

## L'abandon du tabagisme rendu réel grâce à NICORETTE® : Transcription publicitaire de l'épisode 1 du balado (FRANÇAIS) : Ray Zahab

Durée : 15:44

### ANIMATEURS

Ray Zahab (à droite), Cynthia Loyst (à gauche)

[La scène ouvre sur Cynthia Loyst, animatrice du balado, qui porte une chemise bleu clair et s'adresse à la caméra, assise sur une chaise verte. Derrière elle, un panneau blanc en forme de spinnaker indique « L'abandon du tabagisme rendu réel » en vert foncé, avec un logo NICORETTE® blanc dans un rectangle vert foncé dans le coin supérieur droit du panneau. De grandes plantes à feuilles peuvent être vues en arrière-plan, et un petit présentoir de produits NICORETTE® se trouve à droite de l'écran, à gauche de Cynthia. Il y a un microphone sur un support devant Cynthia.]

[00:00 – 00:11]

**Cynthia :** Bienvenue à *L'abandon du tabagisme rendu réel 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 cesser de fumer est honnêtement l'une des meilleures choses que j'ai faites pour moi.

[00:11– 00:19]

[L'angle de la caméra se déplace vers une vue à gauche de Cynthia]

**Cynthia :** Nous avons un groupe d'invités incroyables, qui vont tous 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.

[00:19 – 00:29]

[À confirmer - intégration du plan de coupe ici]

**Cynthia :** Ray Zahab s'est attaqué à certains des terrains les plus difficiles du monde, et il nous rejoint aujourd'hui pour partager l'un de ses parcours les plus difficiles, celui de l'abandon du tabac. Bienvenue à *L'abandon du tabagisme rendu réel*, Ray.

[00:29 – 00:31]

[L'angle de la caméra change pour montrer Ray Zahab, aventurier et invité du balado, dans le cadre. Il porte un t-shirt noir et est assis sur une chaise verte à droite de Cynthia avec le panneau NICORETTE derrière eux.]

**Cynthia :** Ray, merci beaucoup d'être ici.

**Ray :** Merci.

[00:31- 00:45]

**Cynthia :** Donc, Ray. Vous êtes connu pour être un coureur d’ultra. Vous êtes un explorateur. Vos publications sur les médias sociaux sont incroyables, mais vous étiez un fumeur, et je suis toujours curieuse de savoir quand et comment vous avez commencé à fumer.

[00:46 - 01:05]

**Ray :** Pour moi, c’était vraiment un nouveau départ, parce que j’étais à un moment de ma vie *[la caméra fait un panoramique pour montrer Ray et Cynthia dans le cadre]*, il y a 25 ans, où je n’étais plus satisfait de la tournure que prenaient les choses dans ma vie, je n’avais plus de passion, *[Cynthia acquiesce]* plus rien ne m’enthousiasmait quand je me réveillais le matin.

[01:05]

**Cynthia :** Je vois.

[01:05 – 01:13]

**Ray :** *[Suite]* Et j’avais un mode de vie très malsain. C’est vrai, je buvais beaucoup trop et je fumais plus d’un paquet de cigarettes par jour.

[01:13]

**Cynthia :** D’accord.

[01:13 – 01:57]

**Ray :** Pouvez-vous imaginer vivre ainsi de nos jours? Je veux dire, avec les coûts considérables que ce mode de vie engendre. Quoi qu’il en soit *[agitant la main]*, je fumais un paquet de cigarettes par jour, je me sentais mal et je savais que je devais faire quelque chose, mais je ne savais pas quoi faire.

J’ai la chance d’avoir un jeune frère qui est un aventurier incroyable, qui a transformé sa vie et qui m’a dit : « Hé, tu veux essayer de passer du temps en plein air avec moi? » Et c’est littéralement ce là que tout a commencé.

C’est la chose la plus difficile que j’aie jamais faite. En dehors de toutes les aventures de la traversée de l’Arctique, des 7 500 kilomètres de course à pied dans le Sahara, le défi le plus difficile que j’ai eu à relever a été d’arrêter de fumer, et il m’a fallu plus de trois ans pour vraiment m’engager et arrêter de fumer.

[01:57 – 01:58]

**Cynthia :** D’accord, voyons comment tout ça est arrivé.

[01:58]

**Ray :** D’accord.

[01:59 – 02:03]

**Cynthia** : Mais je voudrais quand même revenir en arrière, parce que, personnellement, je me souviens quand j'étais enfant et que mon père était fumeur.

