

The Big Quit by Nicorette	Arreter une fois pour toutes grâce à Nicorette
Episode Transcript – Cynthia Loyst with Mary Adeboyega-Osiki	Transcription de l'épisode – Cynthia Loyst avec Mary Adeboyega-Osiki
Runtime: 17:26	Durée : 17:26
SPEAKERS	INTERVENANTS
Mary Adeboyega-Osiki (left), Cynthia Loyst (right)	Mary Adeboyega-Osiki (à gauche), Cynthia Loyst (à droite)
[We open on Cynthia Loyst, podcast host, who is wearing an ivory-coloured suit over a brown shirt speaking to the camera while sitting in a green chair. Behind her is a dark green background with a white Nicorette® logo appearing between the speakers. Guest Mary Adeboyega-Osiki is facing her wearing a white lab coat over black shirt and pants. There is a round table between the speakers with two microphones, two coffee cups and a small display of NICORETTE® products.]	[La scène s'ouvre sur Cynthia Loyst, animatrice du balado, vêtue d'un tailleur couleur ivoire et d'un chemisier marron, 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 apparaissant entre les deux intervenants. L'invitée Mary Adeboyega-Osiki est face à elle, vêtue d'une blouse de laboratoire blanche par-dessus une chemise et un pantalon noir. Une table ronde est installée entre les intervenantes avec deux microphones, deux tasses de café et un petit présentoir de produits NICORETTE®.]
[00:00:00] Cynthia Loyst: Welcome to The Big Quit by Nicorette, the podcast bringing you real stories about people breaking their smoking addictions. My name is Cynthia Loyst, and quitting smoking is one of the best things I've ever done for myself. Our next guest is Mary Ore Adeboyega, a pharmacist who has given practical real-world advice to many as they reduce or quit smoking. Welcome to the Big Quit Mary.	[00:00:00] Cynthia Loyst : Bienvenue à « Arreter une fois pour toutes 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 l'une des meilleures choses que j'ai faites pour moi. Notre prochaine invitée est Mary Ore Adeboyega, une pharmacienne qui a prodigué des conseils pratiques et concrets à de nombreuses personnes souhaitant réduire leur consommation de tabac ou arrêter de fumer. Bienvenue à

	<i>Arreter une fois pour toutes, Mary.</i>
[00:00:22] Mary Adeboyega-Osiki: Thank you so much for having me.	[00:00:22] Mary Adeboyega-Osiki : Merci beaucoup de m'avoir invitée.
[00:00:23] Cynthia Loyst: We're so glad to have you here and you are a pharmacist who's not only been a pharmacist you've also created something which is a national organization for black pharmacy professionals. I'm curious, what inspired you to do that?	[00:00:23] Cynthia Loyst : Nous sommes très heureux de vous recevoir; vous êtes pharmacienne et, en plus d'exercer cette profession, vous avez créé une organisation nationale pour les professionnels noirs du secteur pharmaceutique. Je suis curieuse : qu'est-ce qui vous a inspirée à faire cela?
[00:00:35] Mary Adeboyega-Osiki: For me it's always been about reflecting on my own journey and looking at the things I needed as an individual when I walked through certain seasons of life, and many of the things I have created and been able to bring from an idea to life has always been about "What did I need in that moment? What support did I feel like I didn't have and how can I provide that for people who are coming after me?"	[00:00:35] Mary Adeboyega-Osiki : Pour moi, il s'agit depuis toujours de réfléchir à mon propre parcours et d'examiner ce dont j'avais besoin en tant qu'individu lorsque je traversais certaines étapes de ma vie. Plusieurs des initiatives que j'ai créées et que j'ai menée à bien sont nées de cette réflexion « De quoi avais-je besoin à ce moment-là? De quel soutien avais-je l'impression de manquer, et comment puis-je l'apporter à ceux qui me succéderont? »
[00:00:57] Cynthia Loyst: That's so great. I can imagine you not only helping out other professionals. You're also of course helping out patients breaking their smoking addiction and that's something pharmacists deal with really every day. But I'm curious what does it actually look like when someone walks up to the counter and says "Please Mary help me – I gotta, I want to quit."	[00:00:57] Cynthia Loyst : C'est tellement génial. J'imagine que vous n'aidez pas seulement d'autres professionnels. Vous aidez bien sûr aussi les patients à se débarrasser de leur dépendance au tabac, et c'est quelque chose auquel les pharmaciens sont confrontés au quotidien. Mais je suis curieuse, à quoi ça ressemble concrètement quand quelqu'un se présente au comptoir et dit : « S'il vous plaît, Mary, aidez-moi, je dois arrêter, je veux arrêter. »
[00:01:16] Mary Adeboyega-Osiki: I think it's one of the bravest things people can ever do and sometimes when we think of individuals who have this, what I like to call nicotine dependence, we think that it's different to any of our dependencies. Everyone has a different dependence. For	[00:01:16] Mary Adeboyega-Osiki : Je pense que c'est l'une des choses les plus courageuses que l'on puisse faire, et parfois, quand on pense aux personnes qui souffrent de ce que j'aime appeler une « dépendance à la nicotine », on a tendance à croire que c'est différent de toutes nos

some of us it might be social media, for some people it might be...	autres dépendances. Tout le monde a une dépendance différente. Pour certains d'entre nous, il peut s'agir des médias sociaux, pour d'autres, ça peut être...
[00:01:34] Cynthia Loyst: Shopping.	[00:01:34] Cynthia Loyst : Du magasinage.
[00:01:35] Mary Adeboyega-Osiki: Food, shopping, yes. Of course. And I think that sometimes these individuals are looked at like they're different than the rest of us, but actually I find it very brave to come to a place where you decide that "You know what, I want to change and I'm ready to take the step." So when I see people who come to me either in the retail pharmacy or in the hospital who are ready to take that step I just think "You know what that's such a brave thing to do," and my next question is always how can I support you?	[00:01:35] Mary Adeboyega-Osiki : La nourriture, le magasinage, oui. Bien sûr. Et je pense que ces personnes sont parfois considérées comme différentes, mais en réalité, je trouve qu'il faut beaucoup de courage pour en arriver au point où l'on se dit : « Tu sais quoi? Je veux changer et je suis prêt à franchir le pas. » Alors, quand je vois des personnes qui viennent me voir, que ce soit en pharmacie ou à l'hôpital, et qui sont prêtes à franchir ce pas, je me dis simplement : « Vous savez, c'est vraiment courageux de votre part », et ma question suivante est toujours : « Comment puis-je vous aider? »
[00:02:02] Cynthia Loyst: What do you think is the biggest misconception that people have about quitting smoking? Have there been any surprises that have come around as a clinician?	[00:02:02] Cynthia Loyst : Selon vous, quelle est la plus grande idée reçue que les gens ont au sujet de l'arrêt du tabac? Avez-vous eu des surprises en tant que clinicienne?
[00:02:12] Mary Adeboyega-Osiki: I think it's the same as, like I said, any other kind of journey that any individual takes when they want to make a change. Sometimes we think it's just, "OK I'm going to decide and by September I want to be completely free. I don't want to think about it. I want to be just you know individual that's walking as if I never was dependent cigarettes or whatever it may be." It does take time. It takes a lot of time and it takes a lot of patience. I always say to my patients and the people that I have to support on journeys like this is to be patient with yourself. The biggest misconception is that I can do it just one time but sometimes it can take a couple of tries before you	[00:02:12] Mary Adeboyega-Osiki : Je pense que c'est comme n'importe quel autre parcours qu'une personne entreprend lorsqu'elle souhaite apporter un changement ou modifier un comportement dans sa vie. Parfois, on se dit simplement : « OK, je décide que d'ici septembre, j'arrête complètement. Je ne veux plus y penser. Je veux simplement vivre comme si je n'avais jamais été dépendant de la cigarette ou de quoi que ce soit d'autre. » Ça demande du temps. Ça demande beaucoup de temps et beaucoup de patience. Je dis toujours à mes patients et aux personnes que j'accompagne dans ce genre de parcours qu'il faut être patient avec soi-même. L'idée reçue la plus

