

The Big Quit by Nicorette	L'arrêt une fois pour toutes grâce à Nicorette
Episode Transcript – Cynthia Loyst with Darcy Michael and Jeremy Baer (Darcy & Jer)	Transcription de l'épisode – Cynthia Loyst avec Darcy Michael et Jeremy Baer (Darcy & Jer)
Runtime: 15:57	Durée : 15:57
SPEAKERS	INTERVENANTS
Studio: Cynthia Loyst (center)	En studio : Cynthia Loyst (au centre)
Remote Screen: Darcy Michael (right), Jeremy Baer (left)	Écran à distance : Darcy Michael (à droite), Jeremy Baer (à gauche)
[We open on Cynthia Loyst, podcast host, who is wearing a burgundy suit over a pink blouse speaking to the camera while sitting in a green chair. Behind her is a dark green background with a white Nicorette® logo. There is a round table next to her with a microphone, a coffee cup and a small display of NICORETTE® products.]	[La scène s'ouvre sur Cynthia Loyst, animatrice du balado, vêtue d'un tailleur bordeaux sur un chemisier rose, qui s'adresse à la caméra, assise dans un fauteuil vert. Derrière elle se trouve un arrière-plan vert foncé avec un logo Nicorette® blanc. À côté d'elle, il y a une table ronde avec un microphone, une tasse de café et un petit présentoir de produits Nicorette®.]
Guests Darcy and Jer were interviewed remotely. They are seated side-by-side in a room with lots of windows and lots of plants, on a sunny day. Darcy wears a grey floral print button up shirt worn open over a white t-shirt. Jer wears a dark polo shirt with a floral collar.]	Les invités Darcy et Jer ont été interrogés à distance. Ils sont assis côte à côte dans une pièce avec beaucoup de fenêtres et beaucoup de plantes, lors d'une journée ensoleillée. Darcy porte une chemise boutonnée grise à imprimé floral, portée ouverte sur un t-shirt blanc. Jer porte un polo foncé avec un col à motifs floraux.]
[00:00:00] Cynthia Loyst: Darcy and Jer, welcome to the podcast. Darcy,	[00:00:00] Cynthia Loyst : Darcy et Jer, bienvenue au balado. Darcy,
[00:00:04] Cynthia Loyst: Hi!	[00:00:04] Cynthia Loyst : Bonjour!
[00:00:05] Cynthia Loyst: You've been really open, Darcy, about your health	[00:00:05] Cynthia Loyst : Vous avez vraiment fait preuve d'une grande

transformation. So where did quitting smoking fit into that?	franchise, Darcy, au sujet de votre parcours vers une meilleure santé. Alors, quelle place a occupée l'arrêt du tabac dans tout ça?
[00:00:12] Darcy Michael: Oh, well, it's a story that has come into my life a few times. I think with any smoker, or former smoker. But I quit successfully for a few years and then I got back into it. Going on sets is a nightmare because everybody smokes on sets and it ends up you get bored, you pick up a cigarette and one puff leads to a pack. But really, when Jer, when you got sick last year, it was like the big eye opener that I was like, okay, it's time to take control again.	[00:00:12] Darcy Michael : Eh bien, c'est une histoire qui m'est arrivée plusieurs fois. Je pense que c'est le cas de tous les fumeurs, ou anciens fumeurs. Mais j'ai réussi à arrêter pendant quelques années, puis j'ai recommencé. Aller sur les plateaux de tournage, c'est un cauchemar, parce que tout le monde fume là-bas, et au bout d'un moment, on s'ennuie, on prend une cigarette, et une bouffée devient un paquet entier. Mais vraiment, quand Jer, quand tu es tombé malade l'année dernière, ça a été une véritable prise de conscience. Je me suis dit « OK, il est temps de reprendre le contrôle ».
[00:00:47] Cynthia Loyst: Oh my God. You guys are the best together. You've been together for so many years. You're both partners on the stage and off. And as you mentioned, Jer, you've gone through a cancer journey recently. And I'm curious as the partner, to watch witnessing Darcy smoking, how concerned were you with his smoking habit?	[00:00:47] Cynthia Loyst : Oh mon Dieu. Vous êtes formidables ensemble. Vous êtes ensemble depuis tant d'années. Vous êtes partenaires sur scène comme dans la vie. Et comme vous l'avez mentionné, Jer, vous avez récemment traversé une épreuve liée au cancer. Et je suis curieuse de savoir, en tant que partenaire, quand vous voyiez Darcy fumer, à quel point étiez-vous préoccupé par son tabagisme?
[00:01:10] Jeremy Baer: Oh, I think you're always concerned with anyone that has a smoking habit. You have to, going on my own journeys, especially going through a cancer journey, that like he said, it eye opened us. I really wanted him to stop and, I mean, we can't both be going through cancer journeys. He needs to curb this. But at the same time, you can't tell someone to quit. They have to come to that on their own. It's a personal journey.	[00:01:10] Jeremy Baer : Oh, Je pense qu'on s'inquiète toujours pour les personnes qui fument. Il le faut. En vivant mon propre parcours, surtout en traversant l'épreuve du cancer, comme il l'a dit, ça nous a vraiment ouvert les yeux. Je voulais vraiment qu'il arrête, parce que, franchement, on ne peut pas tous les deux traverser un cancer en même temps. Il doit mettre un frein à ça. Mais en même temps, on ne peut pas dire à quelqu'un d'arrêter.

