The Big Quit by Nicorette	L’arrêt une fois pour toutes grâce à Nicorette
Episode Transcript – Cynthia Loyst with Bobby Martin	**Transcription de l’épisode – Cynthia Loyst avec Bobby Martin**
Runtime: 17:26	Durée : 17:26
SPEAKERS	INTERVENANTS
Bobby Martin (left), Cynthia Loyst (right)	Bobby Martin (à gauche), Cynthia Loyst (à droite)
[We open on Cynthia Loyst, podcast host, who is wearing a tan blazer over a white 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 Bobby Martin is facing her wearing a brown jacket over a white shirt. 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’une veste beige sur un chemisier blanc, 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’invité, Bobby Martin, lui fait face et porte une veste brune sur une chemise blanche. Une table ronde est installée entre les intervenants 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. Now, the music world has often been intertwined with smoking. So joining us now is a musician from the Canadian country group James Barker Band to talk about his quitting journey. Welcome to The Big Quit, Bobby Martin.	**[00:00:00] Cynthia Loyst :** Bienvenue à « L’arrêt 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. Le monde de la musique a souvent été étroitement lié au tabagisme. Nous accueillons donc un musicien du groupe country canadien James Barker Band pour parler de son parcours pour arrêter de fumer. Bienvenue à « L’arrêt une fois pour toutes », Bobby Martin.

[00:00:22] **Bobby Martin:** Thank you so much for having me.	[00:00:22] **Bobby Martin :** Merci beaucoup de m'avoir invité.
[00:00:24] **Cynthia Loyst:** Well, Bobby, you've been a long-time musician and you're currently a bass player for the country group, as we mentioned, James Barker Band. I feel like smoking has been so intertwined with the music world for so long. Why do you think that is, and do you think that's actually starting to change?	[00:00:24] **Cynthia Loyst :** Eh bien, Bobby, vous êtes musicien depuis longtemps et vous êtes actuellement bassiste pour le groupe country, comme nous l'avons mentionné, James Barker Band. J'ai l'impression que le tabagisme est étroitement lié au monde de la musique depuis si longtemps. Pourquoi est-ce le cas selon vous, et pensez-vous que cela commence **vraiment** à changer?
[00:00:39] **Bobby Martin:** Yeah, I mean, I think with anything, smoking's been around music since the '50s, '60s, '70s. Even when I was getting into it as a kid growing up listening to music with my dad, a bunch of classic rock, all my favorite guitar players and lead singers, everyone smoked. Maybe at the time I didn't really pick up on that something I would do later because I was always very anti-smoking. But yeah, I grew up around listening to all those bands, posters, and eventually it led me down the path to do music, and eventually I took up smoking because I thought it was cool because all my heroes were doing it, and it was definitely a habit I picked up that took some time to quit, but I got there as well.	[00:00:39] **Bobby Martin :** Oui, enfin, je pense que, comme pour tout, le tabagisme est présent dans la musique depuis les années 50, 60 et 70. Même quand j'ai commencé à m'y intéresser quand j'étais enfant, lorsque je grandissais en écoutant de la musique avec mon père, beaucoup de rock classique, tous mes guitaristes et chanteurs préférés, tout le monde fumait. Peut-être qu'à l'époque, je ne me rendais pas vraiment compte que c'était quelque chose que je ferais plus tard, car j'ai toujours été très opposé au tabagisme. Mais oui, j'ai grandi en écoutant tous ces groupes, en voyant toutes ces affiches, et ça m'a finalement amené à faire de la musique. J'ai fini par commencer à fumer parce que je trouvais ça cool, puisque tous mes héros le faisaient. C'est vraiment une habitude que j'ai prise et dont j'ai mis du temps à me défaire, mais **j'ai fini par y arriver.**
[00:01:21] **Cynthia Loyst:** We want to go through all that because I'm right there with you. I think back to my favorite musicians, especially during a certain time period where music videos were really prevalent, and that's what you saw, the images of them smoking, dangling a cigarette, managing to play guitar at the same time. It was very much intertwined.	[00:01:21] **Cynthia Loyst :** On veut aborder tout ça parce que je vous comprends parfaitement. Je repense à mes musiciens préférés, surtout à une certaine époque où les vidéoclips étaient vraiment omniprésents. C'est ce qu'on voyait : ces images d'eux en train de fumer, la cigarette à la bouche, tout en réussissant à jouer de la guitare en même temps. C'était

You quit smoking years ago as part of larger lifestyle changes. But let's go back in time to what you, what led you to start in the first place. What was going on in your life?	intimement lié. Vous avez arrêté de fumer il y a des années, dans le cadre de changements de vie plus importants. Mais revenons en arrière pour voir ce qui vous a poussé à commencer. Que se passait-il dans votre vie?
