il y avait certainement un sentiment que les conditions doivent être bonnes pour une tentative de renoncement, surtout que les participants ne souhaitent pas échouer et s'inquiétaient de la perception (réprobation) que pouvait inspirer une tentative de renoncement infructueuse (ce qui venait ajouter à la pression ressentie). Il convient de noter que la pandémie semblait fournir une justification supplémentaire pour reporter une tentative de renoncement au tabac (c.-à-d., pas le moment idéal ou les conditions optimales).

« I woke up feeling anxious, almost scared. It's like when you're on a diet and you're starving but you know what your daily ration is so you start to worry about food and being hungry. That's how I feel today, like I'm on a smoking diet. It's all so overwhelming. One minute I'm cool; the next I'm jonesing like a crackhead. I don't know what to do, so I smoked a cigarette, the whole thing. » / [TRADUCTION] « *Je me suis réveillé angoissé, presque apeuré. C'est comme si vous étiez au régime et que vous étiez affamé, mais que vous savez quelle est votre ration quotidienne, alors vous commencez à vous soucier de la nourriture et à avoir faim. C'est ce que je ressens aujourd'hui, comme si j'étais au régime. C'est tellement bouleversant. Une minute, je suis cool; le prochain, je me démène comme un cocaïnomane. Je ne sais pas quoi faire, alors j'ai fumé une cigarette, au complet. »*

« But that's what addiction feels like at this point. It's been more than 20 years I've been addicted to nicotine. I try to substitute and keep the smoking to a minimum, but it's not at all easy due to habituation and withdrawal. At this point, I just don't deal well with withdrawal. I find the more I exercise, the less I consume. COVID messes with all that though because the usual avenues aren't really available. So COVID plays nicely into the 'I'm gonna quit tomorrow' mantra of addiction. » / [TRADUCTION] « Mais c'est ce que la dépendance me fait ressentir en ce moment. Cela fait plus de 20 ans que je suis accro à la nicotine. J'essaie de remplacer et de réduire le tabagisme au minimum, mais ce n'est pas du tout facile à cause de l'accoutumance et du sevrage. À ce stade, je ne gère pas bien le sevrage. Plus je fais de l'exercice, moins je consomme. La COVID-19 s'en fout parce que les avenues habituelles ne sont pas vraiment disponibles. La COVID-19 joue donc bien le mantra de la dépendance : "Je vais arrêter de fumer demain." »

Quelques participants ont mentionné l'utilisation d'un dispositif de vapotage dans leurs réflexions, bien que les raisons de le faire variaient et n'étaient pas strictement liées à une tentative d'abandon. Ceux qui en ont fait mention songeaient à y avoir recours pour aider à réduire ou à remplacer la cigarette ou pour satisfaire leurs envies lorsqu'il est difficile de fumer. Un certain nombre d'entre eux semblaient se demander s'ils remplaçaient la cigarette ou s'ils avaient introduit une nouvelle routine.

« A few weeks ago I bought a vape device in the hopes of helping me cut back. » / [TRADUCTION] « Il y a quelques semaines, j'ai acheté un dispositif de vapotage dans l'espoir de m'aider à réduire. »

« Because I wasn't feeling the greatest, I did avoid going outside for too many smokes as I relied on my vape when necessary as I can enjoy it indoors. » / [TRADUCTION] « Comme je ne me sentais pas très bien, j'ai évité de sortir pour trop fumer, car je me suis appuyé sur mon vapotage quand c'était nécessaire, car je peux en profiter à l'intérieur. »

« Limited my coffee and cigarette count [today]. Have been vaping more than smoking cigarettes. The discretion they offer can be really insidious. » / [TRADUCTION] « J'ai limité mon café et ma cigarette [aujourd'hui]. Je vapote plus que je ne fume. La discrétion qu'ils offrent peut être vraiment insidieuse. »

« I bought a vape pen a few days ago thinking that I would try to have a few puffs of that when I feel like I really need a cigarette. However, I've had occasion to have a few puffs and then I still seem to want a cigarette very shortly after. It is not quite doing the trick. » / [TRADUCTION] « J'ai acheté un stylo de vapotage il y a quelques jours en pensant que j'essaierais d'avoir quelques bouffées de ça quand j'aurais vraiment besoin d'une cigarette. Cependant, j'ai eu l'occasion d'avoir quelques bouffées et puis je semble toujours vouloir une cigarette très peu de temps après. Ça ne fait pas tout à fait le travail. »

Comme mentionné précédemment, les observations des réflexions de journal ont également permis de déceler une petite cohorte de participants qui n'ont aucun désir d'arrêter de fumer. Le plus souvent, il s'agissait de personnes pour qui le plaisir de fumer était au premier plan. Un participant l'a fait remarquer ainsi : *« I'm comfortable with my current standing of living a healthy lifestyle including this vice of smoking. I would tell anyone who even remotely tries to hint about getting me to quit that I strongly believe in having quality of life, not quantity of life! » / [TRADUCTION] « Je suis à l'aise avec mon niveau de vie actuel et avec un mode de vie sain, y compris ce vice de la cigarette. Je dirais à tous ceux qui, même de loin,*

essaient de me convaincre de cesser de fumer que je crois fermement à la qualité de vie, pas à la quantité de vie! »

Enfin, lorsqu'on leur a demandé en entrevue si la tenue d'un journal dans le cadre d'une tentative de renoncement au tabac serait un exercice utile, plusieurs participants ont répondu dans l'affirmative, surtout afin de mieux comprendre leur consommation de tabac. Après un examen plus approfondi, alors que quelques-uns croyaient que réfléchir à leur tabagisme pouvait susciter une envie de fumer, d'autres estimaient que le fait de suivre leur consommation de tabac comme un moyen de responsabilisation pouvait être bénéfique.

Stigmatisation

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un des thèmes les plus courants dans les réflexions de journal, la notion de stigmatisation a surgi de plusieurs façons. Les participants ont mentionné avoir caché leur consommation de tabac à certains membres de leur famille (p. ex., parents, conjoints/partenaires et enfants, surtout) et avoir choisi le moment et l'endroit où ils fument dans les espaces publics. Même ceux qui ne s'en préoccupaient pas outre mesure semblaient préférer ne pas avoir d'étrangers, de clients ou de nouvelles connaissances témoins de leur consommation de tabac. Parfois, comme lorsqu'il y avait des enfants autour d'eux, les participants disaient ne pas fumer pour éviter d'exposer ces derniers à la fumée secondaire ou de donner un mauvais exemple. Nous avons également observé que les participants dissimulaient leur consommation de tabac pour éviter de recevoir des commentaires stigmatisants qui portent un jugement ou incitent à la culpabilité.

« While my teenage sons know I smoke - they've never actually seen it. They are only aware it takes place. I guess part of it is embarrassment and part of it is trying to set a good example but for whatever reason I've never wanted to smoke in front of them. I'm under no misunderstanding that smoking is bad for my health, I don't want my sons to do it and it seems like doing it in front of them is somehow making it seem more acceptable than them just knowing that I do it. While it's rarely discussed they've only really known for the last year or so - and considering the oldest is now 16 years old, that's a pretty impressive feat. It was only possible because I don't smoke that much and could go long periods of time without one - days when required on weekends or family vacations as examples. » / [TRADUCTION] « Tandis que mes fils adolescents savent que je fume – ils ne l'ont jamais vraiment vu. Ils savent seulement que ça se passe. Je suppose que c'est en partie de la honte et en partie d'essayer de montrer le bon exemple, mais pour une raison quelconque, je n'ai jamais voulu fumer devant eux. Je comprends très bien que fumer est mauvais pour ma santé, je ne veux pas que mes fils le fassent et il semble que le faire devant eux est en quelque sorte le rendre plus acceptable pour eux en sachant que je le fais. Alors qu'on en parle rarement, ils ne le savent que depuis un an environ – et vu que le plus vieux a maintenant 16 ans, c'est un exploit assez impressionnant. Ce n'était possible que parce que je ne fume pas autant et que je pouvais passer de longues périodes sans une seule – des jours quand c'est nécessaire les week-ends ou les vacances en famille, par exemple. »

« I try to keep my smoking to only a few a day if they are around. They have never seen me smoke. I've told them exactly why: because it's dumb, unhealthy, and if they see me doing it, it normalizes the behaviour. » / [TRADUCTION] « J'essaie de garder ma consommation de tabac à seulement quelques [cigarettes] par jour s'ils sont autour. Ils ne m'ont jamais vu fumer. Je leur ai dit exactement pourquoi : parce que c'est stupide, malsain, et s'ils me voient le faire, ça normalise le comportement. »

« Later that day, I saw my sister, she asked me to go out and have a cigarette with her. I refuse to go out and smoke while visiting my Mom [in the hospital]. My Mom keeps pleading with us to quit smoking because of what she is going through. » / [TRADUCTION] « Plus tard ce jour-là, j'ai vu ma sœur, elle m'a demandé de sortir et de prendre une cigarette avec elle. Je refuse de sortir et de fumer pendant que je visite ma mère [à l'hôpital]. Ma mère continue de nous supplier d'arrêter de fumer à cause de ce qu'elle endure. »

Cela dit, presque tous ont déclaré qu'il y avait certainement des moments où ils fumaient ouvertement devant les autres. Il s'agissait généralement de personnes de confiance qui savent déjà qu'elles fument (et qui souvent fument elles aussi) ou de situations (comme dans un endroit désigné pour fumer) où elles se sentaient entièrement dans leur droit de fumer.

