

**Arrêter pour de bon grâce à NICORETTE® : Transcription de l'épisode 5 du balado : Tara Slone
(FRANÇAIS)**

Durée : 17:24

ANIMATRICES :

Tara Slone (droite), Cynthia Loyst (gauche)

[Nous commençons avec Cynthia Loyst, animatrice du balado, vêtue d'une chemise bleue, assise sur une chaise verte.

Derrière elle, se trouve un panneau blanc en forme de spinnaker avec l'inscription « Quitting Made Real » (Arrêter pour de bon) en vert foncé et le logo NICORETTE® en haut à droite. Des plantes sont en arrière-plan et des produits NICORETTE® sont affichés à sa gauche. Un microphone est placé devant elle.]

00:00:00:05 - 00:00:19:21

Cynthia Loyst

Bienvenue à Arrêter pour de bon grâce à Nicorette, le balado qui vous présente de vrais témoignages de personnes ayant vaincu leur dépendance à la nicotine. Je m'appelle Cynthia Loyst, et je dirai que cesser de fumer est l'une des meilleures choses que j'ai faites pour moi-même. Nous avons un groupe d'invités incroyables, qui vont partager leurs histoires uniques sur la façon dont tous ceux qui sont touchés par la dépendance à la nicotine peuvent aider à rendre réel l'abandon du tabagisme.

00:00:19:23 - 00:00:41:20

Cynthia Loyst

Tara Slone est une ancienne musicienne devenue présentatrice, qui sera un visage familier, surtout pour les amateurs de hockey partout au Canada. Ce que les personnes ne savent peut-être pas, c'est qu'elle a fumé pendant 20 ans. Tara, j'ai l'impression que nous nous sommes retrouvées dans les mêmes situations pendant longtemps dans nos vies sociales et dans cette ville.

00:00:42:10 - 00:00:52:19

Cynthia Loyst

Vous êtes une ancienne musicienne devenue présentatrice. Je me souviens de votre musique, et je peux nous imaginer dans des bars similaires pendant les années 90, où tous les clubs étaient remplis de fumée.

00:00:52:20 - 00:00:56:08

Tara Slone

Oh mon Dieu. Je ne peux pas croire que c'était comme ça.

00:00:56:08 - 00:01:06:14

Cynthia Loyst

Partout. Et nous l'acceptons. Vous vivez en tant que musicienne. Je suis juste curieuse. Dans quelle mesure votre identité en tant que fumeuse était-elle liée à votre vie musicale?

00:01:06:16 - 00:01:27:07

Tara Slone

Je pense que c'était très lié. Vous savez, ce n'est pas comme si j'avais une pensée concrète selon laquelle j'étais plus cool si j'avais une cigarette à la main. Mais il y a cette culture. Tout d'abord, fumer dans les bars se fait beaucoup et vous avez tendance à vous réunir. Mais aussi, si vous devez sortir pour une cigarette, c'est un acte social en soi.

00:01:27:05 - 00:01:50:06

Tara Slone

Mais dans le monde de la musique, surtout à cette époque, à la fin des années 90, au début des années 2000, la cigarette était tout simplement partout. Vous savez, nous fumions dans notre bus de tournée. Et même les non-fumeurs semblaient tout simplement l'accepter, s'en accommodaient comme si tout allait bien. Mais en fait nous sentions tous mauvais. Oui. Exact. Alors oui, cela faisait certainement partie de l'identité rock and roll.

00:01:51:01 - 00:02:07:18

Cynthia Loyst

En quelque sorte. Oui. On fumait partout, mais partout. C'était omniprésent. Vous souvenez-vous si, comme pour moi, c'était quand j'étais, vous savez, adolescente. J'étais entourée de beaucoup de fumeurs. Mon père fumait, puis j'ai fini par être vraiment curieuse de savoir ce que c'était. Et je ne me souviens pas d'avoir intentionnellement pensé « J'aurai l'air cool si je fais ça ».

00:02:07:22 - 00:02:23:10

Cynthia Loyst

Je me suis retrouvée en quelque sorte obsédée par ça. Cela faisait également partie intégrante de nombreuses vidéos musicales et de films à cette époque-là. Et je me souviens de la toute première fois que j'ai décidé que j'allais essayer. C'est comme un acte rebelle. Vous souvenez-vous du type de motivation ou des circonstances où vous avez essayé de fumer pour la première fois?