[00:01:48] Bobby Martin: It was in high school, and I guess a lot of high schools, maybe mine had this, but you kind of had a smoking section.	**[00:01:48] Bobby Martin :** C'était au secondaire, et comme dans beaucoup d'écoles secondaires, la mienne en tout cas, il y avait une sorte de coin fumeurs.
[00:01:56] Cynthia Loyst: I remember that.	**[00:01:56] Cynthia Loyst :** Je m'en souviens.
[00:01:56] Bobby Martin: And that was kind of where all the cool kids kind of hung out at the time.	**[00:01:56] Bobby Martin :** Et c'était un peu là que tous les jeunes populaires traînaient à l'époque.
[00:02:01] Cynthia Loyst: Or so we thought.	**[00:02:01] Cynthia Loyst :** Ou du moins, c'est ce qu'on pensait.
[00:02:01] Bobby Martin: Yeah, so we thought. For my first couple years in high school, I always avoided that whole area. I was in with the music kids, we call, well, I'm a band geek, with the band nerds, and also the sports guys. My best friends were all hockey players, and we avoided that. Then come Grade 11, Grade 12, we kind of got more into going out and going to parties, and eventually it took one trip out to the smoking section, and that's kind of where I got my first, dipped my toe in the water there.	**[00:02:01] Bobby Martin :** Oui, c'est ce qu'on pensait. Pendant mes deux premières années au secondaire, j'ai toujours évité cette zone. Je traînais avec les musicos, comme on dit… enfin, je suis un mordu de musique, donc avec eux, mais aussi avec les sportifs. Mes meilleurs amis étaient tous des joueurs de hockey, et nous évitions cet endroit. Puis, en 11e et 12e année, on a commencé à plus sortir et aller à des fêtes, et finalement, il m'a suffi d'une incursion dans le coin des fumeurs pour faire mes premiers pas dans ce monde.
[00:02:33] Cynthia Loyst: What was it like for you that first? Because I remember the first time I tried a cigarette, and I think the first time I didn't really know how to inhale, and then I eventually did, and I got sick, which should have been an indicator that maybe this wasn't the best thing for me. Do you remember?	**[00:02:33] Cynthia Loyst :** C'était comment pour vous, cette première fois? Parce que je me souviens de ma première cigarette. Je pense que la première fois, je ne savais pas vraiment comment aspirer la fumée, puis j'ai fini par y arriver, et ça m'a rendue malade, ce qui aurait dû être un signe que ce n'était peut-être pas la meilleure chose pour moi. Vous vous en souvenez?

[00:02:46] **Bobby Martin:** I don't quite remember my first cigarette, but my first thing I ever did tobacco-wise was chewing tobacco.	[00:02:46] **Bobby Martin :** Je ne me souviens pas vraiment de ma première cigarette, mais **de** ma première expérience avec le tabac, c'était du tabac à chiquer.
[00:02:52] **Cynthia Loyst:** Oh, wow.	[00:02:52] **Cynthia Loyst :** Ah d'accord.
[00:02:52] **Bobby Martin:** So I've done both. I've done smoking and the chewing tobacco, and I played baseball. It's a good story now because it's like a teacher, you have a teacher who's kind of, you always remember because they were a great mentor. I remember one practice I did it for the first time, and I had such a head rush, made six errors in a row, and I remember throwing my glove in the dirt. Then my coach made me throw my glove in the dirt for an hour straight and pick it up. In the moment I was just like, I hated him for it. I was like, this is the worst person ever. Then looking back now, I always look back at it being like, the one thing I never did again was throw my glove in the dirt ever again and have a temper tantrum. But I always remember the head rush I had and how bad it made, like I just felt weird.	[00:02:52] **Bobby Martin :** Alors j'ai fait les deux. J'ai fumé et j'ai pris du tabac à chiquer, et je jouais au baseball. Et c'est une bonne histoire, parce qu'il y a un professeur, vous savez il y a ce professeur dont on se souvient toujours, parce que c'était un formidable mentor. Je me souviens d'un entraînement où j'ai fait ça pour la première fois, et ça m'est monté à la tête, j'ai enchaîné six erreurs d'affilée, et je me souviens d'avoir jeté mon gant par terre. Alors mon entraîneur m'a obligé à jeter mon gant par terre et à le ramasser pendant une heure d'affilée. Sur le moment, je me disais juste que je le détestais pour ça. Je me disais : c'est la pire personne au monde. Avec le recul, je me dis que la seule chose que je n'ai plus jamais refaite, c'est de jeter mon gant par terre et de piquer une crise de colère. Mais je me souviens toujours de l'étourdissement que j'ai eu et à quel point ça m'a rendu… enfin, je me sentais bizarre.