De façon très pertinente, à la question « Que signifie pour vous la notion d'acceptance », les participants ont parlé de respect mutuel, d'absence de jugement, d'égalité et de compréhension, ce qui correspondait grandement à ce qu'ils souhaitent principalement que les non-fumeurs sachent à propos de ceux qui fument : être plus compréhensifs, respectueux, porter moins de jugements, et garder en tête que chacun a ses propres vices ou mécanismes d'adaptation. Certains étaient un peu plus sur la défensive dans leur position et invitaient ceux qui ne fument pas à s'occuper de leurs propres affaires, en leur rappelant que fumer est un choix personnel qu'ils font parce qu'ils aiment cela. Enfin, ils ont également tenu à leur rappeler que fumer est très facile à commencer et beaucoup plus difficile à arrêter.

Lors des entrevues, presque toutes les personnes interrogées ont été encouragées à cesser de fumer ou découragées de le faire par des connaissances. Les participants ont tous décrit la consommation de tabac comme une chose qu'ils décourageraient chez autrui et comme une dépendance très difficile à arrêter pour de bon. Comme nous l'avons mentionné, la plupart ont essayé de cesser de fumer à un moment donné et bon nombre ont décrit la réduction intentionnelle du nombre de cigarettes qu'ils fument. L'échec d'une tentative d'abandon était souvent associé à un sentiment de déception envers soi.

Comme l'ont révélé les réflexions de journal, les participants comprennent que fumer est mauvais pour leur santé et que leur comportement n'est pas dû à un manque de connaissance des risques, même si certains sous-estiment ces derniers. Les personnes interrogées ont souvent indiqué que l'encouragement à cesser de fumer prenait parfois la forme d'un jugement ou d'une critique, plutôt qu'un encouragement constructif. Par exemple, plusieurs ont dit être frustrés par les commentaires de non-fumeurs, qui supposent que la personne qui fume n'est pas intelligente ou ne fait pas suffisamment d'efforts. Plusieurs participants ont également mentionné que les personnes de leur entourage qui avaient réussi à cesser de fumer pouvaient être constructives, empathiques et motivantes ou parmi les plus critiques.

La notion de stigmatisation est également ressortie en réponse à la question sur la façon dont on répond à quelqu'un qui demande si on a l'intention de cesser de fumer. En effet, dans les entrevues, les participants ont révélé toute une gamme d'émotions en réponse à cette question. Si une grande partie de celles-ci pouvaient être enflammées et réactionnaires, plusieurs ont dit qu'ils s'efforçaient de modérer leurs commentaires. Certains ont indiqué une forte tentation d'exprimer quelque chose qui sous-entendait effectivement « se mêler de ses propres affaires », mais énoncé de façon relativement plus agressive. Certains ont dit qu'ils avaient adopté une approche « vivre et laisser vivre » en espérant que les autres reconnaîtraient que chacun a ses défauts et en adoptant l'approche « faites ce que vous voulez

et j'en ferai autant ». D'autres ont dit qu'ils n'en discuteraient pas du tout parce qu'il n'y avait rien à y gagner.

Peu importe ce que les participants disaient vouloir répondre, s'il y a lieu, à ces personnes, leurs réponses évoquaient souvent deux thèmes, qui ont permis de mieux comprendre ce qu'ils pensent de leur tabagisme. Premièrement, les participants ont laissé entendre qu'ils savaient que ces gens ont raison – fumer est mauvais, et ils devraient cesser de le faire; et deuxièmement, plusieurs aimeraient bien arrêter de fumer, mais c'est tellement plus difficile à faire que ce que les gens disent.

« Telling me 'it's bad for you', 'it's expensive' or 'you're just not trying hard enough', just makes me want to have a smoke. It's like explaining the colour blue to a blind person. Support and understanding would go a lot further than platitudes and criticism. » / [TRADUCTION] « Me dire « c'est mauvais pour vous », « c'est cher » ou « vous n'essayez pas assez fort » me donne juste envie de fumer. C'est comme expliquer la couleur bleue à une personne aveugle. Le soutien et la compréhension iraient bien mieux que des platitudes et des critiques. »

« When people ask me if I plan on quitting smoking I say 'yes'. I feel like I have to respond that way because if you say no or not yet, you get the 'you'll feel better', 'you'll save so much money', 'it's so bad for you' advice. I always want to respond with 'What? It's bad for me? How come they never told us?' Non-smokers seem to think smokers are stupid and think they are superior to us because they never started. Maybe they had easier lives or no anxiety and never felt the need to start something. When people inquire about my smoking habits it makes me feel ashamed that I started in the first place and like a failure for not being able to quit so far. » / [TRADUCTION] « Quand les gens me demandent si j'ai l'intention d'arrêter de fumer, je réponds « oui ». J'ai l'impression que je dois répondre de cette façon parce que si vous dites non ou pas encore, vous obtenez les conseils : « vous vous sentirez mieux », « vous économiserez tellement d'argent », « c'est si mauvais pour vous ». Je veux toujours répondre par « Quoi? C'est mauvais pour moi? Pourquoi ne nous l'ont-ils jamais dit? » Les non-fumeurs semblent penser que les fumeurs sont stupides et qu'ils nous sont supérieurs parce qu'ils n'ont jamais commencé. Peut-être qu'ils avaient des vies plus faciles ou pas d'anxiété et n'ont jamais ressenti le besoin de commencer quelque chose. Quand les gens s'interrogent sur mes habitudes de fumer, cela me fait honte d'avoir commencé en premier lieu et de ne pas être capable d'arrêter encore. »

« I don't tell people not to drink or get high. I know plenty of people that do both every day but I am the pariah because I smoke cigarettes. I would just rather people not ask me at all. » / [TRADUCTION] « Je ne dis pas aux gens de ne pas boire ou de se défoncer. Je connais plein de gens qui font les deux tous les jours, mais je suis le paria parce que je fume des cigarettes. Je préférerais que les gens ne me le demandent pas du tout. »

Utilisation d'autres substances

Comme mentionné précédemment, l'un des rôles les plus importants du tabagisme dans l'expérience vécue est le plaisir, lequel est fortement associé à la consommation d'autres substances. Comme l'ont révélé les réflexions de journal, il semblait certainement y avoir une connexion beaucoup plus forte entre le tabagisme et la consommation d'alcool qu'entre le tabagisme et la consommation de cannabis.

En ce qui concerne les différences démographiques dignes de mention, les hommes étaient plus susceptibles de mentionner la consommation d'alcool dans des réflexions plus générales et un peu plus

susceptibles de le mentionner dans la même réflexion de journal avec le tabagisme ou la cigarette. Les mentions de la consommation d'alcool ou de cannabis et du tabagisme ou de la cigarette dans une même réflexion de journal étaient également plus fréquentes chez les personnes de 18 à 35 ans et celles vivant en banlieue ou en milieu rural au Canada.

En entrevue, ceux qui boivent de l'alcool ont souvent dit qu'ils avaient tendance à fumer plus de cigarettes lorsqu'ils le font, bien que ce ne soit pas universel. Il y avait certainement un sentiment que la combinaison du tabagisme et de l'alcool était fortement influencée par les milieux sociaux où ils se trouvaient à un moment donné. À noter, quelques-uns de ceux qui avaient cessé de fumer dans le passé ont affirmé avoir été poussés à recommencer lors d'activités sociales (à une fête ou avec des amis, avec de l'alcool).

« We drove over to their parents' house and proceeded to make dinner. Dinner consisted of potatoes and BBQ ribs. I had a glass or two of wine and the conversations flowed between conspiracy theories and the abusive powers of the RCMP. This calls for many cigarette breaks as these type of conversations get quite heated and everybody smokes in the household so there is lots of time for smoke breaks. » / [TRADUCTION] « Nous sommes allés chez leurs parents et avons commencé à préparer le souper. Le souper était composé de pommes de terre et de côtes barbecue. J'ai bu un verre de vin et les conversations sont passés des théories du complot aux pouvoirs abusifs de la GRC. Cela nécessite de nombreuses pauses-cigarette, car ces types de conversations sont assez animées et tout le monde fume à la maison, il y a donc beaucoup de temps pour les pauses-cigarette. »

Cependant, peu de participants ont indiqué que la consommation de cannabis augmentait le nombre de cigarettes qu'ils fument. En fait, certains ont affirmé le contraire : fumer du cannabis les rendait moins enclins à prendre une cigarette. Quelques-uns ont mentionné le fait de mélanger du tabac avec du cannabis, ce qui pourrait être lié à la quantité de tabac qu'ils consomment, mais ont également décrit cela comme un effet positif d'une certaine façon.

Pour comprendre la stigmatisation relative associée au tabagisme par rapport à la consommation d'alcool ou de cannabis, nous avons exploré la notion de cacher la consommation d'alcool ou de cannabis dans les entrevues. La question a été accueillie avec des réactions très différentes de celles pour la cigarette. En ce qui concerne l'alcool, la plupart des répondants n'ont pas ressenti le besoin de cacher le fait qu'ils buvaient de l'alcool. Bien que quelques-uns aient indiqué s'en être cachés lorsqu'ils étaient mineurs ou dans de rares circonstances lorsqu'ils avaient peut-être trop bu ou avaient eu un problème d'alcool, les participants avaient tendance à penser qu'il n'y avait aucune raison de cacher sa consommation d'alcool. Cela a été décrit comme quelque chose d'acceptable et fait par la plupart des personnes de leur entourage quand ils s'y adonnent.