00:02:23:11 - 00:02:42:23

Tara Slone

Oui vraiment, et ça me choque car je suis maintenant parent d'une adolescente et j'ai commencé alors que j'étais plus jeune que ma fille. Lorsque j'ai essayé de fumer pour la première fois... j'avais 14 ans. Oh mon Dieu, je sais. Et j'étais un bébé. J'étais au camp d'été quand j'ai essayé pour la première fois.

00:02:42:23 - 00:03:12:13

Tara Slone

Il y avait donc des ados plus cools, du moins je pensais qu'ils étaient plus cools que moi. Oui. Et je pense

qu'il y a ce genre de mystique. Ou du moins on pensait que, vous savez, ceux qui sont cools, mauvais comme les rebelles fument. Oui. Et c'est en quelque sorte romancé de cette façon. Alors, il y avait cette bande et je voulais passer du temps avec eux, et j'ai essayé de fumer et je n'ai pas du tout aimé.

00:03:13:01 - 00:03:16:07

Cynthia Loyst

C'est le problème, n'est-ce pas? La toute première fois c'est oh, c'est dégoûtant.

00:03:16:08 - 00:03:36:22

Tara Slone

C'est dégoûtant. Et je me souviens que même la deuxième et la troisième fois, je n'ai pas aimé. Puis d'un coup, je pense que mes papilles gustatives ont commencé à se dire « Oh, c'est pas mal ». Et évidemment, la nicotine prend le dessus et pour la suite on connaît l'histoire. Oui, c'est vraiment insidieux. Et c'est aussi rapide.

00:03:37:00 - 00:03:54:06

Cynthia Loyst

Oui. Je n'ai jamais, c'est difficile à expliquer, mon père a découvert dans une pochette de veste un paquet de cigarettes. Et je me souviens qu'il m'a amenée dans notre salon. Ma mère n'avait jamais fumé, mais mon père était très fâché contre moi. Et il m'a dit « Tu sais, j'ai fumé toute ma vie. Je ne sais pas comment tu as pu laisser cela se produire.

00:03:54:06 - 00:04:15:11

Cynthia Loyst

Tu as reçu une meilleure éducation que moi. » Et à l'époque, j'étais une fumeuse occasionnelle. Alors je me suis dit, « De quoi tu parles? Je vais bien. Je ne suis même pas encore dépendante. » Mais peu importe l'éducation reçue. J'ai quand même fini par devenir dépendante et, je ne pense pas qu'on puisse comprendre le concept de dépendance tant qu'on ne le vit pas.

00:04:15:11 - 00:04:34:03

Tara Slone

C'est vrai. Et vous savez, tout le monde n'y est pas aussi sensible que les autres. Et je me souviens, vous savez, ma mère a fumé. Je me souviens d'être allée au magasin pour elle quand j'étais enfant et avoir déchiré ses cigarettes. Elles me dégoûtaient. Oui. Et vous savez, fumer dans les voitures, les avions et les autobus.

00:04:34:03 - 00:04:41:22

Tara Slone

Cela me donnait la nausée. Alors, oui, sur le plan intellectuel, je me disais que je n'allais jamais fumer, mais cela vient à vous.

00:04:42:05 - 00:04:57:07

Cynthia Loyst

Y a-t-il eu un tournant pour vous? Pour moi, c'est comme si cela s'était discrètement installé au fil des ans. Il y avait des moments où je me disais que c'était dégoûtant. Ou on regarde un cendrier et on se dit « beurk », ou on sent l'odeur de quelqu'un d'autre qui vient de fumer dehors et on pense « Est-ce que je sens la même chose? ».

00:04:57:07 - 00:05:07:17

Cynthia Loyst

Oh, eh bien, qui s'en soucie? Vous avez ces moments de clarté, puis vous les oubliez. Avez-vous eu soit un sursaut, soit une peur liée à votre santé ou quelque chose de ce genre qui vous a mené sur la voie pour décider que vous vouliez arrêter?