[00:03:39] **Cynthia Loyst:** So I grew up, I'm not sure if this is the story for you, but there was a lot of smoking also in my family life. My dad smoked, and so I had this sort of fascination-repulsion with him and that association. But I remember vividly taking packs of his cigarettes and opening them up when he wasn't around and smelling them and looking at them. And I understand that you found cigarette packs and you would rip them up. These were your parents' cigarette packs at a very young age. So talk about that experience and maybe about how then you	[00:03:39] **Cynthia Loyst :** J'ai grandi dans un milieu où l'on fumait beaucoup. Je ne sais pas si c'est votre cas, mais la cigarette faisait vraiment partie de ma vie de famille. Mon père fumait, et j'éprouvais une sorte de fascination-répulsion pour cette association entre lui et la cigarette. Mais je me souviens très bien de prendre ses paquets de cigarettes, de les ouvrir quand il n'était pas là, de les sentir et de les observer. Et j'ai cru

rationalized starting to smoke yourself later on.	comprendre que **lorsque vous** trouviez des paquets de cigarettes, vous les déchiriez. **Il s'agissait des** paquets de cigarettes de vos parents, alors que vous étiez très jeune. Alors, parlez-nous de cette expérience et peut-être aussi de la façon dont vous avez trouvé des justifications pour commencer à fumer vous-même par la suite.
[00:04:13] Bobby Martin: Yeah, I was very young when I even started doing, probably like Grade 5, 6, and my parents, they were smokers. They both quit now, which is a success story.	**[00:04:13] Bobby Martin :** Oui, j'étais très jeune quand j'ai commencé à faire ça, probablement en 5e ou 6e année. Mes parents étaient fumeurs. Ils ont tous les deux arrêtés maintenant, c'est une belle réussite.
[00:04:22] Cynthia Loyst: Same with my dad too.	**[00:04:22] Cynthia Loyst :** Même chose pour mon père.
[00:04:23] Bobby Martin: That's great. And yeah, I remember just I hated the thought that they were smoking, and then you're learning things in school about how bad it is for you and all the cancer and all those things. I was always just so scared that that would happen to them. So I would go around and secretly steal their packs and rip them up and throw them in the garbage. They found out very quickly that that's what I was doing, and at the time I didn't know how expensive they were. I think my dad definitely smoked one of the higher brands, the, what do you call, the designer darts. We call them designer cigarettes.	**[00:04:23] Bobby Martin :** C'est génial. Oui, je me souviens que je détestais l'idée qu'ils fument. En plus, on apprend à l'école à quel point **le tabagisme** est nocif, les risques de cancer, toutes ces choses-là. J'avais toujours très peur que ça leur arrive. Alors, j'allais voler leurs paquets en secret pour les déchirer et les jeter à la poubelle. Ils ont vite compris ce que je faisais, et à l'époque, je ne savais pas que c'était aussi cher. Je pense que mon père fumait une des marques haut de gamme, des cigarettes de luxe. On appelle ça des cigarettes de créateur.
[00:04:59] Cynthia Loyst: Right.	**[00:04:59] Cynthia Loyst :** Exact.
[00:04:59] Bobby Martin: But yeah, he wasn't too happy. But I used to go around the house and do that. But from talking to my mom now, she's actually like that kind of started her journey of her quitting. She saw how much it affected me negatively,	**[00:04:59] Bobby Martin :** Enfin bon, il n'était pas très content que je déchire ses cigarettes. Mais j'avais l'habitude de faire le tour de la maison pour faire ça. Quand j'en parle avec ma mère maintenant, elle me dit que c'est en fait ce qui l'a poussée

and yeah, that got her kind of going. My dad took a little bit longer, but he got there as well.	à arrêter de fumer. Elle a vu à quel point cela m'affectait négativement, et oui, ça l'a un peu motivée. Ça a pris un peu plus de temps pour mon père, mais il y est arrivé aussi.
[00:05:19] Cynthia Loyst: Good. I remember actually I wrote a long letter to my dad, and I then found it years later in his desk because I wanted him to quit smoking. And it took him years later as well. And then when I started smoking, I was kind of incredulous initially. I was like, well, you do it. And he's like, you had better education than I did. So I can't understand why you would have gone through this. But the hard thing for me was I don't think you understand the concept of an addiction until you actually are in it. And the smoking addiction is extraordinarily powerful.	**[00:05:19] Cynthia Loyst :** Bon. Je me souviens d'ailleurs avoir écrit une longue lettre à mon père parce que je voulais qu'il arrête de fumer, et je l'ai retrouvée des années plus tard dans son bureau. Et ça lui a aussi pris des années par la suite. Et quand j'ai commencé à fumer, ça m'a laissé un peu incrédule au début. Je lui disais : « Bon, toi aussi tu fumes. » Et il me disait : « Tu as eu une meilleure éducation que moi. Alors, je ne comprends pas pourquoi tu aurais à passer par là. » Mais le plus dur, c'est que je pense qu'on ne comprend vraiment ce qu'est une dépendance que lorsqu'on y est soi-même confronté. Et la dépendance au tabagisme est extraordinairement puissante.
[00:05:48] Bobby Martin: Yeah.	**[00:05:48] Bobby Martin :** Oui.