Certains ont décrit avoir caché leur consommation de cannabis, peut-être davantage pendant les années où cela n'était pas légal. Quelques-uns ont dit qu'ils essayaient de ne pas fumer de cannabis près des voisins et ne voulaient pas que leurs clients ou peut-être leurs employeurs sachent qu'ils fument du cannabis, parce que c'est une pratique jugée irresponsable. Fumer du cannabis devant les autres semble être décrit comme ayant été fait seulement parmi ceux avec qui ils étaient déjà à l'aise de le faire. Les discussions ont laissé entendre que la nature de la stigmatisation entourant la consommation de cannabis était différente (par rapport à la consommation de cigarettes) – c'est-à-dire toujours critique, mais peut-être moins hostile, irritante ou insultante.

CONCLUSIONS

L'objectif de cette recherche était d'aider Santé Canada à comprendre l'expérience vécue par une personne qui fume quotidiennement afin de comprendre les tendances, les motivations et les sentiments liés à la cigarette. La recherche ethnographique qualitative a démontré que, malgré le fait que l'usage du tabac n'était pas toujours mentionné ou évoqué spontanément, il semblait certainement jouer une variété de rôles importants, sinon complexes, dans l'expérience vécue par une personne qui fume.

Au point de vue des sentiments, parmi les milliers de sentiments exprimés à travers toutes les réflexions de journal, environ la moitié étaient neutres, tandis que pour l'autre moitié, les sentiments positifs étaient exprimés plus de deux fois plus souvent que les sentiments négatifs. Et, alors que très peu de sentiments précis incluaient des variations des mots fumée ou cigarette, quand les termes sont apparus (dans au moins un journal pour presque tous les participants), il était plus fréquent que les participants exprimaient des sentiments positifs plutôt que négatifs.

Pourtant, même si les participants peuvent exprimer des sentiments généralement positifs à l'égard de leur consommation de tabac, ils ne cachent pas qu'ils fument, qu'ils le font pour le plaisir (entre autres raisons) et qu'ils n'ont aucune intention d'arrêter de fumer. Le fait qu'ils fument semble rarement être quelque chose qu'ils annoncent ou qu'ils aiment particulièrement à propos d'eux-mêmes.

Cet ensemble complexe de points de vue et de sentiments peut expliquer pourquoi le fait de fumer, ou d'arrêter de fumer, n'a pas figuré de façon prééminente dans les contributions des participants, de la façon dont certains auraient pu s'y attendre. Par exemple, en ce qui a trait à la santé, malgré le fait que la grande majorité des participants étaient bien au courant des risques pour la santé associés au tabagisme, très peu d'entre eux ont soulevé le tabagisme ou, plus important encore, sa cessation en songeant à ce que la santé signifie pour eux. En fait, lorsqu'on les incitait à s'expliquer, certains sont allés jusqu'à dire que leur consommation de tabac était en fait l'une des raisons pour lesquelles ils ont fait des choix de vie sains (exercice, méditation/yoga) une priorité; pour compenser le risque associé à leur consommation de tabac.

Cela dit, le désir d'arrêter de fumer ou de réduire sa consommation a été un thème qui a été soulevé dans au moins une réflexion de journal pour la majorité des participants, bien qu'il y ait une cohorte qui n'a aucune intention de cesser de fumer. Toutefois, l'atteinte de cet objectif était clairement quelque chose que la grande majorité des participants décrivaient comme une tâche intimidante et pour laquelle toutes les étoiles devaient être alignées avant de faire une tentative ferme pour limiter le potentiel d'échec.

Comme on l'a vu dans les réflexions de journal, une tentative ratée de cesser de fumer était un important obstacle à la motivation qui semblait jouer dans la mentalité du « I'll quit when I'm ready » / [TRADUCTION] « J'arrêterai quand je serai prêt » et dans la stigmatisation que presque tous ont éprouvée à un moment ou à un autre. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un des thèmes les plus courants observés dans les réflexions, les participants ont mentionné la dissimulation de leur consommation de tabac afin de ne pas donner un mauvais exemple aux enfants; de sorte que leur marque/image personnelle ne soit pas définie par leur consommation de tabac; et pour éviter de recevoir des commentaires stigmatisants qui portent un jugement ou incitent à la culpabilité.

Ce qui nous amène aux rôles perçus du tabagisme : routine; mécanisme d'adaptation (soulagement du stress); récompense; et plaisir. Bien que chacun de ces rôles ait été exposé par la grande majorité des

participants, l'importance de chacun variait selon les participants. Le rôle de la routine a été observé régulièrement et d'une manière qui laisse croire que la grande majorité ne réalisait même pas leur consommation de tabac à différents moments de la journée. Le rôle du tabagisme comme mécanisme d'adaptation était également très répandu et, peut-être plus encore, compte tenu du contexte de l'étude et de l'augmentation du stress et de l'anxiété amenée par la lutte contre la pandémie mondiale de COVID-19. Le rôle de la cigarette en tant que récompense a été évoqué par certains participants comme geste de gratification après avoir accompli quelque chose, y compris, comme mentionné ci-dessus, faire de l'exercice physique. Et enfin, le rôle du tabagisme pour le plaisir lié aux interactions sociales, à la consommation d'autres substances (c.-à-d. alcool et cannabis), au privilège du temps seul, et aussi au plaisir associé au rituel de fumer une cigarette (c.-à-d., l'allumer, la toucher, y goûter, savourer le sentiment qu'il crée, etc.).

ANNEXE A : RAPPORT MÉTHODOLOGIQUE

Méthodologie

Ce projet qualitatif comportait deux phases de recherche : un premier exercice de journal intime de trois semaines, suivi d'entrevues approfondies.

L'exercice du journal a été mené séparément en français et en anglais, auprès de participants recrutés par Quality Response en fonction des exigences énoncées dans le questionnaire de recrutement (annexe D).

Au total, 110 participants à travers le Canada ont terminé l'exercice initial de trois semaines; 50 participants ont été choisis parmi ce groupe pour prendre part à une entrevue approfondie de 30 minutes.

Ce volet a été mené sur une période de 21 jours, du 19 février au 12 mars 2021. Au total, 21 des 110 participants se sont exprimés en français et 89 en anglais. L'échantillon se composait de personnes fumant quotidiennement, et constituait une bonne représentation des principaux groupes démographiques (comme indiqué ci-dessous). Un montant de 525 \$ a été offert aux participants en guise de remerciement pour leur temps. Seuls ceux qui avaient terminé toutes les activités requises étaient admissibles à recevoir la rétribution.

Les exercices de journal étaient hébergés en ligne par l'entremise de Recollective, un outil de recherche de pointe qui permet de réunir de solides communautés que l'on souhaite mieux connaître et de mener des études en ligne de toute durée ou taille. La plateforme Recollective a été mise au point par Ramius Corporation (Ramius), une entreprise de services et de logiciels sociaux.

Cette plateforme permet à l'animateur de programmer des modules, composés de différentes activités à être réalisées par les participants. Les participants pouvaient y rédiger des entrées autant de fois qu'ils le souhaitaient au cours de chaque journée. La flexibilité d'accéder au journal à partir de n'importe quel appareil et à un moment qui leur convenait était une caractéristique importante afin de bien comprendre la vie quotidienne, et plus précisément, les sentiments, les interactions et les habitudes des fumeurs. Les activités de cette étude comprenaient des exercices de phrases à compléter, des questions à réponse ouverte, le téléversement d'images, en plus d'un exercice quotidien à effectuer. Les participants ont été invités à se connecter chaque jour pour rédiger leur journal, ainsi que pour répondre aux questions des animateurs et échanger sur les autres sujets de discussion publiés tout au long de leur participation de trois semaines. Ils n'étaient pas en mesure de voir les autres participants ou de s'entretenir avec eux, mais ils ont été invités de temps en temps à répondre aux questions de suivi posées par l'animateur.

À la suite de l'exercice initial de tenue d'un journal, nous avons mené des entrevues approfondies auprès d'un groupe de cinquante (50) participants choisis parmi ceux ayant pris part à l'exercice initial. Ils ont été retenus en fonction de la réflexion et des efforts consacrés à leur journal. Une attention particulière a été accordée pour assurer la représentation adéquate de groupes démographiques clés. Les entrevues ont été menées par téléphone du 10 au 23 mars 2021. Dix entrevues ont été menées en français, et le reste, en anglais. Leur durée moyenne a été de 30 minutes. Les participants se sont vu offrir un montant de 75 \$ en guise de remerciement pour leur temps.

Le tableau ci-dessous présente la représentation démographique au sein des personnes interrogées.

Caractéristiques démographiques	Total	Exercice de journal	Entrevues approfondies
Région			
Canada atlantique	14	13	5
Québec (en français)	25	21	10
Ontario	35	31	12
Manitoba	10	9	4
Saskatchewan	13	10	4
Alberta	10	10	5
Colombie-Britannique	15	14	10
Territoires	1	2	-
Milieu			
Urbain	59	49	21
Banlieue	48	44	21
Rural	18	17	8
Genre			
Femme	66	58	25
Homme	58	51	24
Non binaire	1	1	1
Âge			
18 à 35 ans	39	32	19
36 à 50 ans	41	40	18
51 à 60 ans	26	24	9
61 ans et plus	19	14	4
Origine ethnique			
Blanche	86	80	31
Non blanche	31	25	16
Autochtone	8	5	1
Total	125	110	50

Recrutement

Les participants ont été recrutés au moyen d'un questionnaire de sélection (annexe D). Ils savaient dès le début qu'ils pourraient être invités à réaliser les deux phases (l'exercice initial et l'entrevue de suivi approfondie).