00:05:07:20 - 00:05:36:15

Tara Slone

J'ai essayé d'arrêter plusieurs fois. Je ne sais pas combien. Je veux dire, mon dieu, j'ai fumé pendant plus de vingt ans, ce qui est mortifiant pour moi. Mais je me souviens bien d'un des catalyseurs qui m'a vraiment mené à arrêter pour de bon. J'étais dans un beau restaurant, j'ai pris un bon repas et je me souviens que je n'appréciais pas la compagnie des personnes avec qui j'étais, ni la nourriture que je mangeais.

00:05:37:04 - 00:06:02:14

Tara Slone

J'avais juste hâte que ce soit fini pour pouvoir aller dehors et fumer une cigarette. Et quelque chose a fait clic. Je me suis dit « Ça ne va pas. Je ne me laisse pas vivre le moment présent. Je suis vraiment, je suis simplement attachée à ce bâton. » Je pense donc que, vous savez, cela est vraiment resté dans mon esprit alors que j'avançais vers le fait d'arrêter pour de bon.

00:06:02:22- 00:06:15:03

Cynthia Loyst

Alors, avez-vous eu une date limite? Vous êtes-vous dit, « D'accord, je vais arrêter ce jour-là. »? Vous êtes-vous servi de la seule volonté, ou avez-vous décidé de réduire un peu? Décrivez-moi votre processus mental sur la façon dont vous vouliez faire les choses.

00:06:15:03 - 00:06:43:04

Tara Slone

J'ai probablement tout essayé à différents moments. Le sevrage brutal n'a pas fonctionné pour moi. J'ai essayé l'hypnothérapie et ça a fonctionné un peu, mais vous savez, j'ai rechuté, je me suis sentie un peu coupable, puis j'ai juste complètement rechuté. Mais quand j'ai arrêté pour de bon, un autre changement a eu lieu dans ma vie car j'ai arrêté ma carrière de musicienne pour embrasser celle de présentatrice.

00:06:43:04 - 00:07:09:04

Tara Slone

J'ai donc eu un groupe social différent. J'étais dans un bureau toute la journée, donc sortir pour une pause cigarette avait une tout autre symbolique. Et j'ai vraiment senti que, « beurk ». Ce n'est pas bien. Oui. Mais j'ai également rencontré celui qui est maintenant mon ex-mari. Il ne fumait pas, alors, vous savez, ça m'a donné une motivation supplémentaire.

00:07:09:05 - 00:07:28:17

Tara Slone

Et donc, je l'ai fait. J'ai utilisé des timbres à la nicotine. Et cela a vraiment marché. J'étais évidemment très engagée à ce moment-là. Et je pense, vous savez, essayer d'arrêter plusieurs fois, en n'abandonnant pas, cela fait vraiment partie du truc.

00:07:28:22 - 00:07:41:14

Cynthia Loyst

Donc, finalement, cela a marché. Exact. Vous avez fait quelque chose suffisamment de fois pour que ça fonctionne. Alors, vous souvenez-vous de certains des défis les plus difficiles à relever? Ramenez-moi à cette sensation et à la façon dont vous les avez affrontés.

00:07:41:16 - 00:08:01:11

Tara Slone

Eh bien, je pense que j'associais la cigarette à beaucoup de choses. Je veux dire, au café matinal, n'est-ce pas? C'était ma préférée. Et, je veux dire, je peux le comprendre maintenant, même si l'idée me répugne. Mais je me souviens, vous savez, vous vous réveillez le matin, avec juste le goût du café et celui d'une cigarette.

00:08:01:19 - 00:08:24:23

Tara Slone

Et c'était une habitude que j'ai vraiment dû changer. Être avec des amis, le fait d'aller dehors, ne plus faire partie de ce groupe qui migrerait vers le trottoir, c'était quelque chose d'autre. Après les repas, vous savez, tous ces moments où vous avez l'habitude de fumer une cigarette.

00:08:25:02 - 00:08:28:15

Tara Slone

Vous devez recadrer cette habitude.

00:08:28:17 - 00:08:46:16

Cynthia Loyst

Je me souviens aussi de cela. Donc, d'accord, tout le monde sort. Cela constituait aussi une partie importante de ma culture professionnelle. Les gens organisaient des réunions à ce moment-là. Dieu merci j'ai l'impression que cela a changé dans la culture maintenant. Mais c'était comme si tout le monde sortait et je me disais que j'allais manquer certaines conversations, non seulement avec des amis, mais aussi avec de potentiels collègues.