actually get to your goal.	répandue, c'est de croire qu'on peut y arriver du premier coup, alors que parfois, ça peut prendre quelques essais avant d'atteindre réellement son objectif.
[00:02:53] Cynthia Loyst: It's so true and I think a lot of us come from this framework when we're trying to do something of being "I need to be really hard on myself."	[00:02:53] Cynthia Loyst : C'est tout à fait vrai, et je pense que beaucoup partent de ce principe quand on essaie de faire quelque chose : « Je dois être très dur avec moi-même. »
[00:02:59] Mary Adeboyega-Osiki: Yes	[00:02:59] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:02:59] Cynthia Loyst: In order to achieve this goal.	[00:02:59] Cynthia Loyst : Pour atteindre cet objectif.
[00:03:00] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:03:00] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:03:01] Cynthia Loyst: But actually all of the research shows that self-compassion and being patient with yourself.	[00:03:01] Cynthia Loyst : Mais en réalité, toutes les études montrent que l'indulgence et la patience envers soi-même...
[00:03:04] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:03:04] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:03:05] Cynthia Loyst: Is actually the better route to achieving any kind of goal.	[00:03:05] Cynthia Loyst : ... sont en fait la meilleure voie pour atteindre n'importe quel objectif.
[00:03:07] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:03:07] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:03:07] Cynthia Loyst: Which I think is important for people to remember too.	[00:03:07] Cynthia Loyst : Je pense que c'est important de garder cela en tête.
[00:03:09] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah absolutely I think when you're hard on yourself many times it's because you're not allowing yourself to receive the support that you have from people and I think when you have the correct support, whether that's pharmacological support (so having things like NRT) but also behavioural support so speaking to the right people, being in groups, and so on and so forth. Those kind of things help you and remind you when you get to phases or seasons where you feel like you want to place pressure on yourself or you want to push yourself too far.	[00:03:09] Mary Adeboyega-Osiki : Oui, absolument. Je pense que lorsque vous êtes dur envers vous-même, c'est souvent parce que vous ne vous autorisez pas à recevoir le soutien qui vous est offerts de la part des gens. Or, lorsque vous bénéficiez d'un bon accompagnement, que ce soit un soutien pharmacologique (c'est-à-dire avoir recours à des solutions comme la thérapie de substitution à la nicotine), ou un soutien comportemental, comme parler aux bonnes

	personnes, participer à des groupes, et ainsi de suite, les choses deviennent beaucoup plus faciles. Ces ressources vous aident à garder le cap lorsque vous traversez des périodes difficiles où vous avez tendance à être trop exigeant envers vous-même ou à vous mettre une pression excessive.
[00:03:36] Cynthia Loyst: Can you give a couple of examples of what does good support actually look like both from a pharmacist?	[00:03:36] Cynthia Loyst : Pouvez-vous nous donner quelques exemples d'un bon soutien, de la part d'un pharmacien...
[00:03:40] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:03:40] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:03:41] Cynthia Loyst: From a partner or from a family member?	[00:03:41] Cynthia Loyst : ...et de la part d'un proche ou d'un partenaire?
[00:03:43] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah. I think for pharmacists I always start with us because I'm a pharmacist myself. The best way we can support patients is by providing them the knowledge and education they need. Many people don't know what is available to them so letting them know what are the tools that we have as pharmacists available to our patients and our communities who want to go on this journey. For family and friends and people who you may have around you just think of it like "How can I help this individual get out of environments that may not serve them well?" So the biggest thing that smoking patients who smoke or individuals who smoke come across is cravings right? So how can you help those individuals reduce cravings? Getting rid of cigarettes that are in the house. Maybe be more mindful of certain environments because again smoking is a social thing. People smoke when they're around friends. So be more mindful of that and also giving them the support that they need when they do fail. Now I say when because it will happen at some point. You will relapse. It's all part	[00:03:43] Mary Adeboyega-Osiki : Oui. En ce qui concerne les pharmaciens... Je commence toujours par nous, car je suis moi-même pharmacienne... La meilleure façon pour nous de soutenir les patients est de leur fournir les connaissances et l'éducation dont ils ont besoin. Beaucoup de gens ignorent les ressources qui s'offrent à eux. Il est donc important de leur faire connaître les outils dont nous, les pharmaciens, disposons pour accompagner nos patients et nos communautés qui souhaitent s'engager dans cette démarche. En ce qui concerne la famille, les amis et les personnes qui vous entourent, dites-vous simplement : « Comment puis-je aider cette personne à sortir des environnements qui ne lui sont pas favorables? » Le plus grand obstacle que rencontrent les patients ou les personnes qui fument, ce sont les envies de fumer, n'est-ce pas? Alors, comment pouvez-vous aider ces personnes à réduire leurs envies de fumer? En vous débarrassant des cigarettes qui se trouvent à la maison. Peut-être en faisant davantage attention à certaines situations, car, encore une fois, fumer c'est une activité sociale.