Les cinquante (50) participants retenus pour l'entrevue en deuxième phase ont été sélectionnés en fonction du niveau de réflexion et du soin dont ils ont fait preuve dans la tenue de leur journal, une attention particulière étant accordée à la représentation de caractéristiques démographiques clés, comme l'âge, le genre, le milieu, le type de collectivité et l'origine ethnique (tel que décrit ci-dessus). Quality Response a assuré le suivi auprès des participants choisis afin de fixer une date et une heure d'entrevue mutuellement convenables.

Le public cible de la recherche se composait d'adultes de 18 ans et plus qui fument régulièrement (c.-à-d. qu'ils quotidiennement ou presque) et qui fument depuis au moins cinq ans. Le questionnaire de recrutement contenait une série de questions de dépistage normalisées pour s'assurer que les participants répondaient aux critères établis en fonction de leur âge et de leur comportement à l'égard du tabagisme. De plus, nous avons veillé à ce que l'échantillon retenu présente un bon mélange de genres, de milieux, de revenus du ménage, d'origines ethniques, etc.

Quality Response et ses fournisseurs sélectionnés ont d'abord communiqué avec les membres de leurs bases de données respectives par courriel, puis par téléphone afin de mener une présélection des participants, par souci de rapidité et d'économie. Tous les participants ont été joints avant le groupe pour confirmer leur présence.

Pour les résidents de l'Ontario, Quality Response s'est appuyée sur sa propre base de données de Canadiens. Pour les résidents d'autres villes, la société a utilisé des fournisseurs sélectionnés qui possèdent chacun leur propre base de données de Canadiens vivant dans leur région. Quality Response a fait équipe avec Metroline pour les résidents du Canada atlantique, du Manitoba, de la Saskatchewan et du Nord du Canada, avec MBA Recherche pour ceux du Québec, avec Qualitative Coordination, pour ceux d'Alberta, et avec Walmsley Research pour ceux de la Colombie-Britannique.

La base de données de Quality Response comprend environ 35 000 Canadiens avec un profilage sur une série d'attributs, notamment des données démographiques personnelles standard, la composition du foyer, les antécédents médicaux, l'utilisation de la technologie, les services financiers, la santé et le bien-être, les profils d'entreprise et d'autres critères pertinents. Les participants potentiels du groupe sont recrutés dans leur base de données par le biais d'un mode mixte : suite à une enquête téléphonique propriétaire, en ligne, par recommandation, par les médias sociaux et par la publicité imprimée. Le contact initial est souvent établi par courriel ou par présélection en ligne pour des raisons de rapidité et d'économie, suivi d'un recrutement personnel par téléphone et d'une confirmation de participation au groupe.

La base de données de Metroline varie. Leur base de données d'Halifax comprend 5 300 Canadiens. De nouveaux participants sont ajoutés à leur base de données par le biais de références et de la publicité en ligne. Metroline établit le profil de sa base de données en fonction d'une variété de caractéristiques, y compris, mais sans s'y limiter, le lieu de résidence, l'état civil, la profession, le revenu, les habitudes de consommation de tabac et d'alcool, etc.

MBA Recherche dispose d'une vaste base de données de 35 000 Canadiens à travers le Québec. Elle utilise les publicités Google, son site Web, des listes téléphoniques de RDD et des références pour recruter de nouveaux participants. En plus d'une variété de données démographiques, le profilage de MBA Recherche comprend les types d'automobiles, la consommation de substances et les attributs des téléphones mobiles.

La base de données de Qualitative Coordination compte environ 5 500 Canadiens. Qualitative Coordination utilise des références et des publicités en ligne pour trouver de nouveaux participants. Leur base de données n'est pas profilée, et les nouveaux inscrits ne doivent fournir que leur nom complet, leur adresse électronique, leur date de naissance et leur lieu de résidence.

La base de données de Walmsley Research est composée d'environ 5 500 Canadiens. L'entreprise s'appuie sur des références et des publicités en ligne pour recruter dans sa base de données. En plus d'une variété de données démographiques, leur base de données est profilée pour : l'âge des enfants, la profession, la profession du conjoint, les problèmes de santé, etc.

Animation

Pour l'exercice initial, deux animateurs ont été chargés de chapeauter les communautés en ligne au cours de la semaine, de s'assurer que les participants terminaient les modules et de rechercher d'autres informations au besoin. Chaque modérateur a pris des notes et a résumé ses conclusions et fait un compte rendu périodique tout au long de l'exercice afin de s'assurer que de nouvelles constatations intéressantes étaient reconnues et analysées au cours de l'enquête.

Quatre animateurs ont participé à la réalisation des entrevues de suivi approfondies, bien que la majorité d'entre eux aient été menés par le responsable du projet. Après les entretiens initiaux, le chef de projet a dirigé une séance d'information avec les autres intervieweurs pour veiller à ce que ces derniers comprennent bien les objectifs et soient à l'aise avec le guide, le déroulement de l'entrevue et les thèmes clés à explorer et auxquels porter attention.

Note sur l'interprétation des résultats de la recherche qualitative

Il est important de préciser que la recherche qualitative est une forme de recherche scientifique, sociale, politique et d'opinion publique. La recherche communautaire n'est pas conçue pour amener un groupe à atteindre un consensus ou à prendre des décisions, mais plutôt pour faire ressortir la gamme complète des idées, des attitudes, des expériences et des opinions d'un échantillon restreint de participants sur un sujet précis. En raison du petit nombre de participants, on ne peut s'attendre à ce qu'ils soient pleinement représentatifs, au sens statistique, de la population plus large dont ils sont issus, et les résultats ne peuvent être généralisés de manière fiable au-delà de leur nombre.

Rapport

Sauf indication spécifique, les conclusions représentent les résultats combinés indépendamment du public cible, de l'endroit ou de la langue (anglais et français). Les citations exposées tout au long du rapport ont été sélectionnées dans le seul but de donner vie au rapport et de fournir des commentaires textuels uniques de la part des participants dans les différents lieux.

Glossaire des termes

Voici un glossaire des termes utilisés dans le rapport. Ces expressions sont utilisées lorsque des groupes de participants partagent un point de vue spécifique. Sauf indication contraire, il ne faut pas en déduire que le reste des participants n'est pas d'accord avec ce point; les autres n'ont pas fait de commentaires ou n'avaient pas d'opinion tranchée sur la question.

Terme	Définition
Quelques	Le terme <i>quelques</i> est utilisé lorsque moins de 10 % des participants ont donné des réponses similaires.
Plusieurs	<i>Plusieurs</i> est utilisé lorsque moins de 20 % des participants ont répondu par des réponses similaires.
Certains	L'expression <i>certains</i> est utilisée lorsque plus de 20 %, mais nettement moins de 50 % des participants ont donné des réponses similaires.

Bon nombre	L'expression <i>bon nombre</i> est utilisée lorsque près de 50 % des participants ont donné des réponses similaires.
Majorité/Pluralité	Les termes <i>majorité</i> ou <i>pluralité</i> sont utilisés lorsque plus de 50 %, mais moins de 75 % des participants ont répondu par des réponses similaires.
La plupart	L'expression <i>la plupart</i> est utilisée lorsque plus de 75 % des participants ont donné des réponses similaires.
Vaste majorité	L'expression <i>vaste majorité</i> est utilisée lorsque presque tous les participants ont donné des réponses similaires, mais que plusieurs d'entre eux avaient des points de vue différents.

ANNEXE B : PHASE 1 – GUIDE D'ACTIVITÉ POUR L'EXERCICE DE JOURNAL

Page d'accueil du journal

[AFFICHER LES NOMS ET PHOTOS DES MODÉRATEURS]

Bonjour! Merci beaucoup d'avoir accepté de partager vos expériences, vos pensées et vos sentiments avec nous au cours des prochaines semaines.

En tant qu'animateurs de l'étude, nous sommes impatients de découvrir de nouvelles idées avec vous. Nous travaillons dans une société indépendante d'affaires publiques et d'études de marché appelée Earnsccliffe. Nous menons cet exercice de journal au nom du gouvernement du Canada et plus particulièrement de Santé Canada. Les objectifs de cette étude sont de comprendre l'expérience vécue d'une personne qui fume.

Comme il s'agit d'un exercice de journal, vous êtes encouragé à y écrire quand vous le voulez et aussi souvent que vous le souhaitez tout au long de la journée. Chaque jour, vous devrez répondre à quelques courtes questions programmées en plus de vos entrées dans le journal. Là encore, vous pouvez remplir votre journal à plusieurs reprises au cours de la même journée.

Nous vous encourageons à être aussi ouvert, honnête et détaillé que possible dans vos notes de journal. Plus vous pouvez ajouter de couleurs pour nous aider à comprendre, notamment comment vous vous sentez et comment vous réagissez aux différentes situations de votre journée, mieux ce sera.