[00:05:48] Cynthia Loyst: It doesn't take long before you're hooked. And throughout your career as a musician, talk about how life, like touring and on stage, influenced how you smoke. What was that culture like? Set the stage for me.	**[00:05:48] Cynthia Loyst :** Ça ne prend pas longtemps avant de devenir accro. Et tout au long de votre carrière de musicien, parlez-nous de la façon dont la vie, comme les tournées et la scène, a influencé votre façon de fumer. À quoi ressemblait cette culture? Expliquez-nous le contexte.
[00:06:00] Bobby Martin: Yeah, I mean, it's just something that a lot of people do. I will say in 2026, it's definitely gone backwards, which is great to see. But when I first got into it, when we're playing the small dive bars and stuff like that, we would play some nights four- to five-hour sets. So we'd play for an hour, take a break, play for an hour, and everything in between that time frame, I was outside on the patio smoking. It just became a thing	**[00:06:00] Bobby Martin :** Oui, je veux dire, c'est simplement quelque chose que beaucoup de gens font. Je dirais qu'en 2026, c'est vraiment moins présent, ce qui est formidable à voir. Mais quand j'ai commencé, quand on jouait dans **de** petits bars et ce genre d'endroits, on faisait parfois des sets de quatre à cinq heures. Donc, on jouait pendant une heure, on faisait une pause, on jouait encore une heure, et **pendant ces pauses,** j'étais

to calm nerves. I still suffer from stage fright.	dehors sur la terrasse en train de fumer. C'est tout simplement devenu un moyen de calmer mes nerfs. J'ai encore le trac.
[00:06:34] **Cynthia Loyst:** Same.	[00:06:34] **Cynthia Loyst :** Moi aussi.
[00:06:34] **Bobby Martin:** And a little bit of anxiety on that, and it just doesn't go away. It was just something that I kept telling myself that it helps. And I would go out there and just, yeah, in between set breaks, when we would play outside at festivals, again, seeing my heroes playing with their cigarette in their guitar head, I would just do it just to be like, oh, look, I'm doing what my hero did. It was just so stupid. And yeah, it just became something, just being around it. There's more than just the band guys too. You have crew, you have your stagehands. There's so many people on site, and there's a lot of time to kill, and there's not much to do backstage. Everyone thinks it's a big party going on back there. There's not much during the day, there's not a lot to do, and that's kind of what we found our days was, just smoking.	[00:06:34] **Bobby Martin :** Et avec un peu d'anxiété qui s'ajoute à ça, et ça ne disparaît tout simplement pas. Je continuais simplement **à** me dire que ça m'aidait. Et j'allais dehors, oui, pendant les pauses, quand on jouait à l'extérieur dans des festivals, encore une fois, en voyant mes héros jouer avec leur cigarette au bout de leur guitare, je le faisais juste pour me dire : « Oh, regarde, je fais comme eux ». C'était tellement stupide. Et oui, c'est devenu une habitude, le simple fait d'être dans ce contexte. Il n'y a pas que les gars du groupe non plus. Il y a l'équipe technique, les techniciens de scène. Il y a tellement de gens sur place, beaucoup de temps à tuer, et pas grand-chose à faire dans les coulisses. Tout le monde pense que c'est une grosse fête là-derrière. Mais il ne se passe pas grand-chose pendant la journée, il n'y a pas grand-chose à faire, et c'est un peu comme ça que se passaient nos journées : on passait notre temps à fumer.
[00:07:22] **Cynthia Loyst:** Yeah, of course. I remember, again, I wasn't a musician, but it was definitely very much a part of the television world, and same thing, you'd take your breaks doing that, not realizing that it was actually, I thought I was taking a break, but it was actually I needed that break and then when I stopped smoking It was like I didn't need that break after all. So you actually, though, interestingly, you have a tattoo of a Rolling Stone kind of mouth and with a cigarette dangling out of it. So this sounds like it was very intertwined with your personality. So when did you start to kind	[00:07:22] **Cynthia Loyst :** Oui, bien sûr. Je me souviens, encore une fois, je n'étais pas musicienne, mais ça faisait vraiment partie du monde de la télévision, et c'était la même chose, on passait nos pauses à faire ça, sans réaliser que, en fait, je pensais en prenant une pause que j'avais besoin de cette pause, et quand j'ai arrêté de fumer, c'était comme si je n'avais pas besoin de cette pause après tout. Mais en fait, ce qui est intéressant, c'est que vous avez un tatouage représentant une bouche dans le style des Rolling Stones, avec une cigarette qui en pend. On dirait donc que c'était très lié à votre personnalité. Alors,

of be like, okay, I need to separate from this?	à quel moment avez-vous commencé à penser que vous devriez vous en détacher?