of the system and the journey so being able to support them and reminding them not to pressure themselves when they do encounter that.	Les gens fument lorsqu'ils sont entourés d'amis. Soyez donc plus conscients de cela, et offrez-leur également le soutien dont les gens qui essayent d'arrêter de fumer ont besoin lorsqu'elles replongent. Je dis « lorsqu'elles replongent », car cela arrivera à un moment ou à un autre. Il va y avoir des rechutes. Cela fait partie du parcours, alors il faut être en mesure de les soutenir et de leur rappeler de ne pas se mettre la pression lorsque cela se produit.
[00:04:46] Cynthia Loyst: Let's talk about the tools because you've just touched on that. When I think about the tools that are available for people it always comes back for me to Nicotine Replacement Therapy which helped me immensely but I think about things like there's the gum, there's the...	[00:04:46] Cynthia Loyst : Parlons des outils, car vous venez tout juste d'aborder le sujet. Quand je pense aux outils offerts aux gens, ça me ramène toujours à la thérapie de substitution à la nicotine, qui m'a énormément aidée, mais je pense à des choses comme... il y a la gomme à mâcher, il y a...
[00:04:58] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:04:58] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:04:58] Cynthia Loyst: Lozenges, just to name a few. As a pharmacist how do you talk to patients about Nicorette and what it can do for them?	[00:04:58] Cynthia Loyst : Les pastilles, pour n'en citer que quelques-uns. En tant que pharmacienne, comment parlez-vous à vos patients de Nicorette et de ce que le produit peut faire pour eux?
[00:05:06] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah, so when we think of some people well when we think of Nicotine replacement, some people think "I'm cheating" or maybe individuals also get to a place where they're like "What's the point of me switching? I'm still having some nicotine in my system." But look at it like this: the replacement therapies are there to still give some level of nicotine for sure, but it's delivering it at a slower rate and also without all the toxins that come with cigarettes. When we think about cigarettes remember that it comes with a lot of other chemicals that we don't fully know that the disadvantages, the long-term disadvantages. We've seen some but cigarettes with so many other toxins that	[00:05:06] Mary Adeboyega-Osiki : Oui, quand on pense à certaines personnes... enfin, quand on pense aux substituts de nicotine, certaines se disent : « C'est de la triche », ou alors d'autres en arrivent à se demander : « À quoi ça sert de faire ce changement? J'ai encore de la nicotine dans mon système. » Mais voyez les choses ainsi : les thérapies de substitution sont là pour fournir un certain niveau de nicotine, certes, mais elles le font à un rythme plus lent et sans toutes les toxines qui accompagnent les cigarettes. Quand on pense aux cigarettes, n'oubliez pas qu'elles contiennent beaucoup d'autres produits chimiques dont nous ne connaissons pas entièrement les effets néfastes et les inconvénients à long terme. Nous en avons

we're not aware of and some that we are aware of of course, but NRT is able to give you that same kind of support and baseline in terms of the nicotine delivery but also helping you to gradually make the changes that you need to make in order to completely quit. Baseline - I always talk about patients having a baseline - so the patches for example are great baseline because you can put them on in the morning and you switch them on a daily basis. That's very helpful for people who are busy and you know you have meetings you know you've got kids and things like that. You want to go about your day. You have that on and that's helping. Think of the gums, the lozenges, things that you can use as needed so the kind of in-between when you have those extra surges and cravings. Those are very very important tools, very important things to have with you as needed but also knowing how to use them. That's very key and that's where your pharmacist comes in right? Knowing exactly how to use them. I've come across individuals who, whether it's NRT or other medications, where they're using them but they don't actually know how they're using them so they're like, "It's not working. I don't see the benefit." Talking to your pharmacist, talking to your clinician is able to make sure that you're using it correctly and how you're should be.	vu certains, mais les cigarettes contiennent un nombre important d'autres substances toxiques dont nous n'avons pas conscience, et d'autres bien sûr, que nous connaissons. Or, les TSN peuvent vous apporter ce même type de soutien en fournissant une dose contrôlée de nicotine. Elles vous aident ainsi à gérer progressivement les changements nécessaires pour arrêter complètement de fumer. La base, je parle toujours de la nécessité pour les patients d'avoir un apport de base; les timbres, par exemple, constituent une excellente base, car vous pouvez en appliquer un le matin et le changer tous les jours. C'est très utile pour les gens occupés; vous savez, vous avez des réunions, vous avez des enfants, ce genre de choses. Vous voulez vaquer à vos occupations. Vous le portez et ça aide. Pensez aux gommes, aux pastilles, des choses que vous pouvez utiliser au besoin, comme une solution intermédiaire lorsque vous ressentez ces poussées et ces envies supplémentaires. Ce sont des outils extrêmement importants, des éléments indispensables à avoir sur soi en cas de besoin, mais il faut aussi savoir s'en servir. C'est essentiel, et c'est là que votre pharmacien intervient, n'est-ce pas? Savoir exactement comment les utiliser. J'ai rencontré des gens qui, que ce soit pour les TSN ou d'autres médicaments, les utilisent sans vraiment savoir comment s'y prendre, alors ils disent : « Ça ne fonctionne pas. Je ne vois pas l'avantage. » Parler à votre pharmacien ou à votre clinicien permet de vous assurer que vous les utilisez correctement et comme vous le devriez les appliquer pour qu'ils fonctionnent vraiment.
[00:07:00] Cynthia Loyst: For me the Nicotine Replacement Therapy was so helpful because it also just helped me disassociate from the habit of lighting a cigarette.	[00:07:00] Cynthia Loyst : Pour moi, la thérapie de substitution à la nicotine a été très utile, car elle m'a simplement aidée à perdre l'habitude d'allumer une cigarette.

[00:07:07] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:07:07] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:07:07] Cynthia Loyst: Kind of a ritualized.	[00:07:07] Cynthia Loyst : Il y a une sorte de rituel.
[00:07:08] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:07:08] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:07:09] Cynthia Loyst: Aspect to that.	[00:07:09] Cynthia Loyst : Quand on y pense.
[00:07:10] Mary Adeboyega-Osiki: Absolutely.	[00:07:10] Mary Adeboyega-Osiki : Absolument.
[00:07:11] Cynthia Loyst: And so getting rid of that has still having at least a sensation of being what nicotine brings.	[00:07:11] Cynthia Loyst : Il faut donc s'en débarrasser tout en conservant au moins la sensation que procure la nicotine.
[00:07:16] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:07:16] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:07:17] Cynthia Loyst: It was disassociating those two things. So the gum was so helpful	[00:07:17] Cynthia Loyst : Il s'agissait de dissocier ces deux choses. La gomme à mâcher a donc été vraiment utile.
[00:07:19] Mary Adeboyega-Osiki: Yea.	[00:07:19] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:07:20] Cynthia Loyst: For me.	[00:07:20] Cynthia Loyst : Pour moi.
[00:07:20] Mary Adeboyega-Osiki: Absolutely. I think there are also inhalators available and many people like that kind of hand-to-mouth movement.	[00:07:20] Mary Adeboyega-Osiki : Absolument. Il existe aussi des inhalateurs et beaucoup de gens aiment ce geste de la main vers la bouche.
[00:07:27] Cynthia Loyst: The inhaler, Okay.	[00:07:27] Cynthia Loyst : L'inhalateur, d'accord.
[00:07:27] Mary Adeboyega-Osiki: It's the habit of like you said, light the cigarette, putting it to... People get used to that and sometimes having different products that help you as an individual so for me I always like to know what are your habits? What are the kind of things that.... What does your lifestyle look like essentially and then how can these products support your lifestyle.	[00:07:27] Mary Adeboyega-Osiki : C'est l'habitude, comme vous l'avez dit, d'allumer la cigarette, de la porter à... On s'y attache et parfois, c'est bien d'avoir différents produits qui vous conviennent personnellement... Donc j'aime toujours savoir quelles sont vos habitudes. Quelles sont les sortes de choses qui... À quoi ressemble essentiellement votre mode de vie et ensuite, comment ces produits peuvent-ils soutenir votre mode de vie?
[00:07:45] Cynthia Loyst: I love that. Figuring out who you are.	[00:07:45] Cynthia Loyst : J'adore ça. Découvrir qui vous êtes.