Veuillez noter que cette plateforme est très intuitive et s'adapte à votre appareil, que vous vous connectiez à l'aide d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone intelligent. N'ayez donc pas peur de tenir un journal tout au long de la journée, de partager ce que vous faites, où et avec qui vous êtes, mais surtout vos pensées et vos sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Cette page affichera la prochaine activité disponible ainsi que toute mise à jour pertinente. Veuillez la consulter régulièrement, car nous prévoyons d'ajouter des discussions sur de nouveaux sujets à différents moments au cours des trois semaines. Et n'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou des préoccupations.

Votre première activité est prête!

Apprendre à vous connaître

EN DIRECT : Vendredi 19 février 2021 (à 12 heures HNE)

[TÂCHE 1] : **Allons-y!**

Bienvenue à cette première activité brise-glace!

Nous aimerions prendre quelques minutes pour apprendre à vous connaître un peu mieux. Nous voulons également nous assurer que vous êtes à l'aise avec la plateforme et les différents outils que nous

utiliserons tout au long de la discussion. La journée d'aujourd'hui sera principalement consacrée à en apprendre un peu plus sur vous, tandis que le reste de vos exercices quotidiens seront beaucoup plus ouverts pour que vous puissiez simplement réfléchir à votre journée, de manière aussi détaillée que possible.

Si vous êtes prêt à commencer, allez-y et cliquez sur le bouton « Continuer ».

[TÂCHE 2] : Où habitez-vous?

Dans quelle partie du pays habitez-vous? Veuillez cliquer sur la carte ci-dessous, puis faites glisser le cercle jaune sur la partie du pays dans laquelle vous habitez. Une fois que vous avez fait cela, cliquez sur la punaise rouge intitulée « Je vis ici ». Veuillez placer la punaise aussi près que possible de votre lieu de résidence au Canada.

[TÂCHE 3] : Présentez-vous [TÉLÉCHARGEMENT D'IMAGES]

Veuillez prendre un moment pour nous parler un peu de vous et donner vie à vos intérêts.

Pour ce faire, veuillez nous dire ce qui vous rend unique et télécharger une photo qui représente vos intérêts. Cette photo ne doit pas être de vous, mais provenir d'une autre source (p. ex., Google images, etc.) et doit représenter quelque chose qui vous passionne.

[TÂCHE 4] : Ceci ou cela? [TRIAGE D'IMAGES]

Maintenant, amusons-nous un peu! Nous avons établi une liste de questions de type Ceci ou Cela.

Veuillez trier les cartes en sélectionnant ceci ou cela (celui que vous préférez des deux). Il vous suffit de glisser et de déposer celle que vous préférez de chaque paire dans la case POUCES VERS LE HAUT. Amusez-vous!

Café ou thé
Chat ou chien
Déjeuner ou dîner
Musique ou balados
Gâteau ou tarte
Bain ou douche
Hambourgeois ou Taco
Argent ou temps
Intelligence ou sens de l'humour
Hiver ou été
Télévision ou Livre
Océan ou montagnes
Mac ou PC
Jeu de cartes ou jeu de société
Alcool ou Cannabis
Câble ou diffusion en continu
Films ou documentaires

[TÂCHE 5] : Apprendre à vous connaître

Comme cette étude est un exercice de journal dans lequel vous partagerez chaque jour vos expériences, vos pensées et vos sentiments, nous avons voulu commencer par quelques réflexions pour vous aider à vous mettre dans le bon état d'esprit.

À quoi ressemble votre journée idéale? Soyez précis – avec qui êtes-vous (le cas échéant) (c'est-à-dire un conjoint/partenaire, un être cher, un ami, – pas de noms propres s'il-vous-plaît)? Que faites-vous? Comment vous sentez-vous?

Qu'est-ce que vous aimez le plus de vous-même? Pourquoi?

Si vous pouviez changer une chose à votre sujet, quelle serait-elle et, le cas échéant, qu'est-ce qui vous empêche d'agir?

Comment vous sentez-vous par rapport à votre participation à cette étude? Quels sont vos espoirs, vos craintes (le cas échéant) et vos attentes? Pourquoi?

[Tâche 6] : Qualité de vie

Voyons maintenant comment vous définissez les différents aspects de la qualité de vie.

Que signifie la santé pour vous?

Que signifie le bonheur pour vous?

Que signifie l'acceptation pour vous?

Que signifie la stabilité financière pour vous?

[TÂCHE 7] : Bien joué!

Merci d'avoir réalisé cette première activité brise-glace! Nous avons bien aimé de faire votre connaissance et nous attendons avec impatience de connaître votre journée de demain.

Entrée dans le journal quotidien

EN DIRECT : du samedi 20 février 2021 au vendredi 12 mars 2021 (à 23 h 59 HNE)

[TÂCHE 1] : Humeur

Bienvenue à nouveau! Veuillez trouver en ligne une photo qui reflète le mieux votre humeur (comment vous vous sentez) aujourd'hui. Veillez à choisir une photo en ligne, et non une de vos photos personnelles.

Pourquoi avez-vous choisi cette photo?

[TÂCHE 2] : Réflexion sur le journal

Nous aimerions maintenant que vous nous fassiez vivre votre journée. N'oubliez pas d'inclure autant de détails que possible, en particulier vos pensées et vos émotions, afin que nous puissions vraiment nous

faire une idée de l'ensemble. À quoi ressemblait votre vie aujourd'hui? Que faisiez-vous? Avec qui étiez-vous (veuillez décrire votre relation avec cette/ces personne(s) plutôt que d'utiliser des noms propres)? Comment vous êtes-vous senti? Comment avez-vous géré différentes situations et abordé différents sentiments tout au long de votre journée? Si vous ne vous sentiez pas tout à fait vous-même à un moment donné de la journée, qu'avez-vous fait (le cas échéant) pour vous sentir mieux ou pour changer votre état d'esprit?

N'hésitez pas à écrire dans votre journal tôt le matin par rapport à la veille, en fin de journée, ou à plusieurs moments de la journée!

[TÂCHE 3] : Bien joué!

Veuillez cliquer sur « Soumettre » pour compléter votre entrée de journal. Nous vous remercions de votre contribution et de votre partage 😊. Nous attendons avec impatience de connaître votre journée de demain. À demain!

Dernières réflexions

EN DIRECT : du mercredi 10 mars 2021 au vendredi 12 mars 2021 (à 23 h 59 HNE)

[TÂCHE 1] : Réintroduisez-vous [TÉLÉCHARGEMENT D'IMAGES]

Bienvenue à nouveau! Les activités d'aujourd'hui seront centrées sur votre expérience ayant participé à cette étude.

Alors que vous réfléchissez aux entrées de votre journal au cours des trois dernières semaines, prenez un moment pour nous dire... Ce que vous avez appris sur vous-même? Qu'est-ce qui vous a marqué? Y a-t-il eu des surprises?

Veuillez trouver en ligne une photo qui reflète le mieux ce que vous avez appris sur vous-même. Veuillez à choisir une photo en ligne, et non une de vos photos personnelles.

Pourquoi avez-vous choisi cette photo?

[TÂCHE 2] : Journalisation

Dans l'esprit de cet activité, nous avons voulu conclure par quelques réflexions finales.

Que diriez-vous à votre moi de cinq ans?

Quelles sont les trois choses auxquelles vous pourriez renoncer qui vous donneraient plus de temps, d'énergie et de paix?

En supposant que votre vie est une histoire et que vous en êtes l'auteur, à quoi ressemble votre fin heureuse?

Quel est le mot qui décrit le mieux votre meilleure vie pour aller de l'avant?

[TÂCHE 3] : **Des changements durables?**

Où allez-vous à partir de maintenant? En d'autres termes, quelle sera l'impact de votre participation à cette étude sur votre avenir quotidien, si tant est qu'il y en ait un? *PS – Ce n'est pas grave si la réponse est « non »; là encore, il n'y pas de jugement, juste de la curiosité...*

[TÂCHE 4] : **Comprendre les personnes qui fument**

Que voudriez-vous le plus que les personnes qui ne fument pas connaissent ou comprennent les personnes qui fument?

[TÂCHE 5] : **Bien joué!**

Merci d'avoir complété ces dernières réflexions et d'avoir partagé ces dernières semaines. Nous avons beaucoup apprécié de faire votre connaissance à travers les entrées de votre journal.

Nous n'avons pas encore tout à fait terminé... le dernier jour pour les entrées du journal quotidien est le vendredi 12 mars 2021. Nous attendons avec impatience de lire vos dernières réflexion s😊

Discussions supplémentaires (ajouté tout au long de l'étude)

EN DIRECT : mardi 23 février 2021

[TITRE] : **Se sentir bien**

Que signifie « se sentir bien » pour vous? Diriez-vous que vous vous sentez actuellement « bien »? Que faudrait-il pour se sentir « bien »?

EN DIRECT : mercredi 24 février 2021

[TITRE] : **Priorités en matière de santé**

En réfléchissant aux entrées de votre journal, il semble qu'il y ait un fort intérêt à être actif et en bonne santé. En quoi le fait d'être actif et en bonne santé est-il compatible avec le fait de fumer des cigarettes?

EN DIRECT : vendredi 5 mars 2021

[TITRE] : **Le rôle du tabagisme**

Pour vous, quand il s'agit de fumer...

Quel est le rôle du plaisir?

Quel est le rôle du stress?

Quel est le rôle de la routine?

Quel est le rôle des médias (télévision, film, etc.)?