You can have the support to do it, but you can't just do it, you can't force someone to do something.	Il faut qu'il en arrive à cette conclusion par lui-même. C'est un parcours personnel. On peut le soutenir dans cette démarche, mais on ne peut pas le faire à sa place, on ne peut pas forcer quelqu'un à faire quelque chose.
[00:01:44] Darcy Michael: You did several times though, threatened to lock me in a room until I just came out as a non-smoker.	[00:01:44] Darcy Michael: Pourtant, tu l'as fait à plusieurs reprises. Tu me menaçais de m'enfermer dans une pièce jusqu'à ce que j'arrête de fumer.
[00:01:49] Cynthia Loyst: Do you think that would have worked maybe? Maybe?	[00:01:49] Cynthia Loyst : Vous pensez que cela aurait pu fonctionner? Peut-être?
[00:01:53] Darcy Michael: Sometimes I wonder. I'm like, just put me in a coma for a week. See what the reset is.	[00:01:53] Darcy Michael: Des fois, je me demande... Je me dis : mettez-moi dans le coma pendant une semaine, puis voyons voir ce que ça donne après.
[00:01:59] Cynthia Loyst: Desperate times, desperate.	[00:01:59] Cynthia Loyst: Temps désespérée, mesures désespérées.
[00:02:00] Darcy Michael: Like when you can't figure out your computer and you just reset it.	[00:02:00] Darcy Michael : C'est comme quand on n'arrive pas à comprendre une panne d'ordinateur et qu'on le redémarre.
[00:02:04] Cynthia Loyst: That's right.	[00:02:04] Cynthia Loyst : C'est vrai.
[00:02:05] Jeremy Baer: Have you tried rebooting?	[00:02:05] Jeremy Baer : As-tu essayé de redémarrer?
[00:02:08] Darcy Michael: Turn it off and turn it back on.	[00:02:08] Darcy Michael : On éteint et on rallume.
[00:02:09] Cynthia Loyst: Back in the day it was you hit the TV and just wait for it to fix itself, right?	[00:02:09] Cynthia Loyst : À l'époque, on donnait un coup sur la télé et on attendait simplement qu'elle se répare toute seule, non?
[00:02:11] Darcy Michael: Exactly.	[00:02:11] Darcy Michael : Exactement.
[00:02:15] Cynthia Loyst: Darcy, you are this incredible comedian. You've done on stage and now you're in screens. And I feel like the world of comedy and	[00:02:15] Cynthia Loyst : Darcy, vous êtes un humoriste incroyable. Vous avez fait de la scène et maintenant, vous êtes sur nos écrans. Et j'ai l'impression que le

smoking have been long linked together. I think of some classic comedians come to mind right now who even smoke on stage to this day. Can you talk about how smoking was a part of the world and the influence it had on you?	monde de l'humour et le tabagisme sont liés depuis longtemps. Je pense à des humoristes classiques qui me viennent à l'esprit en ce moment et qui fument encore sur scène aujourd'hui. Pouvez-vous nous parler de la place qu'occupait la cigarette dans ce milieu et de l'influence qu'elle a eue sur vous?
[00:02:38] Darcy Michael: I think for me, the biggest thing is I'm really superstitious before shows. I have a ritual and unfortunately, for the longest time, part of that ritual involved smoking before a set. And so when quitting was always difficult because of doing live shows. So then I would say, okay, I'm going to take three months off from touring and then I can get a good handle on not smoking. And then I'd go back to touring and the nerves would kick in. So I think it was just finding a new rhythm. And now we're like a couple of old biddies backstage. We have a tea. I have a throat lozenge. We play some cards. There was one night, you, me and our tour manager, we were in such an intense game of rummy that we postponed the show by 20 minutes to finish the game. We're like, the audience is in, but they can wait 20 minutes.	[00:02:38] Darcy Michael : Pour moi, le plus important, c'est que je suis très superstitieux avant les spectacles. J'ai un rituel et malheureusement, pendant très longtemps, une partie de ce rituel impliquait de fumer avant un numéro. Et donc, arrêter a toujours été difficile à cause des spectacles. Alors, je me disais : « OK, je vais prendre trois mois de congé de tournée et je vais pouvoir mieux gérer le fait de ne pas fumer. » Et puis je repartais en tournée, et le trac me reprenait. Alors je pense qu'il s'agissait simplement de trouver un nouveau rythme. Et maintenant, on est comme un vieux couple de mémères en coulisses. On boit du thé, j'ai ma pastille pour la gorge, on joue aux cartes. Un soir, toi, moi et notre gérant de tournée étions tellement absorbés par une partie de rami qu'on a retardé le spectacle de 20 minutes juste pour finir la partie. On s'est dit: « le public est là, mais il peut bien attendre 20 minutes! »
[00:03:29] Jeremy Baer: The important thing is.	[00:03:29] Jeremy Baer : L'important, c'est...
[00:03:32] Darcy Michael: Nobody cares who won the game.	[00:03:32] Darcy Michael : Tout le monde se moque de savoir qui a gagné.
[00:03:34] Cynthia Loyst: I love it. I think it's also the reminder that all of those little things that our grannies used to do are actually helpful tools when it comes to	[00:03:34] Cynthia Loyst : J'adore ça. Je pense que cela nous rappelle aussi que toutes ces petites astuces que nos grands-mères avaient l'habitude d'utiliser sont en