[02:03]

**Ray** : Mmhm.

[02:04 – 02:27]

**Cynthia** : J'ai donc grandi en voyant quelqu'un d'important dans ma vie fumer. Je me souviens quand j'étais enfant avoir appris pour la première fois les conséquences que pouvait avoir le tabagisme, dans mes cours d'école primaire, et d'être rentrée à la maison en disant : « Papa, il faut que tu arrêtes de fumer. Tu dois absolument arrêter. » Mais en vieillissant, je suis devenue fascinée par ça. Et j'étais curieuse. Il y a même des photos dans mon album de moi, tenant les paquets de cigarettes de mon père.

[02:28]

**Ray** : Oui, oui [hochement de tête].

[02:28 – 02:29]

**Cynthia** : [rire] Vous ne laisseriez jamais les enfants faire ça aujourd'hui.

[02:30]

**Ray** : Oui, oui, c'est certain [rires].

[02:30 – 02:43]

**Cynthia** : Et puis dès que j'ai eu 14 ou 15 ans, je me souviens que j'étais à une fête et que j'ai pris une première bouffée de cigarette. Et ce qui s'est passé, est ce qui est censé se passer, je me suis immédiatement sentie dégoûtée. Et j'ai eu mal à l'estomac.

[02:44]

**Ray** : Exact.

[02:44 – 02:51]

**Cynthia** : Mais ensuite, je ne sais pas, peut-être six mois plus tard, j'ai réessayé, et j'ai eu cette sorte d'euphorie dans la tête, et peu de temps après, j'étais accro.

[02:51]

**Ray** : Mmhm [hochement de tête].

[02:52 – 02:57]

**Cynthia** : Et je ne comprenais pas à quelle vitesse cela allait arriver jusqu'à ce que je sois dans cette situation.

[02:58]

**Ray** : Mmhm [continue à hocher la tête].

[02:59 – 03:05]

**Cynthia** : Je suis donc curieuse de savoir si vous vous souvenez de ce qui s'est passé lorsque vous avez commencé et que vous êtes devenu accro? Était-ce un parcours surprenant pour vous?

[03:05 – 03:24]

**Ray** : Vous savez quoi, c'est comme si vous aviez creusé dans ma tête et pris les mots. Je veux dire, c'est exactement comme mon expérience, c'était très similaire à la vôtre. Je me souviens des premières bouffées et de la sensation de malaise ressentie en fumant, mais très vite, sans même pouvoir mettre le doigt sur le moment exact où cela s'est produit, on se retrouve accroc.

[03:24]

**Cynthia** : Mmm [hochement de tête].

[03:34 – 03:39]

**Ray** : Et puis je ne suis pas une de ces personnes qui se disent, wow, vous savez, je sors une cigarette, je la fume et je me sens mal. Et puis, vous savez, non, j'adorais fumer. J'en suis arrivé à un point où j'adorais ça. Cela faisait partie de moi. Me lever le matin, prendre un café et fumer une cigarette. Vous savez, sortir, et tout ce que je faisais nécessitait une cigarette.

[03:40]

**Cynthia** : Tout à fait.

[03:40 – 03:49]

**Ray** : Cela devient non seulement une dépendance physique, mais aussi une dépendance complète, la plus insidieuse qui soit.

[03:49]

**Cynthia** : Oh oui, insidieuse, oui.

[03:50 – 04:00]

**Ray** : C'est une dépendance insidieuse, car chaque fois que l'on fait quelque chose de plaisant ou d'amusant, la cigarette est présente. Elle fait partie de l'histoire. Elle fait partie du vocabulaire quotidien.

[04:01]

**Cynthia** : C'est vrai.

[04:01 – 04:05]

**Ray** : Et j'étais certainement l'une de ces personnes. C'est pourquoi c'était si difficile d'arrêter. Vous savez?

[04:05 – 04:09]

**Cynthia** : Alors, donnez-moi un sens – vous avez donc peint une image de la façon dont vous étiez dans un point bas de votre vie.

[04:09]

**Ray** : Mmhm.

[04:10 – 04:34]

**Cynthia** : Vous n'étiez pas particulièrement en bonne santé. Est-ce qu'il y avait, je me souviens, pour moi, c'était très similaire, je ne faisais pas grand-chose; la cigarette faisait partie de mon identité de productrice de télévision et de quelqu'un qui faisait partie de la communauté des bars. Et puis j'ai commencé à remarquer les moments où cela commençait à être dégueulasse.