Lorsque vous saisissez vos réponses, veuillez à ajouter les mots qualificatifs spécifiques afin que nous sachions à quoi vous faites référence (par exemple, Le rôle du plaisir est xxx, le rôle du stress est xxx, etc.)

EN DIRECT : lundi 8 mars 2021

[TITRE] : **Cette question**

Lorsque quelqu'un vous demande si vous avez l'intention d'arrêter de fumer, que lui répondez-vous? Avez-vous le sentiment de devoir dire « oui » lorsqu'on vous pose cette question? Pourquoi? Et, lorsque vous dites « oui », en pourcentage, quelle est la force de votre conviction?

ANNEXE C : PHASE 2 – GUIDE D'ENTREVUE APPROFONDIE

Nom :

Date/Heure :

Numéro de téléphone :

Entretien réalisé par :

Points saillants pour chaque personne interviewée extraits des réflexions de journal :

Merci d'avoir accepté de participer à cette prochaine étape du projet Expérience du tabagisme au nom de Santé Canada. Nous tenons à vous remercier de nous avoir fait part de vos expériences dans le cadre de la phase initiale du journal. Nous avons beaucoup apprécié la pensée et les soins que vous avez apportés à vos réflexions et nous avons voulu vous rencontrer pour discuter de certaines des choses que nous avons apprises afin que nous puissions mieux comprendre votre expérience.

Avant de commencer l'entretien, je veux juste vous rappeler les éléments suivants :

- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, alors veuillez parler ouvertement et franchement.
- Il est également important de noter que nous sommes des chercheurs et curieux par nature. Nous n'essayons pas de vous convaincre de quoi que ce soit ou de vous fournir une perspective. Et, le plus important, il n'y a pas de jugement de notre part. Nous faisons simplement de notre mieux pour comprendre le tabagisme à travers vos expériences. Et si, à un moment donné, vous n'êtes pas à l'aise de répondre à une question précise, veuillez me le faire savoir.
- Comme pour les réflexions de journal, les résultats sont confidentiels. Vous demeurerez anonyme et vos opinions, ainsi que celles des autres participants à la recherche, sont compilées dans un rapport qui fournira des commentaires à Santé Canada.
- Nous enregistrerons l'entretien à des fins de compte rendu, car il est difficile de prendre des notes et de diriger la conversation en même temps.
- Avec votre approbation, nous aimerions également partager une transcription de l'entretien; encore une fois, tout renseignement personnel identifiable serait supprimé au préalable.
 - Approuvez-vous que nous partagions la transcription de l'entretien avec Santé Canada?
- L'entretien durera environ 20 à 30 minutes.

Impact de la pandémie de COVID-19 sur votre tabagisme

Comme vous le savez, nous vivons actuellement un moment sans précédent (et historique) avec la pandémie de COVID-19. Je me demande si nous pourrions commencer par parler un peu de l'impact que cela a eu sur votre vie, et plus précisément, sur votre tabagisme.

- Dans l'ensemble, comment diriez-vous que la pandémie a affecté votre vie? Pourquoi? Comment?
- Et, comment diriez-vous que la pandémie a affecté votre tabagisme, le cas échéant?
 - Avez-vous remarqué des différences dans votre tabagisme (c.-à-d. fumer plus ou moins, dans différentes situations, à différents moments, etc.)?
 - [SI OUI] Quelles différences avez-vous remarquées? Qu'est-ce qui vous fait dire cela?

- Pensez-vous que les changements dans votre tabagisme pendant la pandémie seront des comportements que vous maintiendrez à partir de maintenant? Pourquoi ou pourquoi pas? Lesquels?

Santé mentale/stress

L'un des points communs que nous avons décelés dans les réflexions de journal concernait la santé mentale et le stress.

- En général, comment décririez-vous votre santé mentale de nos jours – diriez-vous qu'elle est excellente, bonne, passable ou mauvaise? Pourquoi?
- [SI NON MENTIONNÉ PLUS TÔT] Quels sont, selon vous, les plus grands facteurs de stress/défis auxquels vous êtes confronté?
- Quelle est l'influence du stress sur votre tabagisme? Qu'avez-vous remarqué? Pourquoi?
 - Par exemple, avez-vous remarqué si vous fumez plus ou moins lorsque vous êtes stressé? Pourquoi pensez-vous?
 - [SI LE RÉPONDANT FUME PLUS LORSQU'IL EST STRESSÉ] Si vous fumez plus lorsque vous êtes stressé, quel effet est-ce que cela a sur le stress que vous ressentez? Pourquoi pensez-vous cela?
 - Pensez-vous que c'est le fait de fumer une cigarette qui aide à atténuer le stress ou le fait que vous vous êtes donné la permission de prendre une pause du stress pour prendre du recul et fumer la cigarette?
 - Avez-vous essayé des solutions de rechange à la cigarette lorsque vous vous sentez stressé (p. ex., méditer, faire de l'exercice ou des exercices de respiration)?
- Comment pensez-vous que le tabagisme influe sur votre niveau de stress global? Par exemple, si vous étiez quelqu'un qui ne fume pas, comment pensez-vous que votre niveau de stress serait différent, si tant est qu'il le soit? Pourquoi?

Tabagisme autour des autres/Stigmatisation

- Cachez-vous le fait que vous fumez à quiconque? Qui? Pourquoi?
- Fumez-vous ouvertement devant les autres? Autrement dit, fumez-vous devant des membres de votre famille, des amis, des collègues, des étrangers, etc.? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Quelqu'un vous a-t-il déjà demandé si vous aviez des projets d'abandonner? Qui? Comment vous êtes-vous senti?
 - Lorsque les gens vous demandent si vous avez l'intention de cesser de fumer, pensez-vous devoir dire « oui » parce que c'est la bonne réponse?
- Les non-fumeurs (c.-à-d. la famille, les collègues, les amis, les étrangers, etc.) expriment-ils un jugement ou font-ils des commentaires qui vous mettent mal à l'aise par rapport à votre tabagisme?
 - Que disent-ils ou font-ils pour vous faire ressentir cela?
 - Que ressentez-vous? Comment réagissez-vous dans ces situations?
 - Avez-vous remarqué si cela a eu un impact ou un effet sur votre comportement de fumeur (c.-à-d. fumez-vous moins ou plus en conséquence)? Pourquoi?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez pouvoir dire aux gens qui ne fument pas et qui vous stigmatisent peut-être parce que vous fumez? Que serait-ce? Pourquoi?

Utilisation d'autres substances

- Consommez-vous d'autres substances comme l'alcool ou le cannabis?
- Quand ou pourquoi consommez-vous habituellement ces autres substances?
- En général, utilisez-vous ou consommez-vous ces autres substances lorsque vous fumez OU y a-t-il des moments où vous faites l'un plutôt que l'autre? Quand et pourquoi?
- Avez-vous remarqué que l'utilisation ou la consommation de ces substances vous fait vouloir fumer plus ou moins? Pourquoi?
- Plus tôt, nous avons parlé du fait que vous « cachez » votre tabagisme aux autres. Qu'en est-il de votre consommation d'autres substances que vous consommez (c.-à-d. alcool ou cannabis) – cachez-vous votre consommation de ces substances à d'autres? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - [SI NON] Pourquoi pas? Pourquoi êtes-vous plus à l'aise de [insérer : boire de l'alcool ou consommer du cannabis] devant d'autres que de fumer une cigarette?

Conclusion (5 minutes)

Ceci conclut toutes les questions formelles que j'avais pour vous aujourd'hui.

- Avant de conclure, avez-vous des pensées ou des conseils que vous aimeriez transmettre?

Nous vous sommes vraiment reconnaissants d'avoir pris le temps de nous parler aujourd'hui. Vos commentaires seront très utiles à Santé Canada, alors qu'ils tentent de mieux comprendre l'expérience vécue par une personne qui fume.

ANNEXE D : QUESTIONNAIRE DE RECRUTEMENT

RÉSUMÉ

- Recruter 125 personnes au total dans l’espoir que 100 personnes participent à l’exercice de journal (tous les jours pendant 21 jours) ET 50 participent à une entretien de 30 minutes (par téléphone ou vidéoconférence, selon leur préférence)
- Les participants doivent avoir accès à un ordinateur, une tablette ou un appareil mobile qu’ils peuvent utiliser pour participer à l’exercice de journal, ainsi qu’une connexion Internet stable
- Ils doivent avoir une adresse courriel personnelle
- Ils recevront une prime de 525 \$ pour avoir effectué toutes les activités quotidiennes et les entrées dans le journal pendant trois semaines (21 jours) ET 75 \$ pour la réalisation de l’entretien de 30 minutes
- Tous doivent fumer la cigarette quotidiennement (S5)
- Ils doivent avoir fumé pendant au moins cinq ans (S6)
- Mélange d’intérêt pour la cessation du tabagisme (S7)
- Veuillez vous assurer d’une bonne répartition des données démographiques : genre, âge, revenu, éducation, ethnicité, etc.
- Parmi toutes les régions, veuillez viser un mélange de participants issus de communautés urbaines, banlieues et rurales (S11) dans les régions suivantes (S10) :

	Exercice d’agenda	Entretiens
Canada atlantique	15	5
Québec	25	10
Ontario	35	12
Manitoba	10	4
Saskatchewan	10	4
Alberta	10	5
Colombie-Britannique	15	8
Nord du Canada	5	2
TOTAL	125	50

Bonjour, mon nom est _____ et je vous appelle au nom d’Earnscliffe, une société nationale de recherche sur l’opinion publique. Nous organisons au nom du gouvernement du Canada une étude de recherche qui explorera des questions importantes pour les Canadiens. Nous recherchons des personnes qui seraient prêtes à participer à un exercice de recherche qualitative en deux parties. Les participants recevront des honoraires pour leur participation. Puis-je continuer?