00:08:46:18 - 00:08:54:21

Cynthia Loyst

Et c'était presque comme si je faisais le deuil de certaines parties de ma vie et de mon identité.

00:08:54:21 - 00:09:20:09

Tara Slone

C'est ce que je pense aussi. Je pense que cela a été une composante de la transition de Tara Slone, musicienne professionnelle, vers Tara Slone, présentatrice, ce qui a été difficile pour moi car j'avais pris une décision consciente de recadrer ma vie. Et une partie de ceci constituait mon mode de vie. Toute cette partie d'être sur la route, ne pas dormir assez, ne pas bien manger, fumer trop de cigarettes.

00:09:20:09 - 00:09:37:08

Tara Slone

Pour moi, cela n'allait pas être un mode de vie durable, mais oui, vous le faites. Je pense que c'est un bon mot, vous faites le deuil de ce personnage. Mais vous savez, je suis on ne peut plus heureuse.

00:09:37:17 - 00:09:49:21

Cynthia Loyst

Oui, pareil. Nicorette est donc le partenaire officiel de la LNH pour arrêter de fumer. Et nous savons que la discipline est très importante lorsqu'il s'agit de sport. Parlez-nous donc du rôle que la discipline a joué dans votre parcours d'arrêt.

00:09:51:00 - 00:10:15:16

Tara Slone

Je veux dire, cela change vraiment tout. Car lorsque vous souffrez d'une dépendance aussi puissante, il est très facile de rechuter. Vous devez donc avoir ce niveau de conscience constante et vous retenir. Et vous savez, je travaille avec des joueurs de hockey. Je vois à quel point ils sont disciplinés.

00:10:15:16 - 00:10:16:10

Tara Slone

Et donc...

00:10:17:09 - 00:10:18:05

Cynthia Loyst

Ont-ils été une inspiration?

00:10:18:20 - 00:10:40:18

Tara Slone

Non. Je veux dire, sur le moment, non. J'ai fait la transition vers le hockey, heureusement, après avoir arrêté de fumer. Mais j'ai toujours été vraiment intriguée par les niveaux de discipline des athlètes d'élite, même avant de finir par travailler dans le monde du sport. Et oui, je pense que c'était aussi

comme si je n'avais pas ce genre de discipline, il s'agissait de discipline, d'éthique professionnelle.

00:10:40:18 - 00:10:50:17

Tara Slone

Ce sont des choses que j'ai vraiment apprises quand j'étais un peu plus âgée. J'étais donc très fière d'avoir fait preuve de ce niveau de discipline car je ne l'ai pas toujours eu au cours de ma vie.

00:10:50:19 - 00:11:08:20

Cynthia Loyst

Avez-vous utilisé certaines choses? Je crois, vous savez, que vous devez essayer différentes méthodes pour gérer cet inconfort, car cela fait partie de l'exercice. Lorsque vous cessez de fumer, vous devez accepter l'inconfort. Avez-vous découvert des conseils et astuces pendant votre rapide parcours?

00:11:09:02 - 00:11:31:19

Tara Slone

Eh bien, je crois, vous savez, que c'est comme la cigarette du matin. Vous devez adapter votre routine. Je ne pense pas l'avoir remplacée par des sucreries ou quoi que ce soit. Je connais des gens qui se rabattent sur les bonbons ou autre. Je me suis appuyée sur un livre d'auto-aide. Et j'ai toujours pratiqué la méditation.

00:11:31:19 - 00:11:39:00

Tara Slone

Je ne dis pas que je suis bonne à ça. C'est une pratique qui dure toute la vie. Mais cela a fait partie du processus.

00:11:39:01 - 00:11:39:21

Cynthia Loyst

Vous remarquez vos pensées.

00:11:39:21 - 00:11:57:14

Tara Slone

Vous remarquez vos pensées. Je pense donc que, lorsque vous mettez fin à une dépendance, la méditation aide en fait à accepter ce malaise. Il s'agit donc d'avoir conscience de cet état, mais aussi du fait que qu'il s'agit d'une transition. Cela va passer.