[04:34]

**Ray** : Mmhm.

[04:34 – 04:36]

**Cynthia** : Par exemple, quelqu'un pourrait dire, oh, j'arrive de l'extérieur et je sens l'odeur de la cigarette sur moi.

[04:37]

**Ray** : Oui, oui, mmhm [hochement de tête].

[04:37 – 04:54]

**Cynthia** : Ou je me réveillais le matin avec une horrible toux. Puis j'ai commencé à tenir un journal et à reconnaître que chaque matin, en me réveillant, la première pensée qui me venait à l'esprit, la plus honnête, était : « Oh, mon Dieu, il faut que j'arrête de fumer. » Mais rapidement, au cours de la journée, je l'oubliais.

[04:54]

**Ray** : Mhmm.

[04:55 – 05:15]

**Cynthia** : Mais peu à peu, les choses se sont mises à s'accumuler. Et puis il y a eu un moment où j'étais en tournage. Je me préoccupais davantage de savoir quand je pourrais prendre ma pause cigarette et si elle aurait lieu, que d'être présente dans ce que je faisais pour mon travail. Cela a été pour moi une véritable prise de conscience. Et j'ai décidé que je devais prendre les choses en main. Parlez-moi du moment où vous avez réalisé que vous deviez faire quelque chose.

[05:15 – 05:33]

**Ray** : Je me réveillais. Je me souviens très bien de cette époque où je me disais : « Il faut que j'arrête de fumer », ou en essayant de monter un escalier : « Il faut que j'arrête de fumer ». Tout ce qui implique de

l'activité physique ou des efforts. Je dois arrêter de fumer. Et puis, comme vous l'avez dit, on oublie, parce qu'on a pris une bouffée de cigarette et que tout était...

[05:33]

**Cynthia** : C'est votre meilleure amie à nouveau.

[05:34 – 06:40]

**Ray** : N'est-ce pas? Vous vous sentez incroyable. Et vous savez, je pense que c'est probablement, mon Dieu, le fait d'être tellement enchaîné à l'habitude de fumer et d'être tellement dégoûté à l'idée qu'un dirigeant de l'industrie du tabac gagne des millions de dollars grâce à mon manque de capacité à contrôler ma vie dans cet aspect, que pour moi, plus que d'arrêter à cause des aspects physiques, c'est le fait de ne plus dépendre d'une si mauvaise habitude pour moi, de la contrôler et de dire que je ne vais plus le faire, qui a été le premier pas dans ce changement.

Je n'ai pas réalisé à quel point cette décision allait être puissante à ce moment-là, mais elle allait suivre tout ce que j'allais faire pendant le reste de ma vie, pendant ces 25, 30 dernières années, tout allait changer : ma vision de la vie, ma capacité à prendre des décisions et à respecter mes engagements, tout cela a été modifié par ma capacité à arrêter enfin de fumer.

[06:41 – 07:13]

**Cynthia** : J'adore ça. La métaphore qui me vient à l'esprit est un peu comme un papillon. Vous savez, comme la chenille qui se transforme en papillon. Tout devient transformationnel lorsque l'on peut passer de l'autre côté. Mais comme vous l'avez dit, ce n'est pas facile, et il y a un processus auquel vous devez vous habituer si vous êtes en train d'essayer de cesser de fumer, qu'il y aura de l'inconfort, qu'il y aura des défis, et donc, parlez, peut-être que vous pouvez remonter dans le temps, et ce que vous avez ressenti, et peut-être comment la course à pied a commencé à s'intégrer dans ce parcours.

[07:14 – 07:49]

**Ray** : Le problème avec le tabac, c'est qu'en raison de la dépendance physique, mentale et émotionnelle qui l'accompagne, les premiers pas que vous faites pour trouver une autre voie dans laquelle vous canaliser ne sont pas seulement préparatoires, comme une phase préparatoire pour le reste de votre vie, mais ils détermineront aussi si vous êtes capable de vous y tenir ou pas.

Je ne veux pas rendre ça trop compliqué, alors pour le connecter à la course, j'ai dit, d'accord, et mon frère dit : « Hé, tu dois sortir. Allons-y. Allons faire du vélo de montagne. » Je ne peux pas, je ne peux pas faire de vélo de montagne. Je ne peux même pas monter une colline.