[00:07:47] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:07:47] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:07:47] Cynthia Loyst: and what you might need and maybe trying different things along the way.	[00:07:47] Cynthia Loyst : ...et ce dont vous pourriez avoir besoin, et peut-être essayer différentes choses en cours de route.
[00:07:50] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:07:50] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:07:50] Cynthia Loyst: I'm curious are there any recent studies about quitting smoking that you found particularly interesting?	[00:07:50] Cynthia Loyst : Par curiosité, y a-t-il des études récentes sur l'arrêt du tabagisme que vous avez trouvées particulièrement intéressantes?
[00:07:54] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah there's a recent study that came out in Canada in 2025 just around the use of nicotine replacement therapy along with behavioural changes and how... The recommendation from that study is to basically pair both together. So looking at nicotine replacement therapy like Nicorette and the patches, the gum, the lozenges, and using that along with behavioural changes to help to your journey to quitting. The recommendation shows that that is one of the most beneficial ways to quit so pairing those two together. When we look at behavioural changes we are looking at getting support whether that's in a support group or having your pharmacist or clinician kind of help you journey through your quit in stages or getting yourself into a virtual group if that's the only thing that's available to you.	[00:07:54] Mary Adeboyega-Osiki : Oui, il y a une étude récente publiée au Canada en 2025 sur l'utilisation de la thérapie de substitution à la nicotine associée à des changements comportementaux et comment s'y prendre... La recommandation de cette étude est essentiellement de combiner les deux. Il s'agit donc de considérer les substituts nicotiques comme Nicorette et les timbres, les gommes à mâcher, les pastilles, et de les associer à des changements comportementaux pour vous aider dans votre démarche pour arrêter de fumer. Cette recommandation montre que c'est l'une des méthodes les plus efficaces pour arrêter de fumer, d'où l'intérêt de combiner ces deux approches. Lorsqu'on aborde les changements comportementaux, il s'agit de trouver du soutien, que ce soit au sein d'un groupe de soutien, en demandant à votre pharmacien ou à votre clinicien de vous accompagner pas à pas dans votre parcours, ou encore en rejoignant un groupe virtuel si c'est la seule option qui s'offre à vous.
[00:08:40] Cynthia Loyst: I love that. I mean, that was certainly true for me so what you're saying is the research actually shows that pairing nicotine replacement therapy like Nicorette with also a behavioural module of some kind.	[00:08:40] Cynthia Loyst : J'adore ça. Je veux dire, c'était certainement vrai pour moi. Donc, ce que vous dites, c'est que la recherche montre que combiner une thérapie de substitution à la nicotine comme Nicorette avec un aspect comportemental...

[00:08:50] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:08:50] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:08:51] Cynthia Loyst: Is the best combination for long-term success.	[00:08:51] Cynthia Loyst : serait la meilleure combinaison pour assurer un succès à long terme.
[00:08:53] Mary Adeboyega-Osiki: Yes. Yeah – I think also just looking at it from a place of... So some people are using... The use of cigarettes can be very addictive and essentially it's used as an outlet for some people who are going through a grief journey or going through challenges in life. Cigarette smoking is something that "OK, this is an outlet for me." But when you have these behavioural therapies alongside your nicotine replacement therapy it enables you to have another outlet. If I am in a situation where I'm having a craving or maybe I'm having a tough challenging season in life, I can talk to my clinician or I can meet up with my group and just get that support that I need along with obviously having pharmacological therapy which is obviously the patches, the lozenges, the gum and things like that to help me.	[00:08:53] Mary Adeboyega-Osiki : Oui. Oui... Je pense aussi qu'il faut considérer les choses sous l'angle de... Donc, certaines personnes fument... La cigarette peut créer une forte dépendance et, pour certaines personnes qui traversent un deuil ou qui traversent des épreuves dans leur vie, elle sert en quelque sorte d'exutoire. Fumer la cigarette, c'est un peu : « OK, c'est un exutoire pour moi ». Mais lorsque vous combinez votre thérapie de substitution à la nicotine à des thérapies comportementales, cela vous permet de développer un autre exutoire. Si je me trouve dans une situation où j'ai une envie irrésistible, ou si je traverse, par exemple une période difficile, je peux parler à mon clinicien ou rencontrer mon groupe et obtenir le soutien dont j'ai besoin, tout en ayant recours à une thérapie pharmacologique, c'est-à-dire les timbres, les pastilles, la gomme à mâcher et ce genre de choses pour m'aider.
[00:09:37] Cynthia Loyst: And I know that you've never been a smoker yourself but you also have a story that you feel is relatable. Can you share that?	[00:09:37] Cynthia Loyst : Et je sais que vous n'avez jamais été fumeuse vous-même, mais vous avez aussi une histoire à laquelle les gens peuvent s'identifier. Pouvez-vous la partager?
[00:09:45] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah. Absolutely. For me a couple of years ago, I would say probably around ten years ago, I would say I was probably weighing almost three hundred pounds and I just had this habit of... I wouldn't say I was addicted to food but I would say I was dependent in a way right? I would go through challenges and I love gummies. I love sweet things. I have a sweet tooth. You know I'll whatever, like I'm just going to... That was	[00:09:45] Mary Adeboyega-Osiki : Oui. Absolument. Pour ma part, il y a quelques années, enfin, je dirais plutôt il y a environ dix ans, je pesais probablement dans les cent quarante kilos et j'avais simplement cette habitude de... Je ne dirais pas que j'étais accro à la nourriture, mais je dirais que j'étais dépendante d'une certaine manière, n'est-ce pas? Je traversais des épreuves... et j'adore les jujubes. J'adore les aliments sucrés. J'ai le bec sucré. Vous

