

PAS UNE
EXPÉRIENCE

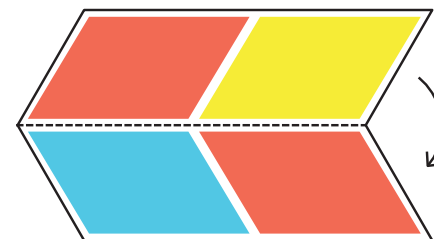
INSTRUCTIONS
DE PLIAGE

01



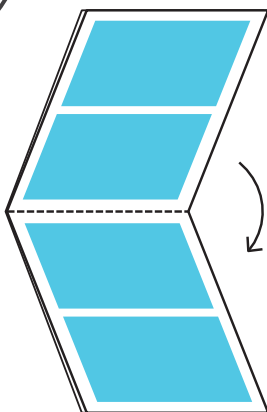
Imprimez les informations en sélectionnant l'option recto verso (à double face) dans vos options d'impression. Si vous ne disposez pas d'une option d'impression recto verso, vous pouvez imprimer sur deux pages séparément et les coller ensemble. N'imprimez que les pages 2 et 3.

02



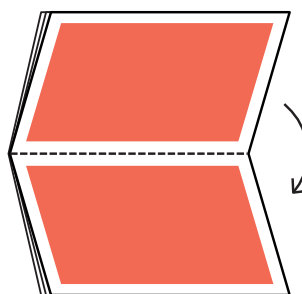
Pliez le papier en deux dans le sens de la longueur.

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 !

Plus de soutien et de discussion en ligne en direct sont disponibles sur www.smokefree.gov/quit-vaping ou smokershelpline.ca

ARRÊTER DE VAPOTER

AIDER LES JEUNES À



EXPÉRIENCE

PAS UNE

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

PAS UNE

EXPÉRIENCE

www.pasuneexperience.ca

RESTE DÉCIDÉ À ARRÊTER DE VAPOTER

www.dontquitvaping.ca

www.unhleredfacts.ca/vaping

Note tes trois principales raisons d'arrêter de vapoter et garde-les sous la main.

1


2

3

PRÉPARATION

Cesser de vapoter peut-être plus facile lorsque :

- Tu as un plan.
- Tu te prépares à l'avance.
- Tu es capable de nommer les raisons pour lesquelles tu veux arrêter de vapoter.




CHOISIR UNE JOURNÉE

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

- Ne pas attendre trop longtemps. Tu risquerais d'oublier ou de changer d'avis.
- Évite les périodes de stress, telles que les périodes d'examen.

JE VAIS ARRÊTER DE VAPOTER



SEVRAGE DE LA NICOTINE

La nicotine est présente dans la plupart des produits du vapotage et elle crée une forte dépendance. Plus tu en prends, plus ton cerveau et ton 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.



LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Voici quelques symptômes habituels que tu peux ressentir :

- Sentiment d'irritabilité, nervosité ou anxiété
- Ressentir de la tristesse, fatigue ou confusion
- Maux de tête
- Transpiration
- Difficultés de concentration
- Troubles du repos
- Sensation de faim
- Fortes envies de vapoter

Tu peux te sentir très mal. C'est normal et cela s'améliorera avec le temps.

EN RAPPORT AVEC LES AUTRES

Parfois, les gens que tu côtoies peuvent t'encourager à continuer à vapoter. Cela peut être frustrant et décourageant. Cependant, le fait d'y réfléchir à l'avance peut t'aider à préparer une réponse et te permettre de maintenir ton plan.

Que diras-tu si tes amis te demandent de vapoter avec eux?

DÉCLENCHEUR

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

DÉCLENCHEURS

PLAN

	➔	
	➔	
	➔	

TU N'ES PAS SEUL, DEMANDE DE L'AIDE

1

Cesser de vapoter peut être difficile, et tu n'as pas à le faire tout seul.

Les amis, la famille, les collègues de travail et d'autres personnes peuvent être là pour t'écouter, te remonter le moral et te distraire de l'utilisation des produits du vapotage.

2

Fais-leur savoir comment t'aider.

Par exemple, si tu te sens stressé, demande à un ami de t'aider à te distraire.

3

Dis à tes amis que tu cesses de vapoter, et tu pourrais être surpris que d'autres veuillent essayer aussi.

Conseils pour t'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 peux-tu t'adresser et sur qui peux-tu compter pour obtenir de l'aide ?

J'AI BESOIN DE TON AIDE!

Des qualités recherchées :

- Être un bon modèle
- Encourager
- Savoir écouter
- Être patient et attentionné

RÉCOMPENSE-TOI

Il n'est pas facile de se libérer de la dépendance. Récompense-toi en cours de route, que tu aies arrêté pour une journée, un week-end ou une semaine entière!

Quelle récompense t'inciterait à arrêter de vapoter?

Par exemple, offre-toi une manucure, un nouveau jeu ou ton 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 te rapproche de l'abandon définitif du vapotage.