our quitting smoking journey. I've taken up, I took up knitting for a little while, but I've also taken up embroidery. Anything you can do with your hands, right?	réalité des outils très utiles pour nous aider à arrêter de fumer. Je me suis mis au tricot pendant un certain temps, mais je me suis aussi mis à la broderie. N'importe quoi pour occuper ses mains, hein?
[00:03:49] Darcy Michael: I literally took up knitting. Every single one of my family members got a scarf because I took it up but didn't learn how to do anything beyond a rectangle. So I would just, but you're absolutely right. Especially having ADHD already, there's so much correlation between the dopamine and the hand movement. So finding something like knitting. It's funny you mentioned embroidery too because I was, it's next on my list of hyper fixations. I'm like, maybe I'll get into embroidery this fall.	[00:03:49] Darcy Michael : Je me suis littéralement mis au tricot. Tous les membres de ma famille ont eu droit à une écharpe parce que je m'y suis mis, mais je n'ai pas appris à faire autre chose qu'un rectangle. Alors je me contentais de... mais vous avez tout à fait raison. Surtout avec un TDAH, il y a une corrélation tellement forte entre la dopamine et les mouvements des mains. C'est comme ça que j'ai découvert le tricot. C'est drôle que vous mentionniez aussi la broderie, parce que c'est justement la prochaine activité sur ma liste d'obsessions. Je me dis que je vais peut-être me mettre à la broderie cet automne.
[00:04:19]Cynthia Loyst: Yeah. I mean, I found the Nicorette gum was life-saving for me because I just needed to break that habit. And I know everyone, it's so interesting because I feel like when people are deciding that they want to quit, it's about finding those support tools that work for them. And I think for anybody, it's going to be a multitude of things at once. Was there a moment where, and maybe Jer, you can answer this, that made you both go, okay, this has to stop.	[00:04:19]Cynthia Loyst : Oui. Je veux dire, j'ai trouvé que la gomme Nicorette m'a sauvé la vie parce que j'avais tout simplement besoin de briser cette habitude. Et je sais que pour tout le monde, c'est intéressant, lorsque les gens décident qu'ils veulent arrêter, il s'agit de trouver les outils de soutien qui leur conviennent. Et je pense que pour n'importe qui, ce sera une multitude de choses à la fois. Peut-être que Jer, vous pouvez répondre à ça, y a-t-il eu un moment qui vous a fait dire à tous les deux : OK, il faut que ça arrête.
[00:04:44] Jeremy Baer: For me, it was like we had been renting for years and years and years and I did the math on how much we were spending on cigarettes. And I'm like, if we quit for a year, we can buy a place. We'd have a down payment on a house. And then that was the driving force for me.	[00:04:44] Jeremy Baer : Pour moi, c'était comme... on était locataires depuis des années, et j'ai fait le calcul pour savoir combien on dépensait en cigarettes. Et je me suis dit : si on arrête pendant un an, on pourra s'acheter une maison. Nous aurions une mise de fonds pour une maison. Et