[07:49]

**Cynthia** : On est comme euh... [fait semblant de manquer d'air].

[07:50 – 08:23]

**Ray :** Parce que je suis si essoufflé, vous comprenez? Alors je me dis : « je dois le faire ». Et je pense comme vous, comme vous le disiez tout à l'heure, tout ce à quoi je pense, c'est quand est-ce que je vais pouvoir prendre une pause cigarette, lorsque vous êtes en production. Donc dans mon cas, lorsque j'étais en train de pousser mon vélo dans la colline et je me disais que j'allais fumer une cigarette en cachette quand je retournerais à la voiture. Et j'étais ce type, n'est-ce pas? Mais un jour, le premier jour où nous avons fait une longue randonnée, il allait m'emmener faire de l'escalade, et je me suis dit, non, c'est le bon jour. Écoute, je ne vais plus jamais fumer. Si je peux le faire toute la journée, je ne le ferai plus jamais. Ce jour-là, un déclic s'est produit, quelque chose a changé.

[08:23]

**Cynthia :** Mmm [hochement de tête].

[8:24 – 08:39]

**Ray :** Et à ce moment-là, lorsque j'étais pleinement déterminé, cela n'a pas pris beaucoup de temps. Je ne fais plus cela, n'est-ce pas? Jamais plus. Très rapidement, j'ai été capable non pas de pousser mon vélo en haut de la colline, mais de pédaler jusqu'en haut de la colline. Le changement s'est produit rapidement.

[08:40 – 08:50]

**Cynthia :** D'accord, vous étiez motivé, car vous avez remarqué si rapidement comment vos poumons se rétablissaient, comment votre forme physique se rétablissait.

[08:50]

**Ray :** Oui.

[08:51 – 08:56]

**Cynthia :** C'est ce qui vous a aidé à ne pas fumer? Ou y avait-il autre chose? Vous avez parlé de l'aspect physique. Quel était l'élément mental?

[08:56 – 09:05]

**Ray :** C'était après trois ans, d'accord? L'histoire que je viens de vous raconter, l'ascension de la randonnée, ou la randonnée jusqu'à l'ascension. C'est là qu'une période de trois ans, à la fin de cette période, j'en avais assez de commencer et d'arrêter.

[09:05 – 09:06]

**Cynthia :** Oh, d'accord, alors tout ce temps...

[09:06 – 09:07]

**Ray :** Oh, oui, j'essayais.

[09:07 – 09:09]

**Cynthia :** C'est un peu comme si vous fumiez encore tout en essayant d'arrêter. D'accord.

[09:09 – 09:10]

**Ray** : D'accord. J'essayais. J'essayais, mais je continuais à rechuter.

[09:11]

**Cynthia** : Wow. D'accord.

[09:11]

**Ray** : Ou je réussissais pendant un mois.

[09:11]

**Cynthia** : D'accord.

[09:12 – 09:16]

**Ray** : Et puis je succombais et fumais une cigarette. Dès qu'une situation stressante se produisait, il me fallait une cigarette.

[09:16]

**Cynthia** : Je vois.

[09:17 – 09:40]

**Ray** : Donc, lorsque j'ai finalement pris cet engagement complet. Je ne suis plus jamais revenu en arrière. Immédiatement, tout le reste de ma vie a pris un virage à 180 degrés. Mon physique, mon bien-être émotionnel. Les gens se demandent quels sont les aspects émotionnels et mentaux de l'arrêt du tabac. Vous savez, comme je le dis, les plus grands défis de la vie sont à 90 % d'ordre mental, les 10 autres dans notre tête.

[09:40]

**Cynthia** : [Rire]

[09:40 – 09:50]

**Ray** : Lorsque nous sommes dépendants de cette chose physique, comme nous sommes dépendants de cette chose horrible qu'est la cigarette, lorsque vous êtes capable de vous en débarrasser, comme je l'ai dit précédemment, vous êtes en contrôle.

[09:50]

**Cynthia** : Mhm.

[09:51 – 10:10]

**Ray** : C'est une décision et un engagement très difficiles à prendre, et si vous pouvez vous tenir à cet engagement, toutes ces autres choses dans votre vie auxquelles vous ne pouviez pas vous engager auparavant (comme si vous aviez un pied dans la piscine sans vouloir vous immerger complètement), tout

cela devient immensément facile. Vous sautez dans la piscine immédiatement, car vous savez que vous pouvez le faire. Vous avez réussi à vaincre une difficulté telle que vous ne reviendrez jamais en arrière.

