

**Le Bon Moment . . .**  
**Les Bonnes Raisons . . .**



**PROCHAINE SORTIE  
CESSEZ DE FUMER**

Les pères discutent la réduction  
et la cessation du tabac.

Cette brochure est basée sur les expériences de pères qui ont réduit leur consommation de cigarettes et qui ont arrêté de fumer. Les citations dans cette brochure viennent de futurs et de nouveaux pères qui fument ou qui ont récemment réduit ou arrêté de fumer et qui offrent leurs opinions et leurs idées. Cette brochure s'adresse aux hommes qui s'identifient avec les difficultés d'être un futur ou un nouveau père qui fume. Savoir que vous n'êtes pas seul à vouloir réduire votre usage du tabac ou à cesser de fumer vous aidera à faire les premiers pas vers votre but de devenir un père non-fumeur. Chacun choisit son propre chemin mais les ressources offertes dans cette brochure vous aideront à y arriver.

**Citation suggérée:**


Oliffe, J.L., Bottorff, J. L., & Sarbit, G. (2012). Le bon moment. Les bonnes raisons: Les pères discutent la réduction et la cessation du tabac (C. Gilchrist, Trans.). Kelowna, C-B: Institut pour le bien-être et la prévention de maladies chroniques, Université de la Colombie-Britannique Okanagan, Colombie-Britannique, Canada. (travail original publié 2011). Cette publication est aussi disponible par téléchargement à: [www.facet.ubc.ca](http://www.facet.ubc.ca) et à [www.menshealthresearch.ubc.ca](http://www.menshealthresearch.ubc.ca)

**Remerciements:**

L'équipe remercie sincèrement tous les pères qui ont participé à la recherche et qui ont offert leurs commentaires sur la version préliminaire de cette brochure. Nous aimerions aussi remercier les critiques spécialistes Ramine Adl, Ann Dauphinee, Patricia Hill, Zahra Hussein, Cameron White, Christopher Reimer, Steve Robertson, Jack Boomer, Douglas Werry, Derek Roelofsen, David Sheftel, Lorne Friesen, Gilles Tremblay et Thomas Saah pour leurs révisions et commentaires éclairés. Cette publication est basée sur la recherche faisant partie du programme de recherche «Families Controlling and Eliminating Tobacco» (FACET) ([www.facet.ubc.ca](http://www.facet.ubc.ca)). Ce projet est financé par les Instituts de recherche en santé du Canada et par le BC Child and Youth Health Research Network. Think Marketing, Kelowna, British Columbia a contribué au graphisme de la brochure.

ISBN 978-0-88865-877-7

Copyright : Université de la Colombie-Britannique, 2010



**“Devenir père est un événement qui change une vie  
et une expérience merveilleuse et satisfaisante.”**

**“Cela veut aussi dire qu’il faut comprendre ce  
que c’est d’être un parent et prendre plus de  
responsabilités familiales.”**



## Devenir Père

Cela veut dire un engagement, de l'amour et jouer un rôle important dans la vie de mon enfant.

“Ma vie n'est plus seulement la mienne. Ce petit homme dépend sur moi et sa mère pour tout. Notre monde est changé à toujours.”

“Il y avait du changement dans l'air quand j'ai appris que je deviendrais père. Après la naissance du bébé, le changement est arrivé. Il n'était plus dans l'air. J'ai commencé à reconsidérer mon tabagisme.”

“Vous savez, j'ai grandi dans un nuage de fumée. Nous conduisions dans un nuage de fumée. Je n'ai jamais vraiment réfléchi deux fois à mon habitude de cigarette jusqu'à maintenant.”

“Tenir un bébé, le nourrir, le changer, lui parler...  
Un sentiment d’intimité et une grande joie.”



# La Présence d'un Bébé

**Etre un père présent veut dire de voir le monde à travers les yeux de mon enfant.**

- ✓ Envisager de nouvelles possibilités pour l’avenir
- ✓ Être ouvert aux changements

**Être un père présent veut dire de penser à ma santé, à mes convictions et à ce que je fais tous les jours.**

- ✓ Penser à la sécurité, à l’éducation et au bonheur de mon enfant
- ✓ Donner un bon exemple

**Être un père présent demande de l’effort!!!**

- ✓ Guider et éduquer mon enfant
- ✓ Des moments anxieux où on ne sait quoi faire

**Et être un père présent veut dire d’avoir du plaisir, de rire et de se sentir comme un enfant à nouveau.**

# Être un Père Qui Fume

“Je me sens toujours coupable lorsqu’après avoir fumé une cigarette j’entre dans la maison et le téléphone sonne. Elle me donne le bébé et je sais que j’ai une haleine de cigarette et qu’il veut mon attention. Alors il faut que je lui parle en prenant soin de ne pas lui respirer dans la figure.”