	c'est ce qui a été l'élément déclencheur pour moi.
[00:05:01] Darcy Michael: Anything, Jer. Anything Jer decides is financially based. He's still a corporate stooge at heart. So for him it was like, I can have a better investment.	[00:05:01] Darcy Michael : Peu importe, avec Jer, tout finit toujours par revenir à l'argent. Il a encore ce côté très corporatif. Pour lui, c'était surtout une question de se dire qu'il pourrait investir cet argent ailleurs .
[00:05:11] Cynthia Loyst: I've crunched the numbers.	[00:05:11] Cynthia Loyst : J'ai analysé les chiffres.
[00:05:12] Jeremy Baer: Well, because everyone knows that it's not good for you health-wise and everything like that. But that to me, that's not always enough reason for someone to, okay, no, this has to stop. Especially when you're younger and naive. You think you're invincible.	[00:05:12] Jeremy Baer : Eh bien, parce que tout le monde sait que ce n'est pas bon pour la santé et tout ça. Mais pour moi, ce n'est pas toujours une raison suffisante pour que quelqu'un se dise : OK, non, il faut que ça arrête. Surtout quand on est plus jeune et naïf. On pense qu'on est invincible.
[00:05:29] Darcy Michael: For sure. It is different to be a smoker in your 20s than to be a smoker in your 40s because you're like, wait, I know better. But the financial side isn't something to forget because it's like, gosh, what's a pack of cigarettes these days? \$25.	[00:05:29] Darcy Michael : Absolument. C'est différent d'être fumeur dans la vingtaine que d'être fumeur dans la quarantaine, parce qu'on se dit : attends, je suis plus malin que ça. Mais le côté financier, ce n'est pas quelque chose à négliger parce que, mon Dieu, combien coûte un paquet de cigarettes ces jours-ci? 25 \$.
[00:05:45] Jeremy Baer: Is it really?	[00:05:45] Jeremy Baer : C'est vraiment ça?
[00:05:46] Cynthia Loyst: Yeah, it's expensive.	[00:05:46] Cynthia Loyst : Oui, ça coûte cher.
[00:05:48] Darcy Michael: Yeah. I remember when I first started.	[00:05:48] Darcy Michael : Oui. Je me souviens de quand j'ai commencé.
[00:05:49] Jeremy Baer: When I quit it was 18 or 19.	[00:05:49] Jeremy Baer : Quand j'ai arrêté, c'était 18 ou 19 \$.

[00:05:50] Darcy Michael: I don't want to sound like an old man, but I remember when cigarettes went up to \$5.50 a pack that I was like, I'm never going to pay that. Never going to break a \$10 bill for cigarettes.	[00:05:50] Darcy Michael : Je ne veux pas avoir l'air d'un vieux bonhomme, mais je me souviens que quand les cigarettes ont atteint 5,50 \$ le paquet, je me suis dit : je ne paierai jamais ce prix-là. Je ne casserai jamais un billet de 10 \$ pour des cigarettes.
[00:06:02] Cynthia Loyst: And in this economy now, I can't understand how people are doing it. But Darcy, was there a moment for you? Was there like a wake-up call moment?	[00:06:02] Cynthia Loyst : Et dans l'économie actuelle, je ne comprends pas comment les gens font pour y arriver. Mais Darcy, est-ce qu'il y a eu un moment précis pour vous? Est-ce qu'il y a eu une sorte de prise de conscience?
[00:06:11] Darcy Michael: Yeah, honestly, to be real about it, it was when Jer first got sick. There was a very difficult night where I had to carry him into the emergency room and my lungs were on fire. And I just thought, my husband is sick and I'm not in shape to take care of him. And I was like, we took vows with each other and it was, God, actually, I'm sorry. That was a little too real of an answer, but it really was that moment where I was sitting in the ER thinking, oh my God, they're going to need to give me oxygen because I'm so stupid and I smoke cigarettes. And so it was that night that I was like, give me a pack of gum. I got to stop this. I have to be better to take care of him. And so for Jer's—	[00:06:11] Darcy Michael : Ouais, franchement, pour être honnête, c'est quand Jer est tombé malade la première fois. Il y a eu une nuit très difficile où j'ai dû le porter jusqu'à l'urgence et j'avais les poumons en feu. Et je me suis juste dit : mon mari est malade et je ne suis pas en forme pour prendre soin de lui. Et je me disais... On a fait nos vœux l'un envers l'autre, et c'était... Mon Dieu, en fait, je suis désolé. C'était une réponse un peu trop sincère, mais c'était vraiment ce moment-là, alors que j'étais assis aux urgences, où je me suis dit : « Oh mon Dieu, ils vont devoir me mettre sous oxygène parce que je suis tellement stupide que je fume des cigarettes. » Et donc, c'est cette nuit-là que j'ai dit : donne-moi un paquet de gomme à mâcher. Il faut que j'arrête ça. Je dois être en meilleure forme pour prendre soin de lui. Et donc, pour Jer—
[00:07:02] Jeremy Baer: Appreciate it.	[00:07:02] Jeremy Baer : J'apprécie.
[00:07:03] Darcy Michael: Yeah, yeah, you're welcome. Jer looks at the financial aspect and for me it was just like, I needed to make sure that I was healthy enough to help him get healthy again.	[00:07:03] Darcy Michael : Oui, oui, de rien. Jer regarde l'aspect financier et, moi, c'était juste que je devais m'assurer d'être en assez bonne santé pour l'aider à retrouver la santé.