[10:11 – 10:56]

**Cynthia :** J'adore ça. C'est tellement intéressant. Pour moi aussi, j'ai dû, lorsque j'ai finalement décidé, ok, je dois arrêter. L'une des choses les plus utiles a été l'utilisation de Nicorette, et j'ai également utilisé le timbre, parce que j'avais besoin de prendre mes distances par rapport à cette habitude. Le fait de tenir une cigarette, d'inspirer et de ressentir la même sensation que celle que j'associais à la cigarette. Mais le fait d'avoir la nicotine comme une sorte de, je ne sais pas, presque comme un pont, a été pour moi un premier pas très important qui m'a aidé. Parce qu'une fois que j'ai pris cette décision, je me suis dit que j'avais pris l'engagement de ne jamais recommencer à fumer de vraies cigarettes. Donc, vos rechutes – avez-vous eu des rechutes en cours de route?

[10:56]

**Ray :** Oh, des tonnes.

[10:57 – 10:58]

**Cynthia :** Une fois que vous avez eu cette prise de conscience?

[10:58 – 11:16]

**Ray :** Si j'avais su ce qui était à ma disposition à l'époque, j'en aurais profité sans avoir l'air trop « statistique » - c'est un mot? Vous savez, 96 % des gens, je l'ai appris récemment, 95 ou 96 % des gens qui essaient d'arrêter de fumer par la seule force de la volonté vont échouer.

[11:16]

**Cynthia :** Oui [hochement de tête].

[11:17 – 11:55]

**Ray :** N'est-ce pas? Mais on a cinq fois plus de chances de réussir à arrêter de fumer si on utilise un produit comme Nicorette pour nous aider à tenir le coup, n'est-ce pas? Ainsi, ce pont, ce fossé est comblé, et vous devenez plus fort, dans un sens, pour vous en éloigner. C'est donc très paradoxal : prendre un produit à base de nicotine pour nous aider à arrêter de fumer, mais la dose est si faible qu'elle vous permet de vous éloigner lentement du tabac et de rester stable, n'est-ce pas? Parce que c'est la partie la plus difficile – c'est de ne pas flancher, oui? J'ai arrêté d'un seul coup. C'est littéralement la pire chose. C'était – c'était insupportable.

[11:55 – 12:02]

**Cynthia :** Pouvez-vous nous parler de la façon dont la course à pied ou l'activité physique ont contribué à réduire les envies irrésistibles, dans une certaine mesure?

[12:02 – 12:16]

**Ray :** Oui, je dirais l'activité physique, car c'est devenu mon identité. D'accord. Vous savez, si on regarde ce que je fais maintenant. Si vous m'aviez dit, il y a 30 ans, que j'allais devenir un explorateur professionnel et faire toutes ces choses : les déserts, l'Arctique et tout le reste, je vous aurais répondu que vous fumiez quelque chose de plus fort que moi.

[12:17]

**Cynthia :** [Rire]

[12:17 – 13:03]

**Ray :** Ce n'était pas du tout ce que j'avais imaginé dans ma vie, mais la course à pied et l'activité physique étaient une nouvelle identité pour moi. C'était – j'étais une personne différente, et tout cet aspect de ce mode de vie sain et actif m'a beaucoup responsabilisé. J'ai donc appris à ce moment-là, en arrêtant de fumer, en faisant de mon mieux pour adhérer à ce nouveau mode de vie, de nouvelles choses sur moi-même. Et courir était le véhicule par lequel – je dis en fait que courir était mon meilleur enseignant, parce que courir m'a conduit partout dans le monde. J'ai tout appris, de la culture, de l'économie, de l'agriculture, de la géographie, de la topographie, j'ai tout appris avec mes pieds, en étant, en faisant ce que je fais. Cela n'aurait jamais été le cas si je fumais encore.