[00:07:58] Bobby Martin: I think I learned with myself in the last four to five years is that I've never would say that I was an addict for anything, but I definitely have an addictive personality. I'm someone who either has to go all the way in or not at all. So if it's like with smoking, it's like I need to smoke the entire pack in one night. And I was doing a pack a day, and it was like I would have to do the whole pack or nothing at all.	**[00:07:58] Bobby Martin :** Je pense que ce que j'ai appris sur moi-même au cours des quatre ou cinq dernières années, c'est que je n'aurais jamais dit que j'étais dépendant de quoi que ce soit, mais j'ai assurément une personnalité addictive. Je suis quelqu'un qui doit toujours y aller à fond ou pas du tout. Donc, si c'est comme ça avec la cigarette, j'ai besoin de fumer le paquet au complet en une soirée. Et je fumais un paquet par jour, et c'était comme si je devais fumer le paquet entier ou rien du tout.
[00:08:27] Cynthia Loyst: Wow.	**[00:08:27] Cynthia Loyst :** Incroyable.
[00:08:28] Bobby Martin: And same with drinking. It's like it never got to the point where it was bad, but I picked up on it. It's the same thing. It's like if I drank, it was till 4:30 in the morning, where most people would cut it off at 2:00 a.m. I would just be having too much fun to not want it to end. I just picked up quick that I have the addictive personality.	**[00:08:28] Bobby Martin :** Et pareil avec l'alcool. Ce n'est jamais allé jusqu'à devenir un problème, mais je m'en suis rendu compte. C'est la même chose. Quand je buvais, c'était jusqu'à 4 h 30 du matin, alors que la plupart des gens arrêteraient à 2 h. Je m'amusais tout simplement trop pour vouloir que ça s'arrête. J'ai tout simplement vite compris que j'ai une personnalité addictive.
[00:08:48] Cynthia Loyst: Mm-hmm.	**[00:08:48] Cynthia Loyst :** Mm-hmm.
[00:08:48] Bobby Martin: And yeah, in COVID I kind of just had the chance to take a step back and reevaluate things that I was doing. I was struggling with the stage fright and anxiety of going on stage and shows getting bigger and bigger. It was like, do I need these things to actually, is that what's keeping me away from, is that what's helping me do this?	**[00:08:48] Bobby Martin :** Et bon, pendant la COVID, j'ai eu la chance de prendre du recul et de réévaluer ce que je faisais. J'avais du mal avec le trac et l'anxiété de monter sur scène, alors que les spectacles devenaient de plus en plus gros. Je me demandais : ai-je vraiment besoin de ces trucs pour... est-ce que c'est ça qui m'empêche de... est-ce que c'est ça qui m'aide à faire ça?
[00:09:11] Cynthia Loyst: Or is that creating some of the anxiety?	**[00:09:11] Cynthia Loyst :** Ou est-ce que ça crée une partie de l'anxiété?

[00:09:12] **Bobby Martin:** Or is it creating the anxiety? And I found with drinking and smoking, I think it was adding to the anxiety of it.	[00:09:12] **Bobby Martin :** Ou est-ce que ça crée l'anxiété? Et j'ai constaté qu'avec l'alcool et la cigarette, je pense que ça ajoutait **de** l'anxiété.
[00:09:18] **Cynthia Loyst:** One hundred percent.	[00:09:18] **Cynthia Loyst :** Cent pour cent.
[00:09:18] **Bobby Martin:** And I just got to the point where it was just like make a change health-wise, relationships-wise. It was just a good change to make all around. So I kind of strayed away from anything that can pose a problem in my life. So I kind of—	[00:09:18] **Bobby Martin :** Je suis arrivé à un point où je me suis dit qu'il fallait que je fasse des changements au niveau de ma santé et de mes relations. C'était un changement bénéfique à tous points de vue. J'ai donc pris mes distances avec tout ce qui pouvait poser problème dans ma vie. Donc, j'ai un peu...
[00:09:32] **Cynthia Loyst:** Well, so that's interesting. So I do think a lot of people have an association with drinking and smoking, and you decided to quit them both at the same time. Was that your, like was there a moment, was there a moment where you were like, okay, enough is enough?	[00:09:32] **Cynthia Loyst :** Eh bien, c'est intéressant. Je pense que beaucoup de gens associent l'alcool et la cigarette, et vous avez décidé d'arrêter les deux en même temps. Qu'est-ce qui a... disons, y a-t-il eu un moment où vous vous êtes dit : « OK, ça suffit »?