my outlet in a sense. I had a big change in my life. Someone very close to me passed away and that triggered for me a change where I decided that I need to start looking after my health and my body so I went on a health and weight loss journey. I lost a lot of weight and one of the biggest things that I've seen that happened over thirteen, twelve-thirteen years ago now is life has gone on. There have been challenges that have come up. There have been changes in my body. I've you know been pregnant. I've had a baby. Through that there have been opportunities to relapse. I would say I have relapsed where I've gotten comfortable just not paying attention to what I'm eating or paying attention to getting active. I often remind myself that this is the journey and I will relapse along the way. There will be challenges in life that maybe take me away from paying attention to the journey that I'm on which is making sure that I'm looking after my health and fitness. But again like I said, you've done it before. I have the tools. I know what works for me. I know that getting in the gym and taking long walks and it might look different in different stages of life but essentially you already have the skills. I try to reframe my mind and tell myself that again failure is just data. Failure is telling me that OK, this season of life doesn't allow you to go to the gym at 6am like I used to when I was single and...	savez, c'était mon petit plaisir, en quelque sorte. Et un grand changement s'est produit dans ma vie. J'ai perdu quelqu'un de très proche, et cela a déclenché un changement chez moi : j'ai décidé que je devais commencer à prendre soin de ma santé et de mon corps. Je me suis donc lancée dans une démarche de santé et de perte de poids. J'ai perdu beaucoup de poids, et l'une des choses les plus marquantes que j'ai constatées depuis maintenant treize ans – douze ou treize ans, en fait – c'est que la vie a continué. Il y a eu des défis qui se sont présentés. Il y a eu des changements dans mon corps. J'ai été enceinte. J'ai eu un bébé. À travers tout ça, il y a eu des occasions de faire des rechutes. Je dirais que j'ai fait des rechutes, où je me suis laissée aller, où je ne faisais plus attention à ce que je mangeais ni à mon activité physique. Je me rappelle souvent que c'est ça, le parcours, et qu'il y aura des rechutes en cours de route. Il y aura toujours des épreuves dans la vie qui risquent de m'éloigner de l'objectif que je me suis fixée, à savoir prendre soin de ma santé et de ma forme physique. Mais comme je l'ai dit, je suis déjà passée par là. J'ai les outils. Je sais ce qui fonctionne pour moi. Je sais qu'aller au gym et faire de longues marches, peut changer selon les étapes de la vie, mais au fond, j'ai déjà tout ce qu'il faut pour réussir. J'essaie de changer mon état d'esprit et de me répéter que l'échec fait partie de l'équation. L'échec me dit : OK, cette étape de la vie ne me permet pas d'aller au gym à 6 h comme je le faisais quand j'étais célibataire et...
[00:11:25] Cynthia Loyst: Sure.	[00:11:25] Cynthia Loyst : Bien sûr.
[00:11:26] Mary Adeboyega-Osiki: I didn't have any responsibilities that I have now. But I've done it before and I have the tools to help me get along the way. I also have a community. People who know that,	[00:11:26] Mary Adeboyega-Osiki : que je n'avais pas les mêmes responsabilités que maintenant. Mais je l'ai déjà fait par le passé et j'ai les outils pour m'aider dans ma démarche. J'ai aussi une communauté. Des

“OK, she doesn’t want chocolate in the house. She doesn’t want things that are like “I’ll just have one bite of that cake.”” That doesn’t help someone who is on a journey trying to change. We wouldn’t say to someone who is trying to get off alcohol dependence and say, “Oh, just one glass of beer will be fine tonight.” Or, “Just take this one pack of cigarettes. That’s going to be OK. Just finish that pack and then you’ll be done.” We don’t say this kind of things to people who are trying to quit. Whatever dependence they have we shouldn’t say the same to others going through various types of dependence journeys.	gens qui vont se dire : « OK, elle ne veut pas de chocolat à la maison. Elle ne veut pas résister face à un gâteau ». Ça n’aide pas quelqu’un qui est en train d’essayer de changer. On ne dit pas à quelqu’un qui essaie de se libérer d’une dépendance à l’alcool : « Allez, juste une bière, fais une pause ce soir ». Ou : « Juste ce paquet de cigarettes. Ça va aller. Après ce paquet, tu arrêtes ». On ne dit pas ces choses aux personnes qui essaient d’arrêter de fumer ou de boire. Peu importe la dépendance, alors il ne faut pas dire la même chose à ceux qui traversent différents types de parcours liés à la dépendance.
[00:12:07] Cynthia Loyst: I think that’s so brave. Thank you for sharing that and I think it is so relatable to the quitting smoking journey. When you’ve actually worked with addiction and mental health centers so how has that experience of those experiences shaped the way that you think about nicotine addiction?	[00:12:07] Cynthia Loyst : Je trouve ça très courageux. Merci de partager cela, et je pense que beaucoup de gens peuvent s’y reconnaître dans leur démarche pour arrêter de fumer. Puisque vous avez travaillé avec des centres de traitement des dépendances et de santé mentale, comment ces expériences ont-elles façonné votre vision de la dépendance à la nicotine?
[00:12:22] Mary Adeboyega-Osiki: It’s been such a privilege to work in such environments because it just takes you out of your head, out of your mind. You start to see people the same way you see yourself in the sense that we’re all human. We’re all individuals who are battling very different things. Like I said whether that’s a dependence on drugs, for some people it’s marijuana, for some people it’s alcohol. For other people it’s food. It made me realize that we are all just individuals who are journeying through different seasons and phases of life and have become dependent on specific things. Many of them that aren’t also good for us and I’ve been able to have a lot of compassion just from being in that environment and just knowing that all people really need is the information, the knowledge, the education, but also the	[00:12:22] Mary Adeboyega-Osiki : C’est un vrai privilège de travailler dans de tels environnements, car ça vous sort de votre bulle, de vos pensées. On commence à voir les gens comme on se voit soi-même, dans le sens où nous sommes tous humains. Nous sommes tous des personnes qui luttent contre des choses très différentes. Comme je l’ai dit, que ce soit une dépendance aux drogues; pour certaines personnes, c’est la marijuana, pour d’autres, c’est l’alcool. Pour d’autres, c’est la nourriture. Cela m’a fait prendre conscience qu’on est juste des personnes qui traversent différentes étapes et phases de la vie, et que nous en sommes venus à dépendre de certaines choses. Beaucoup d’entre elles ne sont pas bonnes pour nous, et j’ai pu développer beaucoup de compassion simplement en étant dans cet

support to make the changes. And I think it reminded me that when we talk about dependence especially when it comes to products like this, these individuals have had their brain rewired and their reward system is so dependent on these things right? It's just about helping them to change that. Again like I said, change takes time. I've been exposed to so many different individuals and been able to see peoples' journeys and see them win and see them relapse, and support them through that as well.	environnement et en sachant que tout ce dont les gens ont vraiment besoin, c'est de l'information, des connaissances, de l'éducation, mais aussi du soutien pour changer. Et je pense que cela m'a rappelé que lorsqu'on parle de dépendance, surtout en ce qui concerne des produits comme ceux-ci, le cerveau de ces personnes a été reprogrammé et leur système de récompense est tellement dépendant de ces choses, n'est-ce pas? Il s'agit simplement de les aider à changer. Encore une fois, comme je l'ai dit, le changement prend du temps. J'ai été exposée à tant de personnes différentes et j'ai pu observer le parcours des gens, les voir réussir et les voir rechuter, et les soutenir à travers tout ce processus.
[00:13:39] Cynthia Loyst: Yeah, and not seeing that relapse as a total failure and you're back at square one. You actually are further along the path than you realize at times.	[00:13:39] Cynthia Loyst : Oui, et ne pas considérer cette rechute comme un échec total qui vous ramène à la case départ. En réalité, vous avez déjà parcouru un chemin plus long que vous ne le pensez parfois.
[00:13:49] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah. I think that one thing I always say is, "When you are starting again think of it you're not starting from the beginning. You're starting from experience. You have the experience. You've done things before." And I think the society we live in today kind of tells us or makes us feel that we can't... That we're not allowed to fail. "We have to make a decision and get it right today." But actually failure is data. Failure is telling me what did not work. Failure is showing me, "OK I've made these changes but this hasn't worked. It's shown me the gaps and the areas that I actually need to re-strategize and just change things up." I think when we look at failure in that light it helps us to put less pressure on ourselves and realize that at the end of the day I've made so much progress. I'm able to make more progress if I just	[00:13:49] Mary Adeboyega-Osiki : Oui. Comme je le dis toujours : « Lorsque vous recommencez, dites-vous que vous ne repartez pas du début. Vous repartez avec de l'expérience. Vous avez l'expérience. Vous êtes déjà passé par là. » Et je pense que la société dans laquelle on vit aujourd'hui nous dit en quelque sorte, où nous donne l'impression, qu'on ne doit pas... qu'on n'a pas le droit d'échouer. « Il faut prendre une décision et réussir tout de suite. » Mais en fait, l'échec fait partie de l'équation. L'échec me dit ce qui n'a pas fonctionné. L'échec me montre : « OK, j'ai apporté ces changements, mais ça n'a pas marché. Cela m'a montré les lacunes et les domaines dans lesquels je dois revoir ma stratégie et simplement changer les choses. » Je pense que lorsqu'on envisage l'échec sous cet angle, cela nous aide à moins nous mettre de pression et à réaliser