Oui CONTINUEZ
Non REMERCIEZ ET TERMINEZ

Votre participation est volontaire. Nous désirons connaître votre opinion. Nous ne tenterons pas de vous vendre quoi que ce soit ou de vous faire changer d’avis.

La première phase de la recherche sera menée en ligne, sous la forme d'un exercice de journal, avec un modérateur professionnel qui posera des questions et attribuera des tâches. Au cours de l'étude, il vous sera demandé de vous connecter à un site Web et d'accomplir des tâches quotidiennes et un minimum d'une entrée de journal par jour pendant 21 jours. Chaque jour, les activités vous prendront de 15 à 25 minutes. Le volet en ligne débutera le 12 février 2021 à midi (HNE) et se terminera le 5 mars 2021 à 23 h 55 (HNE).

Ceux qui participent recevront un honoraire (525 \$) en guise de remerciement pour leur participation, mais vous devrez accomplir toutes les activités, y compris un minimum d'une entrée de journal chaque jour pendant 21 jours. Pour participer à cette étude, vous devez nous fournir une adresse courriel à laquelle vous avez accès tous les jours.

La deuxième phase de recherche sera menée soit par téléphone, soit par vidéoconférence (selon votre préférence), sous la forme d'un entretien individuel de suivi. Cinquante (50) participants de la première phase seront sélectionnés pour y prendre part. S'ils sont sélectionnés, les entretiens auront lieu pendant 30 minutes entre le 8 et le 26 mars 2021. Les personnes sélectionnées pour participer à l'entretien recevront des honoraires de 75 \$ en guise de remerciement pour leur participation.

Mais avant de vous inviter à y assister, nous devons vous poser quelques questions pour nous assurer que nous aurons un bon mélange et une bonne variété de personnes. Puis-je vous poser quelques questions?

Oui	CONTINUEZ
Non	REMERCIEZ ET TERMINEZ

LISEZ À TOUS : « Cet appel peut être écouté ou enregistré à des fins d'évaluation ou de contrôle de la qualité. »

CLARIFICATIONS SUPPLÉMENTAIRES AU BESOIN :

- Pour s'assurer que je (l'intervieweur) lis les questions correctement et que je recueille vos réponses avec précision;
- Pour évaluer mon travail comme évaluation de rendement (de l'intervieweur);
- Pour vérifier que le questionnaire est exact ou correct (c.-à-d. évaluation de la programmation ITAO et de la méthodologie – nous assurer que nous posons les bonnes questions pour répondre aux exigences de nos clients en matière de recherche – comme un prétest);
- Si l'appel est enregistré, l'enregistrement sert uniquement à évaluer le travail de l'intervieweur et est écouté immédiatement après l'entretien. S'ils étaient absents au moment de l'entretien, le client et le gestionnaire de projet pourraient également écouter l'enregistrement. Tous les enregistrements sont détruits après l'évaluation.
- Les renseignements personnels que vous fournissez sont régis conformément à la Loi sur la protection des renseignements personnels. Nous recueillons uniquement la quantité minimale de renseignements pertinents dont nous avons besoin pour mener les groupes de discussion.
- Vos opinions, points de vue et commentaires constituent des renseignements personnels. Les renseignements personnels que vous nous communiquez dans ce questionnaire seront recueillis, utilisés, conservés et divulgués par Santé Canada conformément à la Loi sur la protection des renseignements personnels et colligés en vertu de l'article 4 de la Loi sur le ministère de la Santé.
- En plus d'assurer la protection de vos renseignements personnels, la Loi sur la protection des renseignements personnels vous autorise à consulter et à corriger les renseignements qui vous concernent. Pour en savoir plus sur ces droits, ou à propos de nos pratiques en matière de

protection de la vie privée, veuillez communiquer avec le coordonnateur de l'accès à l'information et de la protection de la vie privée de Santé Canada en composant le 613 948-1219 ou en écrivant à l'adresse hc.privacy-vie.privee@canada.ca. Vous avez aussi le droit de déposer une plainte auprès du commissaire à la protection de la vie privée du Canada si vous croyez que vos renseignements personnels ont été traités de façon inadéquate. Votre participation est volontaire. Vous êtes libre de vous retirer à tout moment.

Cette recherche nécessitera la consultation et l'interaction sur un site Web. À cette fin, j'ai quelques questions sur votre utilisation d'Internet.

S1. Sur une échelle de 1 à 10, où 1 correspond à « pas du tout à l'aise » et 10 à « extrêmement à l'aise », veuillez me dire dans quelle mesure vous êtes à l'aise avec chacun des éléments suivants :

		Pas du tout à l'aise					Extrêmement à l'aise				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a.	Écrire avec un clavier d'ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b.	Utilisation du courriel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
c.	Effectuer une recherche de base sur Internet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
d.	Partager vos réflexions et vos points de vue en ligne (que ce soit par le biais de médias sociaux, d'un blogue, etc.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PARTICIPANT A RÉPONDU « 1-6 » À L'UN DES POINTS CI-DESSUS, REMERCIEZ ET TERMINEZ.

S2. Avez-vous un accès quotidien à un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent avec accès à Internet à haut débit, où vous pouvez répondre aux questions, saisir vos entrées de votre journal pour chacune des activités?

Oui CONTINUEZ
Non REMERCIEZ ET TERMINEZ

S3. Avez-vous une adresse courriel personnelle qui est actuellement active et à votre disposition?

Oui CONTINUEZ
Non REMERCIEZ ET TERMINEZ

S4. Est-ce que vous, ou un membre de votre ménage, travaillez...

	Oui	Non
Pour une firme de recherche marketing	1	2
Pour un magazine ou un journal en ligne ou imprimé	1	2
Pour une chaîne de radio ou de télévision	1	2
Pour une agence de relations publiques	1	2
Pour une agence de publicité ou de graphisme	1	2
Pour un média en ligne ou comme auteur(e) d'un blogue	1	2
Pour le gouvernement fédéral, ou provincial ou une administration municipale	1	2
Une association, une organisation ou une entreprise dont les activités ont trait de quelque manière que ce soit au tabac, au tabagisme, à la cigarette électronique ou au vapotage	1	2
Une compagnie ou organisation de cessation de tabagisme	1	2
Cabinet juridique	1	2

SI « OUI » À L'UNE DE CES OPTIONS, REMERCIEZ ET TERMINEZ.

S5. Au cours des 30 derniers jours, combien de fois avez-vous fumé la cigarette? Est-ce que c'était...

Quotidiennement	1	CONTINUEZ
Moins d'une fois par jour, mais au moins une fois par semaine	2	REMERCIEZ ET TERMINEZ
Moins d'une fois par semaine, mais au moins une fois au cours du mois écoulé	3	REMERCIEZ ET TERMINEZ
Pas du tout	4	REMERCIEZ ET TERMINEZ
Préfère ne pas répondre	9	REMERCIEZ ET TERMINEZ

S6. Depuis combien d'années fumez-vous des cigarettes?

Cinq ans ou plus	1	CONTINUEZ
Moins de cinq ans	2	REMERCIEZ ET TERMINEZ
Préfère ne pas répondre	9	REMERCIEZ ET TERMINEZ

S7. Avez-vous l'intention d'arrêter de fumer la cigarette...?

Dans le mois qui vient	1	
Dans les six prochains mois	2	
Dans le futur, au-delà de six mois	3	
Je n'ai pas l'intention d'arrêter	4	
Préfère ne pas répondre	9	REMERCIEZ ET TERMINEZ

VEUILLEZ VOUS ASSURER D'UN BON MÉLANGE.

La prochaine série de questions nous permettra d'assurer une bonne combinaison et une bonne diversité de personnes. Puis-je vous poser encore quelques questions?

- | | | |
|-----|---|-----------------------|
| Oui | 1 | CONTINUEZ |
| Non | 2 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |
- S8. À quel genre vous identifiez-vous? [NE PAS LIRE, VEUILLEZ NOTER] [ASSURER UN BON MÉLANGE]
- | | | |
|-------------------------|---|--|
| Homme | 1 | |
| Femme | 2 | |
| Autres | 3 | |
| Préfère ne pas répondre | 9 | |
- S9. Pourriez-vous me dire dans quelle catégorie d'âge vous vous situez? Avez-vous...
(ASSURER UN BON MÉLANGE)
- | | | |
|-------------------------|---|-----------------------|
| 18-24 ans | 1 | |
| 25-29 ans | 2 | |
| 30-34 ans | 3 | |
| 35-39 ans | 4 | |
| 40-44 ans | 5 | |
| 45-59 ans | 6 | |
| 60-75 ans | 7 | |
| 76+ | 8 | |
| Préfère ne pas répondre | 9 | REMERCIEZ ET TERMINEZ |
- S10. Dans quelle province ou quel territoire habitez-vous?
- | | |
|---------------------------|----|
| CANADA ATLANTIQUE | |
| Terre-Neuve-et-Labrador | 1 |
| Nouvelle-Écosse | 2 |
| Île-du-Prince-Édouard | 3 |
| Nouveau-Brunswick | 4 |
| QUÉBEC | 5 |
| ONTARIO | 6 |
| MANITOBA | 7 |
| SASKATCHEWAN | 8 |
| ALBERTA | 9 |
| COLOMBIE-BRITANNIQUE | 10 |
| TERRITOIRES | |
| Territoires du Nord-Ouest | 11 |
| Nunavut | 12 |
| Yukon | 13 |

S11. Comment décririez-vous la région où vous habitez?