[00:07:14] Cynthia Loyst: I think that's beautiful.	[00:07:14] Cynthia Loyst : Je trouve ça beau.
[00:07:16] Darcy Michael: So that was the motivator. And we have a daughter, and the idea of one dad being, like the joke in our family was even if Jer died, she'd still have one dad, which is pretty good odds. But it'd be better if she kept both of them. So yeah, for me it was realizing that the years of smoking was taking a toll on my body and that was going to affect other people. As a comedian, all I care about is making people feel good and the idea that a selfish habit of mine was going to hurt other people was just, it was the driving force for me.	[00:07:16] Darcy Michael: C'est ça qui m'a motivée. Et nous avons une fille, et l'idée qu'un papa soit... la blague dans notre famille, c'était que même si Jer mourait, elle aurait encore un papa, ce qui est plutôt pas mal. Mais ce serait mieux si elle les gardait tous les deux. Alors oui, j'ai pris conscience que toutes ces années passées à fumer avaient des conséquences néfastes sur mon corps et que cela allait avoir des répercussions sur mon entourage. En tant qu'humoriste, tout ce qui m'importe, c'est de faire en sorte que les gens se sentent bien, et l'idée qu'une de mes habitudes égoïstes allait blesser les autres, c'était tout simplement... c'était ma raison.
[00:07:53] Cynthia Loyst: Well, this is where Nicorette steps in because not everything works for everyone. Did you use any other support? Was there any other things that you used to support you?	[00:07:53] Cynthia Loyst : Eh bien, c'est là que Nicorette entre en jeu, parce que ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas pour une autre. Avez-vous utilisé d'autres aides? Y a-t-il eu d'autres outils que vous utilisiez pour vous aider?
[00:08:03] Jeremy Baer: That's when I went to the gum because I'm like, the vaping to me wasn't breaking any kind of habit.	[00:08:03] Jeremy Baer : C'est là que je suis passé à la gomme, parce que je me disais que le vapotage, pour moi, ne brisait aucune d'habitude.
[00:08:08] Darcy Michael: Well, the other reason you went to the gum, back to the finance choices. I don't know if this is like this anywhere else, but in BC, you can get three months for free from the government of Nicorette. So when Jer found that out, he was like, so we can just quit smoking and not have to pay for the first three months. And so that's when you started it.	[00:08:08] Darcy Michael : Eh bien, l'autre raison pour laquelle tu es passé à la gomme, ça nous ramène aux choix financiers. Je ne sais pas si c'est comme ça ailleurs, mais en Colombie-Britannique, tu peux obtenir trois mois gratuits de Nicorette de la part du gouvernement. Alors, quand Jer a appris ça, il s'est dit : « Ok, on peut arrêter de fumer sans avoir à payer pour les trois premiers mois. » Et c'est là que tu as commencé.
[00:08:28] Jeremy Baer: Each.	[00:08:28] Jeremy Baer : Chacun.

[00:08:29] Darcy Michael: Each. I know, I know. You were like, three months each. And so you started the gum there and then you just—	[00:08:29] Darcy Michael : Chacun. Je sais, je sais. Tu disais : « Trois mois chacun. » Et c'est là que tu as commencé à mâcher de la gomme, et ensuite tu as juste...
[00:08:36] Jeremy Baer: And then the texture of the Nicorette gum, you can't replicate it anywhere. So that's why I'm still chewing it.	[00:08:36] Jeremy Baer : Et puis, la texture de la gomme Nicorette, inimitable. C'est pour ça que j'en mâche encore.
[00:08:43] Darcy Michael: Well, you were saying the other day.	[00:08:43] Darcy Michael : Eh bien, tu disais l'autre jour...
[00:08:46] Jeremy Baer: I'm like, a brand opportunity for Nicorette, if they came out with a zero milligram Nicorette gum, I would still chew it.	[00:08:46] Jeremy Baer : J'ai une idée pour Nicorette : s'ils sortaient une gomme Nicorette à zéro milligramme de nicotine, je continuerais quand même à en mâcher.
[00:08:54] Cynthia Loyst: Oh, that's quite a testament.	[00:08:54] Cynthia Loyst : Oh, ça, c'est tout un témoignage.
[00:08:55] Darcy Michael: You just love the actual gum.	[00:08:55] Darcy Michael : Tu adores tout simplement cette gomme.
[00:08:57] Cynthia Loyst: That's amazing. Oh my God. So, you guys really share everything, your life, with your audience. Has quitting come up in your online relationships? Have people responded to those stories?	[00:08:57] Cynthia Loyst : C'est incroyable. Oh mon Dieu. Alors, vous partagez vraiment tout de votre vie avec votre public. La question de l'arrêt du tabagisme a-t-elle déjà été abordée dans vos relations en ligne? Comment a été la réaction du public?
[00:09:13] Darcy Michael: We were really nervous when we first partnered because we partnered with Nicorette over the last three years a bunch of times and I was really nervous about it because I always felt like we were really adamant we never did any content where you could see cigarettes or that I never want people to know that I was a smoker because I think it's just a—	[00:09:13] Darcy Michael : Nous étions vraiment nerveux lorsque nous avons commencé à travailler avec Nicorette. Ça fait plusieurs fois qu'on collabore avec eux au cours des trois dernières années, et ça me rendait un peu mal à l'aise. J'ai toujours été très catégorique sur le fait de ne jamais montrer de cigarettes dans notre contenu et je ne voulais pas non plus que les gens sachent que j'avais déjà été fumeur, parce que je trouve que c'est un peu...