[13:03]

**Cynthia :** Non.

[13:04 – 13:05]

**Ray :** Un paquet de cigarettes par jour.

[13:05]

**Cynthia :** Un paquet [sifflant, choquée].

[13:05 – 13:27]

**Ray :** C'est juste que la situation dans laquelle je me trouve aujourd'hui et celle dans laquelle j'étais à l'époque sont deux univers complètement différents. Mais, vous savez, désolé d'interrompre, la décision d'arrêter de fumer a été la plus grande décision que j'ai jamais prise dans ma vie. Je veux dire, il n'y a aucun doute à ce sujet, parce que rien, rien de ce que j'ai eu dans ma vie depuis, le bon et le mauvais, rien, les expériences de vie, ne serait jamais arrivé.

[13:28 – 13:33]

**Cynthia :** Oui, je me sens très proche de cela, comme si c'était, comme si c'était comme une nouvelle vie, comme vous l'avez décrit au début.

[13:34]

**Ray :** Vous voyez ce que je veux dire?

[13:34 – 13:49]

**Cynthia :** Mais vous êtes un témoignage, ce que vous faites maintenant. Ces ultramarathons au milieu des déserts, au milieu des tempêtes de neige, sont un témoignage de la façon dont on peut faire des choses très difficiles. C'est donc une chose intéressante. Une partie de cela revient à celles-ci – aux histoires que nous nous racontons, n'est-ce pas?

[13:49]

**Ray :** Mmhm [accord].

[13:50 – 13:54]

**Cynthia :** Vous avez manifestement la force mentale nécessaire pour surmonter des épreuves incroyables que la plupart des gens se diraient : « Je ne pourrais jamais faire ça ».

[13:54]

**Ray :** Exact.

[13:55 – 14:15]

**Cynthia :** Je ne pourrais jamais de la vie faire cela. Et pourtant, vous le faites. Je pense donc qu'il est intéressant d'analyser, en quelque sorte, où nous plaçons ces choses. Je suis curieuse de savoir quels conseils vous pourriez donner à quelqu'un qui écoute ceci et qui a l'impression qu'arrêter de fumer serait trop accablant, ou qu'il ne peut tout simplement pas le faire, ou qu'il n'a même pas envie de le faire?

[14:16 – 14:39]

**Ray :** C'est essentiel. Vous voulez le faire. Vous devez, comme vous l'avez dit, vous pensez que vous ne voulez pas. Vous le voulez. Je veux dire, écoutez, vous savez, courez vers le bus, n'est-ce pas? Vous mangez, allez voir votre médecin, n'est-ce pas? Quoi qu'il en soit, ce n'est tout simplement pas bon pour vous. Ce n'est pas le cas qu'une personne sur un million survit au tabagisme, peu importe, comme, ce n'est pas une situation viable, et ce n'est pas un moyen viable de vivre sa vie. Vous avez une vie [lève l'index droit pour souligner son point].

[14:39]

**Cynthia :** En effet.

[14:40 – 15:23]

**Ray :** Vous en avez une, alors pourquoi la gaspiller en vous polluant chaque jour inutilement, au profit des autres? Vous comprenez? Donc, pour moi, le meilleur conseil que je puisse donner est de vous y engager, mais d'avoir un plan. Et d'utiliser quelque chose comme Nicorette ou quelque chose pour vous aider à réussir, c'est certain. C'est la bonne façon de faire? C'est ce que vous faites. Vous prenez cette décision. Vous avez le plan. Vous travaillez avec votre médecin, votre professionnel de la santé, peu importe. Vous travaillez avec votre famille, ou vous travaillez avec vous-même, et vous y arrivez. Mais vous devez vous engager à le faire. Cela ne veut pas forcément dire « le 30 septembre, j'arrête de fumer ». Ça n'a pas besoin d'être comme ça. Le 30 septembre, je vais commencer ce parcours pour arrêter. D'accord?

[15:23]

**Cynthia** : J'aime ça.

[15:24]

**Ray** : Vous devez prendre l'engagement.

[15:25 – 15:31]

**Cynthia** : Oui, eh bien, vous vous êtes retrouvé dans un endroit merveilleux. Merci beaucoup d'avoir partagé votre parcours avec nous et continuez à faire ces choses incroyables que vous faites.

[15:32 – 15:34]

**Ray** : Merci beaucoup. Ça a été un honneur d'être ici avec vous.

[15:35 – 15:43]

**Cynthia** : Et je tiens à vous remercier d'avoir écouté le balado L'abandon du tabagisme rendu réel grâce à Nicorette. Et bien sûr, si vous songez à arrêter de fumer, n'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard.

[SUPER : ESPACE RÉSERVÉ POUR AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ + APPEL À L'ACTION]