“Pour la première fois j’ai compté combien ça me coûte vraiment de fumer. Ça fait peur. Je pourrais utiliser cet argent de façon beaucoup plus saine. Et maintenant j’ai quelqu’un qui dépend de moi. Je n’ai plus cet argent à gaspiller. C’est une bonne raison pour arrêter de fumer. La vie change tout d’un coup.”

“C’est la même routine deux, trois fois tous les soirs. Je prends l’ascenseur pour sortir aller fumer. Mais je veux arrêter. Alors au lieu d’aller à l’étage G où je peux fumer, je vais à l’étage de stationnement P3 où est ma voiture et je nettoie un peu le coffre. En remontant, je suis excité de voir ma petite fille et je ne pense plus à fumer. C’est drôle comment la pancarte « non-fumeur » à côté du bouton de l’ascenseur me fait réfléchir à chaque fois. Ça me fait choisir stationnement P3 et non l’étage G où je peux fumer. Alors juste comme ça, c’est la pancarte.”



“Maintenant que je suis père je suis beaucoup plus conscient de ce que les autres pensent de mon tabagisme.”





## Quels Faits Concernant La Cigarette Sont Vrais?

- 1 Le tabagisme est la première cause principale, mais évitable, de décès par feu à domicile au Canada. VRAI / FAUX
- 2 Le tabagisme du père peut être nocif au fœtus et peut augmenter le risque de perte de grossesse précoce. VRAI / FAUX
- 3 Les bébés de parents fumeurs sont huit fois plus susceptibles de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). VRAI / FAUX
- 4 Le tabagisme du père peut causer la colique chez les nouveaux-nés. VRAI / FAUX
- 5 Fumer dans une pièce différente de la maison protège les autres contre la fumée passive. VRAI / FAUX
- 6 La plupart des pères sont interrogés par un professionnel de la santé à propos de leurs habitudes de cigarette, soit pendant la grossesse, ou soit après la naissance. VRAI / FAUX
- 7 Beaucoup de pères veulent arrêter de fumer pendant les premiers mois de la vie de leur bébé. VRAI / FAUX

- 8 La cigarette du père peut être la cause d'un faible poids de naissance chez les nouveau-nés, ainsi que des otites, de l'asthme et des pneumonies chez les bébés et les enfants. VRAI / FAUX
- 9 La plupart des hommes comprennent entièrement les effets de la fumée passive sur les bébés. VRAI / FAUX
- 10 Les enfants qui vivent avec des fumeurs manquent 6 jours d'école de plus par année. VRAI / FAUX
- 11 Devenir père est stressant, donc ce n'est pas le bon moment pour arrêter de fumer. VRAI / FAUX
- 12 Arrêter du jour au lendemain peut fonctionner, mais cela prend souvent plusieurs tentatives. VRAI / FAUX
- 13 80% des femmes qui continuent à fumer pendant leur grossesse et après la naissance de leur enfant vivent avec un partenaire qui fume. VRAI / FAUX
- 14 La cigarette peut nuire au corps entier (la peau, les cheveux, etc.). VRAI / FAUX
- 15 Les effets de la cigarette sur la santé ne se présentent qu'après plusieurs années. VRAI / FAUX
- 16 L'enfant d'un parent qui fume est deux fois plus susceptible de fumer que celui d'un parent non-fumeur. VRAI / FAUX

MON RÉSULTAT  
\_\_\_\_\_ SUR 16

RÉPONSES 

1.Vrai 2.Vrai 3.Vrai 4.Vrai 5.Faux 6.Faux 7.Vrai 8.Vrai 9.Faux 10.Vrai  
11.Faux 12.Vrai 13.Vrai 14.Vrai 15.Faux 16.Vrai

# Réflexions sur mes Rôles qui Changent

“Marche un peu plus lentement Papa” dit l’enfant, si petit;  
“Je marche dans tes pas et je ne veux pas tomber.

Parfois, tes pas sont très rapides et parfois difficiles à voir;  
Alors marche un peu plus lentement Papa puisque tu me guides.

Un jour quand je serai grand, je serai comme toi;  
Et j’aurai un petit enfant qui voudra aussi me suivre.

Et je voudrais le guider comme il faut, en sachant que je suis authentique;  
Alors marche un peu plus lentement Papa puisque je dois te suivre!!”

(Anonyme)



“Je me suis regardé dans le miroir et je me suis dit  
‘je suis maintenant deux; il y aura bientôt deux de moi.’”

## Je suis un gars qui fume

“Fumer fait partie de ma vie. Je suis raisonnablement en forme malgré ce qu'ils disent des effets nocifs de la cigarette.”