[00:09:33] Jeremy Baer: I think it's like that shame that all smokers kind of relate to.	[00:09:33] Jeremy Baer : Je pense que c'est cette espèce de honte à laquelle tous les fumeurs peuvent s'identifier.
[00:09:39] Darcy Michael: Especially in this day and age. Twenty years ago it was when it was still socially acceptable. But for me, I was very nervous when we first started putting out the ads because it was like, I don't know. What are people going to think when they know that I was a smoker? And then the comment section, much like any of our videos, that's just such a cool community where people are like, oh my God, I've been doing it for 12 months, or—	[00:09:39] Darcy Michael : Surtout de nos jours. Il y a vingt ans, c'était une époque où c'était encore socialement acceptable. Mais pour ma part, j'étais très nerveux lorsque nous avons commencé à diffuser les publicités, parce que c'était... je ne sais pas. Qu'est-ce que les gens vont penser quand ils sauront que j'étais fumeur? Et puis la section des commentaires, comme dans n'importe laquelle de nos vidéos, c'est une communauté tellement géniale où les gens disent : « Oh mon Dieu, ça fait 12 mois que je le fais », ou...
[00:10:04] Jeremy Baer: Or you've inspired me to.	[00:10:04] Jeremy Baer : Ou bien : « Tu m'as inspiré à le faire ».
[00:10:06] Darcy Michael: Yeah. So I think it's something that smokers don't talk to each other anymore as much as we used to about quitting. So there is this lack of conversation.	[00:10:06] Darcy Michael : Oui. Je pense donc que les fumeurs ne parlent plus autant qu'avant entre eux d'arrêter de fumer. Il y a donc ce manque de discussion.
[00:10:20] Cynthia Loyst: There's a lack of conversation everywhere right now. People are so isolated. So it's so important that you shared your story. I think that's so great. Did you guys have any relapses at all?	[00:10:20] Cynthia Loyst : Il y a un manque de discussion partout en ce moment. Les gens sont tellement isolés. C'est donc tellement important que vous ayez partagé votre histoire. Je trouve ça vraiment génial. Avez-vous eu des rechutes?
[00:10:31] Jeremy Baer: Oh, yeah.	[00:10:31] Jeremy Baer : Oh, oui.
[00:10:32] Darcy Michael: Oh, yeah. Yeah. I've relapsed a couple times, just in the, since I quit, what, it's been a year and a half?	[00:10:32] Darcy Michael : Oh, oui. Oui. J'ai fait quelques rechutes, depuis que j'ai arrêté... Ça fait quoi, un an et demi?
[00:10:33] Jeremy Baer: Yeah.	[00:10:33] Jeremy Baer : Oui.
[00:10:35] Darcy Michael: I've relapsed a couple times since I quit. It's been a year and a half. And I've had three relapses, but	[00:10:35] Darcy Michael : J'ai rechuté à quelques reprises depuis que j'ai arrêté de fumer. Ça fait maintenant un an et

they were good relapses in the sense of, I fell off and was like, okay, well this is stupid. I borrowed a cigarette on set one day. And then when my dad died a couple months ago, I was having a bad day and was like, but the difference was every time I relapsed or had that cigarette, I would have the conversation with myself while I was having it going, how is this changing or helping anything in this moment? And it—	demi. J'ai eu trois rechutes, mais c'étaient des « bonnes » rechutes, dans le sens où, quand j'ai craqué, je me suis dit... bon, c'est stupide. J'ai demandé une cigarette sur le plateau un jour. Et puis, quand mon père est décédé il y a quelques mois, j'ai eu des moments vraiment difficiles. Mais chaque fois que je rechutais ou que je fumais une cigarette, je me posais la même question : « Est-ce que ça améliore réellement la situation? Est-ce que ça m'aide vraiment en ce moment? » Et ça—
[00:11:22] Jeremy Baer: Consciously.	[00:11:22] Jeremy Baer : Consciemment.
[00:11:23] Darcy Michael: It didn't change or help anything. If anything, it just made me want to have a piece of gum because my breath stunk. So I think that was the big thing. It's like—	[00:11:23] Darcy Michael : Ça n'a rien changé et ça n'a rien aidé. Au contraire, ça m'a juste donné envie de prendre une gomme parce que mon haleine sentait mauvais. Alors, je pense que c'était ça, le plus important. C'est comme...
[00:11:33] Jeremy Baer: I think that was me saying you need to.	[00:11:33] Jeremy Baer : Je crois que c'est moi qui t'ai dit que tu en avais besoin.
[00:11:35] Darcy Michael: Yeah, yeah.	[00:11:35] Darcy Michael : Ouais, ouais.
[00:11:37] Cynthia Loyst: Well, Jer, what has it looked like for, I know it's interesting because you've had the experience of smoking and quitting yourself. But I had a partner who had to support me, never been a smoker. So do you feel like your experience of having gone through it made you better able to support Darcy?	[00:11:37] Cynthia Loyst : Jer, comment as-tu vécu tout ça? C'est intéressant parce que tu as déjà fumé et tu as toi-même arrêté. De mon côté, j'avais un partenaire qui me soutenait sans jamais avoir été fumeur. Est-ce que le fait d'avoir traversé cette expérience t'a aidé à mieux comprendre et soutenir Darcy?
[00:11:58] Jeremy Baer: I think so. I think because—	[00:11:58] Jeremy Baer : Je pense que oui. Je pense que parce que —
[00:11:59] Darcy Michael: Made him a know-it-all.	[00:11:59] Darcy Michael : Ça a fait de lui un monsieur-je-sais-tout.