[00:09:45] **Bobby Martin:** Was there a moment? Definitely a moment, but I remember it was the last night that I smoked. It was at a, I know exactly, December 20th, I think it was 2019. I was at a Christmas party. And I remember just, again with me, it was like if I had a pack, I'm smoking the entire pack. I remember just smoking so much that night and feeling so bad the next morning that I just told myself, I'm like, I'm never smoking again. And it was kind of one of those things where I, like I said with anything, if I'm either all in or not at all. As soon as I try to go not at all, and maybe it's my addictive personality. As soon as I get a streak going, like two days, three days, four days, three months, six months, a year, I kind of have a very, like I just try and stick to that kind of that streak.	[00:09:45] **Bobby Martin :** Y a-t-il eu un moment? Oui, absolument, mais je me souviens de la dernière soirée où j'ai fumé. C'était le 20 décembre, je crois que c'était en 2019. J'étais à une fête de Noël Et je me souviens **simplement** que, encore une fois, dans mon cas, si j'avais un paquet, je le fumais en entier. Je me souviens d'avoir tellement fumé ce soir-là et de m'être senti si mal le lendemain matin que je me suis simplement dit : « Je ne fumerai plus jamais ». Et c'était un peu le genre de situation où, comme je l'ai déjà dit pour tout le reste, soit j'y vais à fond, soit pas du tout. Quand c'est pas du tout, c'est pas du tout, c'est peut-être à cause de ma personnalité addictive. Dès que j'arrive à tenir deux jours, trois jours, quatre jours, puis trois mois, six mois, un an, j'ai tendance à vouloir continuer sur cette lancée.

[00:10:37] **Cynthia Loyst:** Well, you did, like you quit cold turkey. So that's quite a feat. So what was that experience like for you? Describe, do you remember the early, the feelings within the first hours or days?	[00:10:37] **Cynthia Loyst :** Bon, vous l'avez fait, vous avez arrêté d'un seul coup. C'est tout un exploit. À quoi ressemblait cette expérience pour vous? Racontez-nous : vous souvenez-vous de vos premières impressions, de ce que vous avez ressenti au cours des premières heures ou des premiers jours?
[00:10:51] **Bobby Martin:** Yeah, I definitely remember maybe a little bit, like headaches every now and then, and I think that was just wanting the taste of the cigarette or getting the whatever it is I need. But no, yeah, I didn't do it perfectly the first time. And that's the, I've had a journey where I think I've tried to quit. I've tried to quit even when I was smoking in high school, and it always came back. And then the first time I quit was probably around 2017. I was good for about a year, and then I got back into it. We went to Europe.	[00:10:51] **Bobby Martin :** Oui, je m'en souviens un peu, en tout cas. J'avais parfois des maux de tête, et je pense que c'était juste parce que j'avais envie du goût de la cigarette ou de ce dont j'avais besoin, peu importe ce que c'était. Mais non, je n'ai pas vraiment réussi du premier coup. Et j'ai fait tout un parcours pour essayer d'arrêter de fumer. J'ai même essayé d'arrêter quand je fumais au secondaire, et ça revenait toujours. Et la première fois que j'ai arrêté, c'était probablement vers 2017. J'ai tenu bon pendant environ un an, puis j'ai recommencé. Nous sommes allés en Europe.
[00:11:33] **Cynthia Loyst:** Yeah. That'll do it.	[00:11:33] **Cynthia Loyst :** Oui. Ça fait rechuter.
[00:11:34] **Bobby Martin:** And that's what, in our whole stupid thing we had was like your Euro darts don't count. We call them darts, which is probably not the greatest thing to say, but yeah, and we're like, they don't count over there. So I started smoking again over there, and then I picked up the habit again. And then it took till 2019 to finally kick it for good. So I'd say probably three to four times.	[00:11:34] **Bobby Martin :** Et c'est bien ça : dans notre tête, on avait l'impression que les clopes européennes ne comptaient pas. On appelle ça des « clopes », ce qui n'est probablement pas le meilleur mot, mais bon; on se disait qu'elles ne comptaient pas là-bas. Alors j'ai recommencé à fumer là-bas, et j'ai repris l'habitude. Et ça m'a pris jusqu'en 2019 pour finalement arrêter pour de bon. Alors je dirais probablement trois à quatre fois.
[00:11:54] **Cynthia Loyst:** For me, I found it really helpful to use Nicorette during my quitting smoking journey, just because it kind of took the edge off those early days, and also helped me break the habit of actually having this thing in my	[00:11:54] **Cynthia Loyst :** Moi, j'ai trouvé très utile d'utiliser Nicorette pendant mon processus pour arrêter de fumer, simplement parce que ça a un peu atténué la sensation de manque des premiers jours, et ça m'a aussi aidée à

hand. For me, that was what worked best for me, and I know that everyone has their own story. Did you ever consider nicotine replacement therapy or things like Nicorette?	briser l'habitude d'avoir ce truc dans la main. Pour moi, c'est ce qui a le mieux fonctionné, et je sais que chacun a son propre parcours. Avez-vous déjà envisagé une thérapie de substitution à la nicotine ou des produits comme Nicorette?