“Je me fous des risques de santé puisque je planifie d'arrêter un jour avant que quoi que ce soit arrive et, de toute façon, la vie va te prendre quand elle te prendras.”

“Ma cigarette n'affecte personne puisque je fume dans ma voiture en allant au travail et je ne fume pas dans la maison. Au travail, tout le monde fume, même le patron.”

“Fumer m'aide avec le stress du travail et d'être père.”

“J'ai besoin de mes cigarettes lors d'événements sociaux, au bar, lors de mes pauses de travail, ou même pour m'aider à passer à travers ma journée. C'est une dépendance, non?”

## Je suis un père qui veut arrêter de fumer

“Maintenant que j'ai un enfant, ma cigarette n'est plus seulement à propos de moi. C'est aussi plus difficile pour ma partenaire d'arrêter de fumer si moi je fume.”

“Avant, je pouvais faire des randonnées n'importe où et maintenant je peux à peine courir deux blocs et je transpire, je suis essoufflé et j'essaie de reprendre mon souffle. Je pense à l'avenir, à quand mon enfant voudra courir et lancer la balle avec moi. Et je pense, ah merde, il est temps d'être un homme, temps d'arrêter de fumer et d'être là pour voir mon enfant grandir.”

“Fumer dehors aide à garder mon bébé en santé. Mais je pense à tout ce que je manque quand je suis dehors en train de fumer. Les gars au travail comprennent que je veux être un bon exemple pour mon enfant.”

“Faire des choses avec mon bébé, comme aller prendre une marche, m'aide à oublier l'anxiété que j'ai eue toute la journée au travail. Quand mon petit me sourit, je réalise que je n'ai plus autant besoin de fumer.”

“J'ai entendu certains gars dire que c'est facile d'arrêter mais pour moi, c'est tout un fardeau. C'est une bonne chose que je sois si occupé avec le bébé parce que j'ai moins le temps de fumer.”

# J'ajoute des Roches à Ma Pile de "Raisons D'arrêter de Fumer"

Quelles sont mes roches?

- Ma partenaire est enceinte.
- Mon nouveau bébé est arrivé.
- Je ne suis pas aussi en forme que je l'étais.
- Je m'inquiète de ma santé future.
- Je m'inquiète de la santé de ma famille.
- Je n'aime pas avoir une dépendance.
- La cigarette dérange vraiment les autres.
- Fumer est un mauvais exemple pour mes enfants.
- Je sens la pression des autres d'arrêter.
- Je dépense trop d'argent sur mes cigarettes.
- Mes vêtements puent.
- Ma voiture sent mauvais.
- Mes amis fument de moins en moins.
- Mes amis arrêtent de fumer.



D'autres roches sur ma pile...

---

---

---

**“Mon enfant est le centre de mon univers!”**



“C’est comme si le monde arrête de tourner quand tu as ton nouveau-né dans les bras. C’est le moment où tu penses à l’avenir, où tu réalises combien ta vie a changée. Pourquoi ne pas prendre ce pas de plus?”



**Parce qu'ils en valent la peine.  
Parce que j'en vau la peine.**

Je fume 15 cigarettes  
par jour. Si j'arrête,  
j'économiserai...

En une semaine: \$42.00

En un mois: \$180.00

En un an: \$2,190.00

En cinq ans: \$10,950.00

Quand mon  
enfant termine  
ses études  
secondaires: \$39,420.00

### C'est le Bon Moment!

“Il fallait que je gradue et nécessairement, il fallait que je me cherche un nouvel emploi. À ce moment là, j'ai appris que ma femme était enceinte. Alors, il y avait beaucoup de pression. Mais éventuellement, je suppose que ce qui m'a fait arrêter était le bébé. Le travail et l'accouchement ont été tellement stressants que j'ai demandé à un ami de m'apporter un paquet de cigarettes. Les cigarettes sont arrivées 40 minutes après la naissance et, à ma surprise, je n'avais plus envie de fumer. Je garde ce paquet de cigarettes sans l'ouvrir pour raconter cette histoire à mon fils lorsqu'il sera assez grand pour comprendre.”


### Pour les Bonnes Raisons!

“Je pensais à la raison principale pour laquelle je veux arrêter de fumer. C'est parce que quand on fume, on réalise qu'on ne sera pas toujours là pour nos enfants, qu'ils vont grandir sans nous. Et c'est parce que je veux être un meilleur homme que ça.”