[00:12:01] Jeremy Baer: I think the best way for me to support him was to make sure there was gum everywhere. So I had packs of gum in the car, in his office. So no matter where he was, there was always that option, right? He didn't have to be like, oh, I don't—	[00:12:01] Jeremy Baer : Je pense que la meilleure façon de le soutenir, c'était de m'assurer qu'il y avait de la gomme partout. J'avais donc des paquets de gomme dans la voiture et dans son bureau. Peu importe où il se trouvait, il y avait toujours cette option, n'est-ce pas? Il n'avait pas à se dire : « Oh, je n'ai pas... »
[00:12:16] Darcy Michael: Well, even our assistant, we get off stage and she hands me a pack of gum every time where it's just like, this is the only option here. So just have it.	[00:12:16] Darcy Michael : Et même notre assistante, quand on sort de scène, elle me tend un paquet de gomme à chaque fois comme pour dire : c'est la seule option ici. Alors, prends le paquet.
[00:12:26] Jeremy Baer: But also, you have to give them grace when they do have a relapse. It happens. You can't berate them and be like, oh my God, you're the worst person in the world for doing that.	[00:12:26] Jeremy Baer : Mais il faut aussi leur accorder un peu d'indulgence lorsqu'ils font une rechute. Ça arrive. On ne peut pas les réprimander en leur disant : « Oh mon Dieu, tu es la pire personne au monde pour avoir fait ça. »
[00:12:37] Darcy Michael: No, you have other reasons to say that to me.	[00:12:37] Darcy Michael : Non, tu as d'autres raisons de me dire ça.
[00:12:42] Cynthia Loyst: I'm curious, looking back, what do you think quitting really opened up for you? What changed in your life beyond the health piece?	[00:12:42] Cynthia Loyst : Par simple curiosité, avec le recul, qu'est-ce que le fait d'avoir arrêté vous a vraiment apporté, selon vous? Qu'est-ce qui a changé dans votre vie, au-delà de l'aspect santé?
[00:12:52] Jeremy Baer: Lung capacity. Oh, beside the health.	[00:12:52] Jeremy Baer : La capacité pulmonaire. Oh, mis à part la santé.
[00:12:55] Darcy Michael: Yeah, beside the health. Honestly, time.	[00:12:55] Darcy Michael : Ouais, à part la santé. Honnêtement, le temps.
[00:12:57] Jeremy Baer: Yeah.	[00:12:57] Jeremy Baer : Oui.
[00:12:58] Darcy Michael: You know, like, it's ridiculous. If you smoke a pack a day, that's 20 cigarettes, 20 to 30 minutes a day that now you're, I was always weird. I don't like smoking if our dog's around because I don't want to affect her lungs or anything like that. And so now when I find myself having the urge, I'll grab a piece and I'll go and sit in the grass with	[00:12:58] Darcy Michael : C'est fou quand on y pense. Si tu fumes un paquet par jour, ça représente 20 cigarettes, donc 20 à 30 minutes par jour que tu consacres à ça. Moi, j'ai toujours été un peu particulier : je n'aimais pas fumer quand notre chien était près de moi parce que je ne voulais pas affecter ses poumons ou quoi que ce soit du genre. quand j'ai une

