

LES ENFANTS ÉCOUTENT PLUS QU'ON NE LE PENSE, ALORS PARLONS DE VAPOTAGE!

Les adultes bienveillants ont un rôle important à jouer pour aider les enfants à prendre des décisions concernant leur santé, comme celle de vapoter. En fait, les adolescents disent que ce sont leurs parents qui ont la PLUS GRANDE influence dans leur vie.

Le vapotage n'est pas sans danger. Voici certains risques du vapotage pour les jeunes:

- Dépendance à la nicotine
- Difficultés d'apprentissage et diminution du contrôle des impulsions
- Augmentation de l'anxiété et du stress
- Dommages aux poumons et changements dans la croissance et le développement du cerveau

LES JEUNES QUI VAPOTENT RISQUENT D'AVANTAGE DE COMMENCER À FUMER DES CIGARETTES ET D'ESSAYER D'AUTRES DROGUES.

Signes qu'une personne vapote



Un des meilleurs moyens à utiliser pour éviter que les enfants ne vapotent est d'en parler tôt et d'en parler souvent.

VOICI QUELQUES CONSEILS:

Posez des questions écoutez plus que vous parlez. Poser des questions ouvertes et reformuler ce que vous entendez vous aidera à comprendre le point de vue de votre enfant (p. ex., « Que penses-tu du vapotage? », « Si je comprends bien, tu dis que... »).

Continuez à vérifier. Comme les enfants grandissent et que leurs expériences et les pressions qu'ils subissent changent constamment, poursuivez la conversation (p. ex. : « J'ai entendu dire que les enfants vapotent davantage depuis le début de la COVID. As-tu remarqué un changement depuis ton retour à l'école? »).

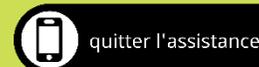
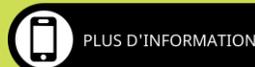
Créez un espace sécurisant. Faites preuve d'ouverture, de bienveillance et de compréhension et ne portez pas de jugement (p. ex. : « Bien sûr, j'espère que tu éviteras de vapoter, car la dépendance à la nicotine est difficile et je ne voudrais pas que tu aies à vivre ça. Mais, cela ne changera jamais ce que je ressens pour toi. »; « Tu es autonome et tu prends de bonnes décisions chaque jour; je

Vous n'avez pas besoin de tout connaître tre sure le sujet. Soyez honnête s'il y a quelque chose que vous ne savez pas. Saisissez alors l'occasion d'apprendre ensemble (p. ex. : « Je ne sais même pas combien de nicotine il y a dans les cigarettes électroniques. Nous pourrions le chercher dans Google. »).

Choisissez le bon moment. Recherchez des occasions naturelles de parler lorsque vous avez l'attention de votre enfant (p. ex., dans la voiture après l'école : « J'ai remarqué que beaucoup d'enfants vapotent devant l'école ces derniers temps. Qu'est-ce qui se passe? »).

Aidez votre enfant à réagir. Aidez votre enfant à planifier ce qu'ils pourraient dire à ses amis (p. ex. : « Il y aura sûrement des jeunes qui vapotent à cette soirée, as-tu réfléchi à la façon dont tu pourrais éviter cette pression? »).

Adaptation de *Jeunesse sans drogue Canada*



PasUneExperience.ca