00:11:57:15 - 00:12:15:22

Cynthia Loyst

C'est vrai. Oui. C'est comme, très axé sur la méditation. C'est comme regarder des nuages passer. Ils ne sont jamais pareils. J'ai aussi utilisé le timbre et la gomme Nicorette. Ils m'ont aidé à me détacher de l'habitude de tenir une cigarette.

00:12:16:05 - 00:12:39:15

Cynthia Loyst

Et je devais rompre cette habitude tout en me permettant de m'adapter à un niveau différent de nicotine. Cette transition a rendu les choses plus faciles et gérables. Vous êtes maintenant parent, comme vous l'avez mentionné, d'une fille de 16 ans et même si les taux de tabagisme ont baissé, nous constatons une hausse d'autres formes de consommation de nicotine comme les cigarettes électroniques ou autre.

00:12:39:20 - 00:12:44:10

Cynthia Loyst

Comment communiquez-vous avec votre fille à propos des dangers que cela comporte?

00:12:44:11 - 00:13:04:13

Tara Slone

Oh, mon dieu. Je veux dire, nous en parlons constamment car cela est partout. Je veux dire, je lui dis tout de suite, vous savez, elle et moi, j'ai vraiment de la chance. Nous avons une très bonne communication. Et je sais, nous avons cette attente mutuelle selon laquelle nous pouvons être ouvertes et honnêtes envers l'autre.

00:13:05:03 - 00:13:23:22

Tara Slone

Je lui ai donc dit, vous savez, à quel point j'étais jeune lorsque j'ai commencé à fumer et combien de temps j'ai fumé. Je lui ai dit, elle connaît les dangers. Il s'agit donc d'en parler. Vous savez, pour moi, ce qui se passe en ce moment est, oui, c'est vraiment choquant.

00:13:23:22 - 00:13:50:00

Cynthia Loyst

C'est vraiment inquiétant que ce soit partout. Diriez-vous que, nous en avons parlé un peu plus tôt mais, en quoi votre identité de fumeuse a-t-elle initialement façonné votre perception de l'arrêt? Par exemple, je sais que pour ma part, j'ai pendant un certain temps associé au fait de fumer une sorte de côté rebelle que les autres admiraient. Même si c'est bizarre car cela était tellement omniprésent à l'époque, que je ne sortais vraiment pas du lot.

00:13:50:00 - 00:14:07:13

Tara Slone

Non, vous n'étiez pas une rebelle et tout le monde fumait. Non, mais j'étais dans le business du rock and roll. Je veux dire, « sex, drugs and rock 'n' roll » est une réalité. Et je ne veux pas donner de fausses idées à personne, je n'étais vraiment pas si extravagante.

00:14:09:00 - 00:14:30:09

Tara Slone

Mais c'était tout simplement comme lorsque, vous savez, vous êtes en studio, vous travaillez sur une piste et vous en fumez une. Vous savez, ou vous effectuez une vérification du son et lorsque vous avez

terminé, vous en fumez une. Ou vous faites votre spectacle, puis vous buvez un verre et vous en fumez une, comme c'est tout simplement le cas à ce moment-là. Je vois maintenant les musiciens et je pense que le monde a beaucoup changé.

00:14:31:19 - 00:14:42:15

Tara Slone

En ce qui concerne le tabagisme et l'alcool. Mais à la fin des années 1990, au début des années 2000, cela faisait vraiment partie du personnage du musicien.

00:14:44:12 - 00:14:52:22

Cynthia Loyst

Si quelqu'un écoute actuellement et songe à commencer ce parcours, quel conseil donneriez-vous pour franchir ces premières étapes?

00:14:53:13 - 00:15:18:18

Tara Slone

Continuez à essayer. Vous savez, je pense que nous disposons maintenant de nombreux excellents outils qui peuvent vous aider. Et je sais, je ne peux pas vous dire combien de fois j'ai arrêté, beaucoup, vous savez, et je pense simplement que je n'ai pas abandonné. Et finalement, ça a fonctionné. Et, vous savez, cela m'a j'espère sauvé la vie d'une manière réelle et concrète.

00:15:18:18 - 00:15:19:13

Cynthia Loyst

Oui.