make a couple of tweaks in the things that I've already done.	qu'au bout du compte, on a fait beaucoup de progrès. Je suis capable de progresser davantage si j'apporte simplement des corrections à ce que j'ai déjà fait.
[00:14:39] Cynthia Loyst: You're incredible. I'm just inspired by you because you're an immigrant to this country, you also are a mom, and you've worked as a pharmacist serving rural and remote communities.	[00:14:39] Cynthia Loyst : Vous êtes incroyable. Je suis tout simplement inspirée par vous parce que vous êtes une immigrante dans ce pays, vous êtes aussi maman, et vous avez travaillé comme pharmacienne auprès de communautés rurales et isolées.
[00:14:49] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:14:49] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:14:49] Cynthia Loyst: You've gone above and beyond. Talk about what is access to health care and to tools like nicotine replacement therapy look like for people in those areas and how's that impacted you.	[00:14:49] Cynthia Loyst : Vous vous êtes vraiment surpassée. Dites-moi à quoi ressemble l'accès aux soins de santé et à des outils comme la thérapie de substitution à la nicotine pour les gens de ces régions, et l'impact que cela a eu sur vous.
[00:15:00] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah. I love working with rural communities. I live in a rural community myself. Living in that environment sometimes when I come to areas that are not so rural, I'm like "Wow!" Even things like the kind of takeaways that are in the more city-like communities. The kind of services – taxis and all that kind of stuff. It just makes you realize that when you're living in rural areas you don't realize how much more you can have when you are not in that environment. So when we talk about health and access to health sometimes we make it so generalized that we forget that some people don't have easy acces. Some people don't have all these clinics that we may have access to if we're living in a busy city environment. When we think about or talk about health we have to remember, "What does that look like for rural communities?" Education. Many people live in rural communities don't even know what they need. They don't know. They don't have the knowledge, they don't have the	[00:15:00] Mary Adeboyega-Osiki : Oui. J'adore travailler avec les communautés rurales. J'habite moi-même dans une communauté rurale. En vivant dans cet environnement, quand je viens parfois dans des régions qui ne sont pas si rurales, je suis étonnée. Même pour des choses comme les avantages qu'on trouve dans les communautés plus urbaines. Ce genre de services, comme les taxis et tout ce genre de choses. Ça nous fait simplement prendre conscience que, lorsqu'on vit dans des environnements ruraux, on ne se rend pas compte de tout ce qui est disponible lorsqu'on quitte cet environnement. Donc, quand on parle de santé et d'accès aux soins de santé, on généralise parfois tellement qu'on oublie que certaines personnes n'ont pas un accès facile. Certaines personnes n'ont pas accès à toutes les cliniques auxquelles on peut avoir accès quand on vit dans un milieu urbain développé. Quand on pense à la santé ou qu'on en parle, on doit se demander : « À quoi ça ressemble pour les

experience. They don't have.... They don't know that they need to get checked for different things often, right? They don't know that there are tools available to them and where to find them. The first step is for people living in rural communities there is always in many cases a pharmacy. A pharmacy with a licensed pharmacist that is able to provide you with, number 1 the education and the knowledge that you need, but also the tools. Nicotine replacement therapy is something that's available at all pharmacies and should be available at all pharmacies. The first step is always speaking to your pharmacist. Locate where your nearest pharmacy is. Speak to your pharmacist. Develop a relationship with your pharmacist.	communautés rurales? » L'éducation. Beaucoup de gens qui vivent dans des communautés rurales ne savent même pas ce dont ils ont besoin. Ils ne le savent pas. Ils n'ont pas les connaissances, ils n'ont pas l'expérience. Ils n'ont pas... Ils ne savent pas qu'ils doivent se faire examiner régulièrement pour différentes choses, n'est-ce pas? Ils ne savent pas qu'il existe des outils à leur disposition ni où les trouver. La première étape, pour les gens qui vivent dans des communautés rurales, dans bien des cas, c'est la pharmacie. Une pharmacie avec un pharmacien diplômé en mesure de fournir, d'abord, l'éducation et les connaissances dont ils ont besoin, mais aussi les outils. La thérapie de substitution à la nicotine est offerte dans toutes les pharmacies, et elle doit l'être. La première étape, c'est toujours de parler avec votre pharmacien. Trouvez la pharmacie la plus proche. Parlez avec votre pharmacien. Établissez une relation avec votre pharmacien.
[00:16:38] Cynthia Loyst: And you don't need a prescription for.	[00:16:38] Cynthia Loyst : Et vous n'avez pas besoin d'ordonnance pour ça.
[00:16:40] Mary Adeboyega-Osiki: No.	[00:16:40] Mary Adeboyega-Osiki : Non.
[00:16:41] Cynthia Loyst: These.	[00:16:41] Cynthia Loyst : C'est ça.
[00:16:41] Mary Adeboyega-Osiki: No. No. You can walk in, speak to them. Book appointments. Things like that. Find out what other... Because some pharmacies have enhanced services that they can provide to individuals so find out what those are and start the journey from there.	[00:16:41] Mary Adeboyega-Osiki : Non. Non. Vous pouvez entrer dans la pharmacie et lui parler. Ou prendre rendez-vous. Ce genre de choses. Renseignez-vous sur les autres... Parce que certaines pharmacies offrent des services améliorés aux personnes, alors faites des recherches et commencez votre démarche à partir de là.
[00:16:55] Cynthia Loyst: That's great. As we've mentioned, quitting smoking, it can be very challenging. I know from first-hand experience. It also can include relapses so how do you really guide people through that in your practice?	[00:16:55] Cynthia Loyst : C'est génial. Comme nous l'avons mentionné, arrêter de fumer peut être très difficile. Je le sais d'expérience. Cela peut aussi inclure des rechutes, alors comment accompagnez-vous vraiment les gens dans ce processus,