the dog and just have time with her instead. And that's, so for me it was just finding the time to consciously still take those minutes for myself, but in a healthier way.	envie de fumer, je prends un morceau de gomme et je vais m'asseoir dans l'herbe avec le chien pour passer un moment avec elle à la place. Et donc, pour moi, il s'agissait simplement de trouver le temps de continuer à m'accorder consciemment ces quelques minutes pour moi-même, mais d'une manière plus saine.
[00:13:39] Jeremy Baer: It's like two hours a day you get back.	[00:13:39] Jeremy Baer : C'est comme si on récupérerait deux heures par jour.
[00:13:41] Darcy Michael: Do you think it's that long?	[00:13:41] Darcy Michael: Tu penses que c'est aussi long que ça?
[00:13:42] Jeremy Baer: Oh, yeah.	[00:13:42] Jeremy Baer : Oh, oui.
[00:13:43] Darcy Michael: Yeah, I guess so.	[00:13:43] Darcy Michael : Ouais, j'imagine.
[00:13:44] Cynthia Loyst: You could knit many, many scarves with that time.	[00:13:44] Cynthia Loyst : Vous pourriez tricoter plein, plein d'écharpes avec ce temps-là.
[00:13:48] Darcy Michael: Careful what you wish for.	[00:13:48] Darcy Michael : Faites attention à ce que vous souhaitez.
[00:13:51] Cynthia Loyst: For anyone listening right now who keeps telling themselves, I'm going to quit one day. I'm going to do it. I'm going to plan it, but not today. What would you say to them?	[00:13:51] Cynthia Loyst : Pour tous ceux qui nous écoutent en ce moment et qui continuent de se dire : « Je vais arrêter un jour. Je vais le faire. Je vais le planifier, mais pas aujourd'hui. » Que leur diriez-vous?
[00:14:00] Darcy Michael: I would say it doesn't have to be a Monday. For the longest time it was always like, I'll start the week fresh, which is also like an ADHD thing where it's like, okay, tomorrow the reset begins. I actually stopped smoking officially at 2:00 in the afternoon on a Sunday where I was just like, okay, that's it. It doesn't have to, it's not about going that first day or the first three days. It's about going an hour and then being like, okay, if I could do that. I do seven- to 10-hour flights all the time	[00:14:00] Darcy Michael : Je leur dirais que ça n'a pas besoin d'être un lundi. Pendant très longtemps, je me disais toujours : « Je vais recommencer la semaine à zéro », ce qui est aussi un peu typique des personnes atteintes de TDAH : on se dit « Bon, demain, on repart à zéro ». En fait, j'ai officiellement arrêté de fumer un dimanche à 14 h, où je me suis juste dit : « OK, c'est assez. » Ce n'est pas obligatoire, l'important n'est pas de le faire le premier jour ou les trois premiers jours. Il s'agit de tenir une heure,

and never think about it. We sleep all night long. I'm not getting up every hour to go for a cigarette in the sleep. So it's like you can do this and it's just a matter of—	puis de se dire : « OK, si j'ai été capable de faire ça. » Je prends constamment des vols de 7 à 10 heures et je n'y pense jamais. On dort toute la nuit. Je ne me lève pas toutes les heures pour aller fumer une cigarette alors que je dors. Donc, vous êtes capable de faire ça, ce n'est qu'une question de...
[00:14:49] Jeremy Baer: And there's never, our brains trick us to be like, oh, I need to wait for this. I can't do it now because I've got this, this, this and this going on. But your life is always going to be busy. So you can't just, picking a certain date and then if you don't hit that date, you're setting yourself up to fail. So it's just kind of like you just got to do it.	[00:14:49] Jeremy Baer : Et il n'y a jamais de... notre cerveau nous joue des tours en nous faisant croire qu'il faut attendre pour ça. Que je ne peux pas le faire maintenant parce que j'ai ça, ça, ça et ça à gérer. Mais la vie sera toujours occupée. On ne peut donc pas se contenter de choisir une date précise, car si on ne la respecte pas, on se condamne à l'échec. Alors, c'est un peu comme... il faut juste le faire.
[00:15:13] Darcy Michael: Yeah. If you're listening right now, stop smoking for the next two hours. And then challenge yourself to continue to stop smoking for another two hours.	[00:15:13] Darcy Michael : Oui. Si vous nous écoutez en ce moment, arrêtez de fumer pour les deux prochaines heures. Et ensuite, mettez-vous au défi de continuer à ne pas fumer pendant deux autres heures.
[00:15:23] Cynthia Loyst: I love that. Darcy and Jer, thank you guys so much for joining us today and sharing your story.	[00:15:23] Cynthia Loyst : J'adore ça. Darcy et Jer, merci beaucoup à vous deux d'être venus aujourd'hui et d'avoir partagé votre histoire avec nous.
[00:15:28] Jeremy Baer: Thanks for having us.	[00:15:28] Jeremy Baer : Merci de nous avoir reçus.
[00:15:29] Darcy Michael: Thank you. It was nice to see you.	[00:15:29] Darcy Michael : Merci. Ça m'a fait plaisir de vous voir.
[00:15:30] Cynthia Loyst: Nice to see you too. And I want to just thank everyone for listening. You've been listening to the Big Quit podcast by Nicorette and remember, it's never too late to start your quitting journey.	[00:15:30] Cynthia Loyst : Ça m'a fait plaisir de vous voir aussi. Et je veux simplement remercier tout le monde de nous avoir écoutés. Vous avez écouté le balado « L'arrêt une fois pour toutes grâce à Nicorette » et rappelez-vous, il n'est jamais trop tard pour commencer votre parcours pour arrêter de fumer.

[00:15:49] Cynthia Loyst: Only to be used by adults who are trying to quit smoking. Warning, this product contains nicotine. Nicotine is highly addictive.	[00:15:49] Cynthia Loyst : À utiliser uniquement par des adultes qui essaient d'arrêter de fumer. Avertissement : ce produit contient de la nicotine. La nicotine est très addictive.
--	---