00:15:19:15 - 00:15:20:16

Cynthia Loyst

Ou au moins ça a ajouté des années de vie.

00:15:20:16 - 00:15:23:03

Tara Slone

Ou au moins ça a ajouté des années de vie. Eh bien, je veux dire, oui.

00:15:23:08 - 00:15:54:04

Cynthia Loyst

Mon père a en fait cessé de fumer à 74 ou 75 ans. Et je pense qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter. Et je n'aurais jamais pensé qu'il aurait pu y arriver. Et le fait qu'il a réussi, je pense que c'est un témoignage sur les aides, les choses qui ont aidé, comme la gomme Nicorette. Il a pu surmonter cette épreuve et prendre au moins suffisamment de distance vis-à-vis de celle-ci, comme vous savez, surmonter la partie la plus difficile, c'est-à-dire les premiers stades où nous sommes en train de briser cette connexion à la cigarette elle-même.

00:15:54:05 - 00:16:14:19

Tara Slone

Je pense qu'on ne devrait pas sous-estimer la façon dont fumer constitue une dépendance très forte. C'est connu. Donc, vous savez, si vous ne réussissez pas la première fois, continuez à essayer et ne soyez pas trop durs avec vous-mêmes, dites-vous simplement que vous allez réessayer.

00:16:14:19 - 00:16:15:17

Cynthia Loyst

C'est vrai. Recommencez.

00:16:15:18 - 00:16:22:05

Tara Slone

Mais oui, ce n'est pas que vous êtes faibles. Comme la plupart des personnes qui essaient d'arrêter de fumer, il faut le faire plusieurs fois.

00:16:23:16 - 00:16:27:09

Cynthia Loyst

Si vous pouviez écrire une lettre à vous-même en tant que fumeuse. Que diriez-vous?

00:16:27:09 - 00:16:41:20

Tara Slone

Mon dieu, ne commence pas. Je veux dire, je dirais simplement, ne commence pas. Tu le regretteras. Tu le regretteras. Cela ne t'apportera rien. Aucun but, rien au niveau social. Tu le regretteras.

00:16:42:00 - 00:16:51:15

Cynthia Loyst

Je pense que si je devais écrire une lettre à moi-même en tant que fumeuse, cela donnerait, Sache qu'il s'agit d'un mensonge. La cigarette fait semblant. C'est comme une très mauvaise amie, malveillante.

00:16:52:06 - 00:17:04:09

Cynthia Loyst

Une de ces amis toxiques dont tu penses qu'elle t'aide dans la vie, qui te fait te sentir mieux, mais dont tu découvres qu'en réalité elle essaie petit à petit de te voler ta vie. C'est comme...

00:17:04:09 - 00:17:06:15

Tara Slone

Non, c'est vraiment comme ça. Oui, c'est une excellente façon de le décrire.

00:17:06:17 - 00:17:13:04

Cynthia Loyst

Ne le fais pas Oui. Ne lui fais pas confiance. Tara, merci beaucoup d'avoir partagé votre parcours avec nous. Cela a été une incroyable joie de vous rencontrer.

00:17:13:06 -

00:17:13:18

Tara Slone

Merci.

00:17:14:02 - 00:17:19:17

Cynthia Loyst

Et merci d'avoir écouté le balado Arrêter pour de bon grâce à Nicorette. Et n'oubliez pas, si vous songez à arrêter de fumer, il n'est jamais trop tard.

00:17:19:18

[Sur fond vert, le texte blanc apparaît indiquant « Prochain épisode à venir en novembre 2025 ». En dessous se trouvent deux adresses URL de site Web : Nicorette.ca/quittingmadereal et Nicorette.ca/fr/ArreterPourDeBon. NICORETTE® Arrêter pour de bon se trouve au bas de l'arrière-plan vert.]

[Sur fond vert, le texte blanc suivant apparaît : Les apparitions d'invités n'impliquent pas d'approbation ou de partenariat avec NICORETTE®, sauf mention explicite. Tous les invités ont été rémunérés pour leur temps. En dessous se trouve le logo NICORETTE® Arrêter pour de bon, avec le logo Instagram à gauche accompagné de @nicoretteca, et le logo YouTube à droite accompagné de @nicorette.canada]