[00:12:11] Bobby Martin: Yeah, tons of times. I recently got into using nicotine replacement therapy like Nicorette, probably in the last year. For me, like I said, in the industry that I'm in, with being surrounded by smoking constantly, being surrounded by alcohol, to me it was an alternative thing that I could get back into, knowing that I can kind of control it now. So whether it's with baseball, going on stage, it's definitely something that I use.	**[00:12:11] Bobby Martin :** Oui, plein de fois. J'ai récemment commencé à utiliser un substitut nicotinique comme Nicorette, probablement au cours de la dernière année. Pour moi, comme je l'ai dit, dans l'industrie où je travaille, en étant constamment entouré de fumée et d'alcool… pour moi, c'était une solution vers laquelle je pouvais me tourner, en sachant que je peux en quelque sorte la contrôler maintenant. Alors, que ce soit pour le baseball ou pour monter sur scène, c'est vraiment quelque chose que j'utilise.
[00:12:39] Cynthia Loyst: Okay, so now that you're on the other side of actually no longer using cigarettes, how has quitting smoking and quitting drinking changed your life, would you say, both personally and professionally?	**[00:12:39] Cynthia Loyst :** D'accord, donc maintenant que vous ne fumez plus, comment le fait d'avoir arrêté de fumer et de boire a changé votre vie, diriez-vous, tant sur le plan personnel que professionnel?
[00:12:51] Bobby Martin: I think it's been the best decision I've ever made. Whether it's relationship-wise with friends, family, just anything in that aspect, it's changed everything.	**[00:12:51] Bobby Martin :** Je pense que c'est la meilleure décision que j'aie jamais prise. Que ce soit **dans mes relations** avec les amis, la famille, ou n'importe quel aspect de ce genre, ça a tout changé.
[00:13:04] Cynthia Loyst: I didn't realize how much of my personality was actually related to me running out of, like finishing an hour, basically.	**[00:13:04] Cynthia Loyst :** Je ne m'étais pas **rendue** compte à quel point mon humeur changeait au bout d'environ une heure sans fumer.
[00:13:11] Bobby Martin: Yeah. It's been the best decision I've ever made in my life. I feel like I've taken back so many years, hopefully in the future, of just health benefits, definitely financially. I was going through stints where I would, when I was trying to quit, I would show up to a show, and I would buy a pack of	**[00:13:11] Bobby Martin :** Oui. C'est la meilleure décision que j'aie jamais prise de toute ma vie. J'ai l'impression d'avoir récupéré tellement d'années, du moins je l'espère pour l'avenir, juste en bienfaits pour la santé, et certainement sur le plan financier. Je passais par des périodes où, quand j'essayais d'arrêter, j'arrivais à un

cigarettes, and let's say it was $20, and I'd give it to my drummer, and I said, only give me three. No matter how much I beg for one of these, only give me three. He'd be like, okay. And we went through a thing where I was giving him full packs of cigarettes just to smoke three, so I wouldn't smoke the whole pack.	spectacle, j'achetais un paquet de cigarettes, disons 20 $, et je le donnais à mon batteur en lui disant : « Donne-m'en seulement trois. Peu importe à quel point je te supplie pour en avoir une de plus, donne-m'en seulement trois. » Il répondait : « D'accord ». On a vécu une période où je lui donnais des paquets complets de cigarettes juste pour en fumer trois, afin de ne pas fumer tout le paquet.
[00:13:47] Cynthia Loyst: Oh, wow.	**[00:13:47] Cynthia Loyst :** Ah d'accord.
[00:13:48] Bobby Martin: So financially, relationships, friends, family, I feel like just everything with smoking, drinking, it's just made my life just so much clearer. I get up very early now. I get to travel the world doing what I do, and I get to enjoy it more. So I'm not so sluggish the next day. So when we're in Europe, I enjoy Europe. If I'm in any small city, town in Canada, I go hiking. So just things like that. It just, I feel like I have more control in my life than I ever did.	**[00:13:48] Bobby Martin :** Que ce soit sur le plan financier, dans mes relations, avec mes amis ou ma famille, j'ai l'impression que pour tout ce qui concerne le tabac et l'alcool, arrêter a vraiment apporté plus de clarté à ma vie. Je me lève très tôt maintenant. J'ai la chance de voyager partout dans le monde grâce à mon travail, et je peux en profiter davantage. Du coup, je ne me sens plus aussi fatigué le lendemain. Alors, quand nous sommes en Europe, je profite de l'Europe. Si je suis dans une petite ville ou un village au Canada, je fais de la randonnée. Juste des choses comme ça. C'est simplement que j'ai l'impression d'avoir plus de contrôle sur ma vie que jamais.
[00:14:19] Cynthia Loyst: Your fans see you on stage and on TikTok, living your best life. What would you say to somebody who's currently struggling with smoking and thinking about quitting?	**[00:14:19] Cynthia Loyst :** Vos fans vous voient sur scène et sur TikTok, en train de profiter de la vie à fond. Que diriez-vous à quelqu'un qui a actuellement du mal avec la cigarette et qui songe à arrêter?