	dans votre pratique?
[00:17:06] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah. So there is a cycle we like to look at as the changes of, the stages of behavioural change. We use it quite a lot. I believe they use it in therapy but also they use it in the health and the medical setting. We look at that model, there's six stages to it. The first stage is pre-contemplation where you're just, "Should I, should I not?" Then there's contemplation. And then we move into the planning where you're planning, "OK I'm going to quit." And then there's action. And then there's maintenance. Now relapse can happen at any point in that. It can happen at pre-contemplation, contemplation. It can happen when you're planning, like "OK, I'm planning to quit, I'm getting rid of things around me." And then suddenly maybe I don't know.... Someone in my family throws a party and there's all these smokers and I'm like, "OK."	[00:17:06] Mary Adeboyega-Osiki : Oui. Il existe donc un cycle que nous aimons considérer comme les étapes du changement de comportement. On l'utilise beaucoup. Je crois qu'on l'utilise en thérapie, mais aussi dans le domaine de la santé et le milieu médical. C'est un modèle qui compte six étapes. La première étape est celle de la précontemplation, où l'on se dit simplement : « Est-ce que je devrais le faire? » Ensuite, il y a la contemplation. Puis, on passe à la planification, où on se dit : « OK, je vais arrêter. » Et ensuite, il y a l'action. Puis, il y a le maintien. Or, une rechute peut survenir à n'importe quelle étape de ce processus. Ça peut arriver à l'étape de la précontemplation ou de la contemplation. Ça peut arriver quand vous planifiez, quand vous vous dites : « OK, je vais arrêter, je me débarrasse des choses autour de moi. » Et puis soudain, peut-être, je ne sais pas... Quelqu'un dans la famille organise une fête, il y a tous ces fumeurs, et vous vous dites : « Allez. »
[00:17:51] Cynthia Loyst: Or I lose my job, or like...	[00:17:51] Cynthia Loyst : Ou vous perdez votre emploi, ou bien...
[00:17:52] Mary Adeboyega-Osiki: Yes. Exactly.	[00:17:52] Mary Adeboyega-Osiki : Oui. Exactement.
[00:17:53] Cynthia Loyst: Something dramatic happens.	[00:17:53] Cynthia Loyst : Quelque chose de dramatique arrive.
[00:17:54] Mary Adeboyega-Osiki: Something happens where you're just like, "OK. I'm back to it again because this helps me." Think of it as it's an outlet right? "I'm using it..." For some people, "I'm using it to help me relax and just get over grief or get over whatever issues I'm going through in life at this time." Relapse can happen at any point. And again like I said it's not just for smoking it's for any kind of change that you need to make in	[00:17:54] Mary Adeboyega-Osiki : Il se passe quelque chose qui vous fait dire : « Bon. Je recommence parce que ça m'aide. » Voyez ça comme un exutoire, n'est-ce pas? « Ça m'aide... » Pour certaines personnes, « ça m'aide à me détendre et simplement surmonter un deuil ou surmonter n'importe quels problèmes que je traverse dans la vie en ce moment. » La rechute peut survenir à tout moment. Et encore une fois, comme je l'ai dit, ça ne

life. Relapse is consistent through every single stage so when you're looking at your journey remember that, "Relapse can happen to me. It will likely happen to me." It's about, "How do I get up from that?" And it's going back to what we said about failure, right? Reminding yourself that failure does not mean that, "I just have to give up and that's it. Like it didn't work for me the first time, it's not going to work for me again." It's looking at it and saying, "What worked the last time and what didn't work and how can I change that so that this time it does work?"	s'applique pas seulement au fait de fumer, c'est pour tout type de changement que vous devez apporter à votre vie. Les rechutes peuvent survenir à n'importe quelle étape. Alors, lorsque vous faites le point sur votre parcours, gardez ceci à l'esprit : « Ça peut m'arriver de rechuter. Ça va probablement m'arriver. » Ce qu'il faut savoir, c'est : « Comment me relever? » Et cela nous ramène à ce que nous avons dit au sujet de l'échec, non? Se rappeler qu'un échec ne signifie pas : « Je dois tout simplement abandonner et c'est tout. Comme ça n'a pas marché pour moi la première fois, ça ne fonctionnera pas non plus pour moi la prochaine fois. » Il s'agit de regarder la situation et de se dire : « Qu'est-ce qui a fonctionné la dernière fois, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné et comment puis-je changer les choses pour que ça fonctionne cette fois-ci? »
[00:18:45] Cynthia Loyst: It's so true. I will admit - true confessions here – that I smoked for many years and then I quit with the help of Nicorette and mindfulness exercises, meditation, a bunch of lifestyle changes, and years went by. And then I was out at a party and I saw a friend of mine pick up a cigarette and then I was like "Oh, I can do that too. I'm over it." And so I picked it up and immediately was hooked again.	[00:18:45] Cynthia Loyst : C'est tellement vrai. Je vais l'avouer en toute sincérité : j'ai fumé pendant de nombreuses années, puis j'ai arrêté grâce à Nicorette, à des exercices de méditation de pleine conscience et à toute une série de changements dans mon mode de vie, et les années ont passé. Et puis un jour, je suis allée à une soirée, j'ai vu une amie prendre une cigarette et je me suis dit : « Oh, je peux faire ça moi aussi. J'ai surmonté la dépendance. » Alors, j'ai pris une cigarette et je suis immédiatement redevenue accro.
[00:19:09] Mary Adeboyega-Osiki: Wow.	[00:19:09] Mary Adeboyega-Osiki : Incroyable.
[00:19:09] Cynthia Loyst: And had to quit all over again. But this second time around it was... I had the tools to...	[00:19:09] Cynthia Loyst : Et j'ai dû tout arrêter encore une fois. Mais, cette deuxième fois, c'était... j'avais les outils pour...
[00:19:14] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:19:14] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:19:15] Cynthia Loyst: I knew exactly	[00:19:15] Cynthia Loyst : Je savais