Urbaine	1
Banlieue	2
Rurale	3
Préfère ne pas répondre	9

VEUILLEZ VOUS ASSURER D'UN BON MÉLANGE DE ZONES URBAINES, SUBURBAINES ET RURALES AU SEIN DE CHAQUE PROVINCE/TERRITOIRE.

S12. Quelle est votre origine ethnique? [NE PAS LIRE] [ASSURER UN BON MÉLANGE]

Caucasien	1
Chinois	2
Sud-asiatique (*voir ci-dessous)	3
Noir	4
Philippin	5
Latino-américain	6
Asie de l'Est ou du Sud-Est (**voir ci-dessous)	7
Arabe	8
Asiatique occidental (c.-à-d. iranienne, afghan, etc.)	9
Coréen	10
Japonais	11
Autochtone	12
Autre (veuillez préciser)	13
Ne sait pas/Pas de réponse	14

S13. Quelle est votre situation d'emploi à l'heure actuelle? (ASSURER UN BON MÉLANGE)

Travailleur(euse) à temps plein	1
Travailleur(euse) à temps partiel	2
Travailleur(euse) autonome	3
Retraité(e)	4
Sans emploi	5
Étudiant(e)	6
Autre	7
PSN/RF	9

S14. Parmi les catégories suivantes, laquelle décrit le mieux le revenu total de votre ménage? C'est-à-dire le revenu total de toutes les personnes de votre ménage, avant impôts [LIRE LA LISTE]?

Moins de 20 000	1
De 20 000 \$ à moins de 40 000	2
De 40 000 \$ à moins de 60 000	3
De 60 000 \$ à moins de 80 000	4
De 80 000 \$ à moins de 100 000	5
De 100 000 \$ à moins de 150 000	6
150 000 \$ ou plus	7
Ne sait pas/Pas de réponse	9

S15. Quel est le dernier niveau de scolarité que vous avez terminé? [ASSURER UNE BONNE COMBINAISON]

Certaines études secondaires seulement	1
Diplôme d'études secondaires	2
Certaines études collégiales/universitaires	3
Études collégiales/universitaires terminées	4
Études de troisième cycle	5
Ne sait pas/Pas de réponse	9

Invitation :

Nous vous invitons à participer à cette étude qui sera animée par un modérateur professionnel d'expérience. Tout simplement pour confirmer, la première phase consistera à une étude en ligne qui débutera le 12 février 2021 à midi (HNE) et se terminera le 5 mars 2021 à 23 h 55 (HNE).

Vous devrez répondre à des questions chaque jour et remplir au moins une entrée de journal par jour pendant les 21 jours. Les tâches vous prendront de 15 à 25 minutes à compléter par jour, et vous devrez vous engager chaque jour pendant 21 jours. Vous devez effectuer TOUTES les activités entre le 12 février et le 5 mars 2021.

Un jour ou deux avant le début de l'étude, vous recevrez un courriel contenant des instructions détaillées sur la manière et le moment d'accéder à l'étude. Ce courriel contiendra les informations de connexion nécessaires.

Une fois que vous aurez terminé toutes les activités et répondu à toutes les questions, nous vous enverrons des honoraires d'un montant de 525 \$, en guise de remerciement pour votre temps et votre participation. Veuillez noter que si vous ne terminez pas toutes les activités (une entrée quotidienne pendant 21 jours), vous ne recevrez pas l'incitatif.

La deuxième phase comprendra des entretiens de suivi avec cinquante participants. Si vous êtes sélectionné, vous participerez à un entretien individuel (par téléphone ou vidéoconférence selon votre préférence) d'une durée maximale de 30 minutes. Les entretiens se dérouleront entre le 8 mars 2021 et

le 26 mars 2021. Si vous êtes sélectionné, vous recevrez une honoraire de 75 \$ pour vous remercier de votre temps et de votre participation.

Souhaitez-vous participer?

Oui	1	RECRUIT
Non	2	REMERCIEZ ET TERMINEZ
Ne sait pas/Pas de réponse	9	REMERCIEZ ET TERMINEZ

Puis-je confirmer votre adresse courriel? Il s'agit de l'adresse courriel que vous pouvez utiliser et que vous souhaitez utiliser pour recevoir les informations de connexion et les communications dans le cadre de cette étude :

[ENREGISTREZ ET VÉRIFIEZ L'ADRESSE COURRIEL].

QUESTIONS RELATIVES À LA CONFIDENTIALITÉ

J'ai maintenant quelques questions à vous poser à propos de la confidentialité, de vos renseignements personnels et du déroulement de la recherche. Nous devons obtenir votre permission par rapport à certains sujets pour pouvoir effectuer notre recherche. Lorsque je vous poserai ces questions, n'hésitez pas à me demander de les clarifier si vous en ressentez le besoin.

P1) Tout d'abord, nous fournirons une liste des noms et des profils (réponses au questionnaire de recrutement) des participants au modérateur, afin qu'ils puissent vous inscrire. Ces renseignements ne seront pas divulgués au ministère du gouvernement du Canada qui organise cette recherche. Acceptez-vous que nous leur transmettions ces renseignements? Je peux vous assurer que ceux-ci demeureront strictement confidentiels.

Oui	1	PASSEZ À P2
Non	2	PASSEZ À P1A

Nous devons fournir au modérateur de la séance les noms et les antécédents des personnes participant à l'activité, car seules les personnes invitées sont autorisées à participer à la séance et le modérateur doit disposer de ces informations à des fins de vérification. Soyez assurés que ces informations seront gardées strictement confidentielles. PASSEZ À P1A

P1) Maintenant que je vous ai expliqué cela, acceptez-vous que nous transmettions votre nom et votre profil au modérateur?

Oui	1	REMERCIEZ ET CONTINUEZ
Non	2	REMERCIEZ ET TERMINEZ

P2) Une transcription de l'exercice du journal sera produite à des fins d'analyse. Il est nécessaire pour le processus de recherche que nous transcrivions le journal, car les chercheurs ont besoin de ce matériel pour compléter leur analyse.

Acceptez-vous que vos commentaires soient transcrits à des fins de recherche/analyse?

Oui	1	REMERCIEZ ET CONTINUEZ
Non	2	REMERCIEZ ET TERMINEZ

- P3) Ces transcriptions seront également partagées avec le gouvernement du Canada à des fins d'analyse. Toute information identifiable (c.-à-d. votre nom de famille, etc.) sera supprimée des transcriptions.

Acceptez-vous que les transcriptions soient communiquées au gouvernement du Canada?

Oui	1	REMERCIEZ ET CONTINUEZ
Non	2	REMERCIEZ ET TERMINEZ

- P4) Des employés du gouvernement du Canada pourraient être en ligne pour consulter le journal.

Acceptez-vous que vos commentaires soient examinés par des employés du gouvernement du Canada?

Oui	1	REMERCIEZ ET CONTINUEZ
Non	2	ALLEZ À P3A

- P4a) La procédure qualitative standard consiste à inviter les clients, en l'occurrence les employés du gouvernement du Canada, à consulter le journal en ligne. Ils seront en ligne simplement pour comprendre votre point de vue de première main, bien qu'ils puissent prendre leurs propres notes et s'entretenir avec le modérateur à l'occasion pour déterminer s'il y a des questions supplémentaires à poser.

Acceptez-vous que vos commentaires soient examinés par des employés du gouvernement du Canada?

Oui	1	REMERCIEZ ET CONTINUEZ
Non	2	REMERCIEZ ET TERMINEZ

LE CAS ÉCHÉANT, INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR L'INTERVIEWEUR :

Soyez assuré que ces informations sont gardées confidentielles et que les sociétés professionnelles d'études de marché y ont strictement accès et les utilisent pour examiner la participation et empêcher les « répondants professionnels » d'assister aux séances.

Comme nous n'invitons qu'un petit nombre de personnes à participer, votre participation est très importante pour nous. Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas participer, veuillez nous appeler afin que nous puissions trouver quelqu'un pour vous remplacer. Vous pouvez nous joindre au **[NUMÉRO 1 800]** à notre bureau. Veuillez demander pour **[NOM]**. Quelqu'un vous appellera la veille pour vous rappeler la discussion.

Afin que nous puissions vous appeler pour vous rappeler l'exercice de journal ou vous contacter en cas de changement, pouvez-vous confirmer votre nom et vos coordonnées pour moi? **[LIRE LES INFORMATIONS DONT NOUS DISPOSONS ET LES MODIFIER SI NÉCESSAIRE].**

Prénom

Nom

Courriel

Numéro de téléphone (jour)

Numéro de téléphone (le soir)

Si le répondant refuse de donner son prénom, son nom ou son numéro de téléphone, dites-lui que ces renseignements demeureront strictement confidentiels en vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels* et que ceux-ci seront uniquement utilisés pour le contacter afin de confirmer sa participation et pour l'informer de tout changement concernant le groupe de discussion. S'il refuse toujours, REMERCIEZ ET TERMINEZ.