Calculatrice pour les coûts de la cigarette:

<http://bit.ly/calculatenow>



## **Ma vie... Mon choix... Qu'est-ce qui marchera le mieux pour moi?**

### **Diminuer ma consommation?**

“Quand j’ai pris ma décision et que j’ai été capable de diminuer un petit peu à tous les jours, j’ai passé d’un paquet par jour un paquet à tous les trois jours. Cela m’a fait du bien. J’ai voulu me mettre en forme et j’ai pensé que la natation serait une bonne idée. Je planifie de continuer à nager pour combattre les effets d’arrêter de fumer.”

### **Une entraide mutuelle?**

“Si j’avais quelqu’un pour me parrainer et se tenir avec moi, quelqu’un qui ne fume pas et qui ne supporte pas les choses que je veux faire dans ce côté de ma vie, je pourrais changer ma vie.”

### **Un sevrage brutal?**

“Ce n’était pas comme si je m’étais dit, oh, je vais arrêter de fumer à une telle date. J’ai juste soudainement décidé d’arrêter de fumer. J’avais planifié d’arrêter de toute façon à la naissance du bébé. Mais je ne sais pas pourquoi j’ai arrêté trois semaines avant. Oh! Je le sais pourquoi. Parce que j’ai fumé ma dernière cigarette et que j’ai décidé de ne pas en acheter d’autres. C’est pour ça.”

**“Je sais que les conseils et les informations qui me sont donnés par les médecins, les dentistes, les pharmaciens et d’autres professionnels de la santé peuvent m’aider à décider la meilleure façon pour moi d’arrêter de fumer.”**

## **Aides pharmacologiques**

“Essentiellement, j’ai des timbres avec moi au cas où j’en aurais besoin....Mais je trouve que le bébé remplace pratiquement les timbres. Avoir un bébé est aussi puissant que ça.”

“J’ai pris la décision de ne pas fumer et j’ai été bien avec ça pendant toute une semaine- pas de problèmes. Je n’avais pas la moindre envie et je n’avais aucun symptôme d’état de manque. Mais dès que je suis monté dans mon camion, je suis allé directement au magasin et je me suis acheté un paquet de cigarettes. Alors maintenant je garde des graines de tournesol dans mon camion et je crache au lieu de fumer.”

“Et vous savez que le timbre fonctionne. Tout le temps que j’arrêtais, j’utilisais le timbre et c’était bien. . . mais j’aurais aussi pu utiliser l’inhalateur, la gomme de nicotine ou la pastille. . .”

“J’avais l’habitude de me réveiller le matin et de prendre un café et une cigarette. J’ai arrêté de boire du café alors je ne fume plus de cigarette le matin. Je bois du jus d’orange maintenant.”

**UNE GAFFE  
OCCASIONNELLE  
NE VEUT PAS DIRE  
QUE J’AI ÉCHOUÉ.  
JE ME SUIS PROMIS  
DE CONTINUER  
D’ESSAYER !**

**JE N’AI PAS  
BESOIN D’ARRÊTER  
DE FUMER POUR  
COMMENCER À  
CESSER DE FUMER.**

**JE NE SAIS PAS  
COMMENT LES GENS  
ARRÊTENT DE FUMER  
SOUDAINEMENT. IL ME  
FAUDRA PEUT-ÊTRE  
BESOIN DE PLUS  
QUE MA VOLONTÉ  
POUR DIMINUER OU  
ARRÊTER DE FUMER.**

# Célébrez le Succès Une étape à la fois

Je peux commencer à . . .

**P**rolonger l'attente pour ma prochaine cigarette; identifier les membres de ma famille et mes amis qui vont me soutenir.

**A**gir immédiatement; prendre un engagement- me promettre d'arrêter de fumer et de passer à l'action.



À partir de \_\_\_\_\_ , je vais commencer à arrêter de fumer. Lorsque je signe ce contrat, je me fais une promesse de faire du mieux que je peux pour accomplir ce but.


Signature \_\_\_\_\_

**P**enser à d'autres choses à faire; je m'engage à être père et à faire de l'exercice pour réduire mon stress; faire une marche avec mon enfant, préparer le souper, laver la voiture, tondre le gazon, et

**A**tténuer mon envie pour une cigarette en buvant un verre d'eau très lentement; éviter les choses qui me donnent envie de fumer.

**Dans l'univers je ne suis qu'une personne  
Pour mon enfant je suis l'univers!**





Ligne d'aide au renoncement par téléphone:  
**1-866-366-3667**

- Ligne d'assistance confidentielle de cessation de tabac
- Gratuite aux résidents du Canada
- Ouverte 7 jours par semaine, 24 heures par jour

[www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)

- Service de cessation de tabac sur Internet
- Disponible gratuitement à tous les résidents du Canada

Informations additionnelles en Anglais:

[www.facet.ubc.ca](http://www.facet.ubc.ca) | [www.itag.ubc.ca](http://www.itag.ubc.ca)

a place of mind