[00:14:27] Bobby Martin: I would say it's never going to be the easy battle. There's always going to be, everyone's going to have different journeys, everyone's going to have different paths. It could take a year, it could take five years, it could take a week, depending on who you are. And I just like to never give up	**[00:14:27] Bobby Martin :** Je dirais que ce ne sera jamais un combat facile. Il y aura toujours… chacun aura son propre parcours, chacun suivra sa propre voie. Ça peut prendre un an, cinq ans ou une semaine, selon qui vous êtes. Et j'aime bien ne jamais baisser les bras, parce que c'est le genre de situation où, une fois

because it's one of those things that once you can get through, for me, I always found it was the first month. You get through the first month, and just try and keep a streak going. You won't regret it. It's the best thing that I've ever done in my life was getting away from it. And I definitely know how powerful the addiction can be. To this day, even with my, I don't want to say success, but my success of being able to quit smoking, it's like I always talk about it. It's like I wake up every single day to this day and think about smoking. And it's a weird thing to think about, but it's something that, that's how much I never knew how strong the addiction of smoking can be for someone who's now been since 2019 to not smoke, to still think about it constantly. And when I first got into it, being like, oh, it can't be that addicting. Just to know how hard it is, just to never give up because there's definitely an end game where you can get away from it.	qu'on a réussi à la surmonter, j'ai toujours constaté que c'était le premier mois qui comptait. Il suffit de passer le premier mois et d'essayer ensuite de maintenir cette dynamique. Vous ne le regretterez pas. C'est la meilleure chose que j'aie jamais faite de ma vie, m'en éloigner. Et je sais pertinemment à quel point la dépendance peut être forte. Encore aujourd'hui, même avec mon... je ne veux pas dire « succès », mais le fait d'avoir réussi à arrêter de fumer, c'est comme si j'en parlais toujours. C'est comme si je me réveillais chaque jour, encore aujourd'hui, en pensant à la cigarette. C'est une chose étrange à penser, mais ça montre à quel point je ne réalisais pas que la dépendance à la cigarette peut être forte pour quelqu'un qui ne fume plus depuis 2019, j'y pense encore constamment. Et quand j'ai commencé, je me disais : « oh, ça ne peut pas entraîner une si forte dépendance. » Juste pour savoir à quel point c'est difficile, juste pour ne jamais baisser les bras, car il y a forcément un moyen de s'en sortir.
[00:15:41] **Cynthia Loyst:** If people are listening, or even if you could go back in time and talk to your younger self, because there is now a bit of a resurgence of people starting to get interested in smoking again, what would you tell them?	[00:15:41] **Cynthia Loyst :** Si les gens vous écoutent, ou même si vous pouviez remonter le temps et parler à votre « moi » plus jeune, étant donné qu'on observe actuellement un certain regain d'intérêt pour le tabac, que diriez-vous?
[00:15:56] **Bobby Martin:** I mean, definitely with the new generation coming up, I know a lot less people are drinking, a lot less people are smoking. It feels like more people are health-conscious, which is good. And if they're thinking about getting into it, it's a slippery slope, and it can take just one time. I can pinpoint the moments in my life when I started, and I never thought I would with my battles with my parents smoking and all that stuff. It can take one night or one moment	[00:15:56] **Bobby Martin :** Je veux dire, c'est sûr, avec la nouvelle génération qui arrive, je sais qu'il y a beaucoup moins de gens qui boivent, beaucoup moins de gens qui fument. On dirait que les gens sont plus soucieux de leur santé, ce qui est une bonne chose. Et s'ils envisagent de commencer, c'est une pente glissante, et il suffit parfois d'une seule fois. Je peux identifier précisément les moments de ma vie où j'ai commencé, et je n'aurais jamais pensé que ça m'arriverait, vu mes

of weakness, and you could be doing this for the rest of your life or for 10 years, five years, whatever it is. And just knowing that there's a replacement therapy like Nicorette for people who need it, it's always good to know.	conflits avec mes parents à propos de la cigarette et tout ça. Il peut suffire d'une soirée ou d'un moment de faiblesse pour que vous vous retrouviez à faire ça pour le reste de votre vie, ou pendant 10 ans, 5 ans, peu importe. Et le simple fait de savoir qu'il existe une thérapie de substitution comme Nicorette pour ceux qui en ont besoin, c'est toujours bon à savoir.
[00:16:33] Cynthia Loyst: Bobby, thank you so much for sharing your story here today.	**[00:16:33] Cynthia Loyst :** Bobby, merci beaucoup d'avoir partagé votre histoire avec nous aujourd'hui.
[00:16:35] Bobby Martin: Thank you for having me.	**[00:16:35] Bobby Martin :** Merci de m'avoir invité.
[00:16:35] Cynthia Loyst: And of course, thank you for listening to The Big Quit podcast by Nicorette, and remember, it's never too late to start your quitting journey.	**[00:16:35] Cynthia Loyst :** Et bien sûr, merci d'avoir écouté le balado « L'arrêt une fois pour toutes grâce à Nicorette », et rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.