what to do.	exactement quoi faire.
[00:19:16] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:19:16] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:19:16] Cynthia Loyst: And I've never looked back from that second time.	[00:19:16] Cynthia Loyst : Et depuis cette rechute, je n'ai jamais recommencé.
[00:19:18] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:19:18] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:19:18] Cynthia Loyst: So there is hope on the other side of relapses for sure. People usually have that moment where they're like OK I've had enough. This is the day. I'm done with this." What does that look like from your side of the counter?	[00:19:18] Cynthia Loyst : Il y a surement de l'espoir après les rechutes. Les gens vivent généralement ce moment où ils se disent : « OK, ça suffit. Aujourd'hui, c'est terminé. » À quoi cela ressemble-t-il de votre côté du comptoir?
[00:19:30] Mary Adeboyega-Osiki: For me it's always.... I predominantly work in hospitals so I see a lot of patents who are coming in because of the effects - long term effects - because I think of things like Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD is what we call it. We have people who are coming in because of that, because they smoked for many years. Or other health issues right? At that point many of my patients are like "I want to quit, I've had enough. Tell me what I need to do." Because they're in that situation, they're very much excited and eager, and they're like, "I want to change." They go back into community and, like you said, they're in environments where it's like, "Oh my gosh, this is happening again." But what I come across patients, whether it's in hospital or in the community, that are like "I've made the decision." One of the things I always tell them is "This is the bravest decision that you ever make." It takes a lot of courage to go from someone who has had this habit and built it and it's become a part of your life and you've decided "You know what? I don't want to do this any more." So it takes a lot of courage and I'm always celebrating that. I'm always excited to see people who have decided to make that	[00:19:30] Mary Adeboyega-Osiki : Pour moi, c'est toujours... Je travaille principalement dans des hôpitaux, alors je vois beaucoup de patients qui viennent à cause des effets – des effets à long terme – je pense à des choses comme la maladie pulmonaire obstructive chronique, ou MPOC. On a des gens qui viennent pour cette raison, parce qu'ils ont fumé pendant de nombreuses années. Ou d'autres problèmes de santé, n'est-ce pas? À ce stade, beaucoup de mes patients me disent : « Je veux arrêter, j'en ai assez. Dites-moi ce que je dois faire. » Parce qu'ils sont dans cette situation, ils sont très enthousiastes et impatients, et ils se disent : « Je veux changer. » Ils retournent dans leur communauté et, comme vous l'avez dit, ils se retrouvent dans des environnements où ils se disent : « Ah non, ça recommence. » Mais je croise des patients, que ce soit à l'hôpital ou dans la communauté, qui se disent : « Ma décision est prise. » L'une des choses que je leur dis toujours, c'est : « C'est la décision la plus courageuse que vous ayez jamais prise. » Il faut beaucoup de courage pour passer d'une personne qui a pris cette habitude, qui l'a ancrée dans son quotidien et qui en a fait une partie intégrante de sa vie, à quelqu'un qui se dit :

change and who are brave enough to take that step. My next question is, “How can I support you?” because I know that you’re going to need that support. I know that you’re going to come across challenges so, “How can we support you?” I want you to keep up that excitement. I want you to keep up that courage. The mindset where you made up your mind, you made your decision. But just know that sometimes it doesn’t feel as joyful, it doesn’t feel as amazing as it feels at the beginning in terms of quitting. Sometimes you’re like “Did I make the wrong decision?” but that’s why we’re here to support you.	« Tu sais quoi? Je ne veux plus faire ça. » Il faut donc beaucoup de courage, et je célèbre toujours cela. Je suis toujours enthousiaste à l’idée de voir des gens qui ont décidé d’apporter ce changement et qui sont assez courageux pour franchir cette étape. Ma question suivante est : « Comment puis-je vous aider? » Parce que je sais que vous allez avoir besoin de ce soutien. Je sais que vous allez faire face à des défis, alors : « Comment pouvons-nous vous soutenir? » Je veux que vous gardiez cet enthousiasme. Je veux que vous gardiez ce courage. Cet état d’esprit où vous avez pris votre décision, où vous avez fait votre choix. Mais sachez simplement que, parfois, ce n’est pas aussi joyeux ou extraordinaire qu’au tout début, surtout quand il est question d’arrêter de fumer. Parfois, vous vous demandez : « Est-ce que j’ai pris la mauvaise décision? » Mais c’est pour cela que nous sommes là pour vous soutenir.
[00:21:04] Cynthia Loyst: It’s always coming back to your “Why?”	[00:21:04] Cynthia Loyst : On revient toujours à votre « Pourquoi »?
[00:21:06] Mary Adeboyega-Osiki: Yes.	[00:21:06] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:21:07] Cynthia Loyst: I think it’s when those stressful moments come up because they will.	[00:21:07] Cynthia Loyst : Je pense que c’est lorsque ces moments stressants surviennent, car ils surviendront.
[00:21:10] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:21:10] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:21:10] Cynthia Loyst: It’s like what is my “Why?” And what can I do in this moment to help me get over that, this moment. Because those things pass.	[00:21:10] Cynthia Loyst : On se dit : Quel est mon « pourquoi »? Et que puis-je faire à cet instant pour m’aider à passer à travers cette épreuve. Parce que ces choses finissent par passer.
[00:21:16] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:21:16] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.
[00:21:17] Cynthia Loyst: And I think that’s something that everybody needs to know.	[00:21:17] Cynthia Loyst : Et je crois que c’est quelque chose que tout le monde doit savoir.
[00:21:18] Mary Adeboyega-Osiki: Yeah.	[00:21:18] Mary Adeboyega-Osiki : Oui.

[00:21:19] Cynthia Loyst: If there's one thing you wish every Canadian knew about quitting smoking, what would that be?	[00:21:19] Cynthia Loyst : Y a-t-il une chose que vous aimeriez que tous les Canadiens sachent sur l'arrêt du tabagisme?
[00:21:24] Mary Adeboyega-Osiki: Pharmacists are your first point of call in terms of support with many of these things. Yes, your physician there to help you as well and support you. But your pharmacist is someone who can provide you the education and the skills and the knowledge but also they can signpost you to individuals who, other individuals who can help you whether that's getting yourself a therapist or getting yourself in groups, virtual groups or getting yourself to see your physician if you need further help. Your pharmacist is a great place to start. It's not an easy thing to do. It's a brave thing to do. A courageous thing to do. You will likely relapse but that does not mean that your journey ends there.	[00:21:24] Mary Adeboyega-Osiki : Que les pharmaciens sont vos premières ressources pour obtenir de l'aide sur bon nombre de ces questions. Oui, votre médecin est là pour vous aider et vous soutenir aussi. Mais votre pharmacien est quelqu'un qui peut vous offrir l'éducation, les compétences et les connaissances, mais aussi vous orienter vers d'autres personnes qui peuvent vous aider, qu'il s'agisse de trouver un thérapeute, de vous joindre à des groupes, virtuels ou non, ou de consulter votre médecin si vous avez besoin de plus d'aide. Votre pharmacien est un excellent point de départ. Ce n'est pas une chose facile à faire. C'est un acte de bravoure. Une démarche courageuse. Vous allez probablement rechuter, mais cela ne signifie pas que votre parcours s'arrête là.
[00:22:00] Cynthia Loyst: So good. Mary thank you so much for being here to chat with us today.	[00:22:00] Cynthia Loyst : C'est super. Mary, merci beaucoup d'être venue ici pour discuter avec nous aujourd'hui.
[00:22:03] Mary Adeboyega-Osiki: Thank you.	[00:22:03] Mary Adeboyega-Osiki : Merci.
[00:22:04] Cynthia Loyst: And thank you for listening to the Big Quit by Nicorette and remember, it's never too late to start your Big Quit.	[00:22:04] Cynthia Loyst : Et merci d'avoir écouté « Arreter une fois pour toutes grâce à Nicorette ». Rappelez-vous : il n'est jamais trop tard pour décider d'arrêter une fois pour toutes.
[00:22:10] Music Plays.	[00:22:10] De la musique joue.
[00:22:20] Cynthia Loyst: Only to be used by adults who are trying to quit smoking. Warning: This product contains nicotine. Nicotine is highly addictive.	[00:22:20] Cynthia Loyst : À utiliser uniquement par les adultes qui essaient d'arrêter de fumer. Mise en garde : Ce produit contient de la nicotine. La nicotine est très addictive.