

PAS UNE
EXPÉRIENCE

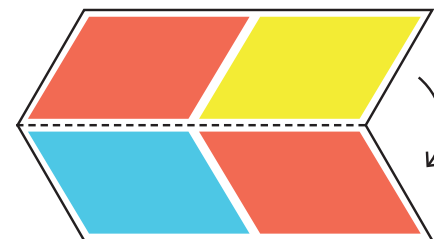
**INSTRUCTIONS
DE PLIAGE**

01



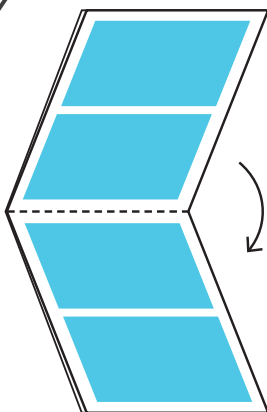
Imprimez les informations en sélectionnant l'option recto verso (à double face) dans vos options d'impression. Si vous ne disposez pas d'une option d'impression recto verso, vous pouvez imprimer sur deux pages séparément et les coller ensemble. N'imprimez que les pages 2 et 3.

02



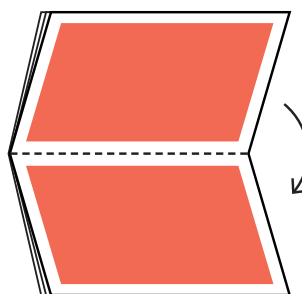
Pliez le papier en deux dans le sens de la longueur.

03



Ensuite, pliez le papier en deux dans le sens de la largeur.

04



Enfin, pliez le papier en deux dans le sens de la longueur. (Le titre de la couverture doit être placé à l'avant et « RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES » à l'arrière.)

05



Le produit final ressemblera à ceci !

Que direz-vous si vos amis vous demandent de vapoter avec eux?

Parfois, les gens que vous côtoyez peuvent vous encourager à continuer à vapoter. Cela peut être frustrant et décourageant. Cependant, le fait d'y réfléchir à l'avance peut vous aider à préparer une réponse et vous permet de maintenir votre plan.

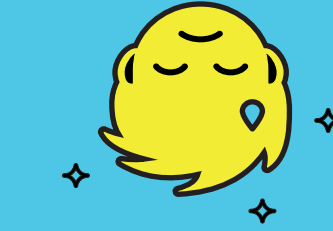
EN RAPPORT AVEC LES AUTRES

Voici quelques symptômes habituels que vous pouvez ressentir :

- Sentiment d'irritabilité, nervosité ou anxiété
- Se sentir triste, fatigué ou vaseux
- Maux de tête
- Transpiration
- Difficultés de concentration
- Troubles du repos
- Sensation de faim
- Fortes envies de vapoter

Vous pouvez vous sentir très mal. C'est normal et cela s'améliorera avec le temps.

LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE



La nicotine est présente dans la plupart des produits du vapotage et elle crée une forte dépendance. Plus vous en prenez, plus votre cerveau et votre corps s'habituent à la nicotine, et plus il est difficile de s'en abstenir. Arrêter de vapoter peut provoquer de nombreux maux et de fortes envies de vapoter. C'est le sevrage de la nicotine.

RETRAIT DE LA NICOTINE



JE VAIS ARRÊTER DE VAPOTER

Astuces pour vous permettre de choisir la date qui vous conviendrait le mieux pour arrêter de vapoter :

- Ne pas attendre trop longtemps. Vous risqueriez d'oublier ou de changer d'avis.
- Évitez les périodes de stress, telles que les périodes d'examen.

UNE JOURNÉE CHOISIR

Cesser de vapoter peut-être plus facile lorsque :

- Vous avez un plan
- Vous vous préparez à l'avance
- Vous êtes capable d'identifier les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de vapoter



PRÉPARATION

Notez vos trois principales raisons pour arrêter de vapoter et gardez-les sous la main.

#1

#2

#3

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

PAS UNE EXPÉRIENCE

www.pasuneexperience.ca

DEMEUREZ DÉCIDÉ D'ARRÊTER DE VAPOTER

www.dontquitquitting.ca

www.unfilteredfacts.ca/vaping

PAS UNE

EXPÉRIENCE

AIDER LES JEUNES À

ARRÊTER DE VAPOTER

Plus de soutien et de discussion en ligne en direct sont disponibles sur teen.smokefree.gov/quit-vaping

DÉCLENCHEUR

Les déclencheurs sont les facteurs qui vous donnent envie de vapoter, telles les personnes, les endroits, etc. Il est important d'être conscient de vos déclencheurs afin de pouvoir élaborer un plan pour les affronter efficacement. Évitez les déclenchements, les envies et autres tentations qui vous donnent le goût de vapoter.

DÉCLENCHEURS

PLAN

	➔	
	➔	
	➔	

VOUS N'ÊTES PAS SEUL, DEMANDEZ DE L'AIDE

1

Cesser de fumer peut être difficile, et vous n'avez pas à le faire tout seul.

Les amis, la famille, les collègues de travail et d'autres personnes peuvent être là pour vous écouter, vous remonter le moral et vous distraire de l'utilisation des produits du vapotage.

2

Faites-leur savoir comment vous aider.

Par exemple, si vous vous sentez stressé, demandez à un ami de vous aider à vous distraire.

3

Dites à vos amis que vous cessez de vapoter, et vous pourriez être surpris que d'autres veuillent essayer aussi.

Conseils pour vous aider à gérer le sevrage, les envies de vapoter et les éléments déclencheurs :

- Boire de l'eau
- Respirations profondes
- Se distraire
- Envoyer un texto/parler à un(e) ami(e)
- Se tenir occupé
- Être actif
- Lire un livre
- Se promener
- Mâcher de la gomme
- Monter les escaliers
- Faire du griffonnage
- Faire une puzzle

ASSISTANCE

❓ **À qui pouvez-vous vous adresser et sur qui pouvez-vous compter pour obtenir de l'aide ?**

J'AI BESOIN DE TON AIDE!

Des qualités recherchées :

- Un bon modèle
- Encourageant
- Tendre l'oreille
- Patient et attentionné

RÉCOMPENSEZ-VOUS

Se libérer de la dépendance est une GRANDE affaire. Récompensez-vous en cours de route, même si vous avez arrêté pour une journée, un week-end ou une semaine entière !

Quelle récompense vous inciterait à arrêter de vapoter ?

Par exemple, offrez-vous une manucure, un nouveau jeu ou un plat préféré

--



NE JAMAIS CESSER

D'ESSAYER

Il peut être difficile d'arrêter de vapoter, et il faudra peut-être faire quelques essais avant d'arrêter définitivement. Chaque tentative vous rapproche de l'abandon définitif du vapotage.