

Que dirais-tu si tes amis te demandent de vapoter avec eux.

Il est possible que les personnes avec qui tu vapotes t'encouragent à continuer de vapoter. Cela peut être frustrant et décourageant. Par contre, si tu t'y prépares, tu pourras mieux réagir et respecter ton plan.

## RELATIONS AVEC LES AUTRES

Il est possible que tu te sentes très mal. C'est normal et la situation s'améliorera avec le temps.

- Fortes envies de vapoter
  - Faim
  - Difficulté à dormir
  - Difficulté à se concentrer
  - Transpiration
  - Maux de tête
  - Tristesse, fatigue, faiblesse
  - Irritabilité, agitation, sentiment d'anxiété
- Voici certains symptômes de sevrage communs :

## SYMPTÔMES DE SEVRAGE



Il y a de la nicotine dans la plupart des liquides à vapoter et elle crée une très forte dépendance. Plus tu vapotes, plus ton cerveau et ton corps s'habituent à la nicotine et plus il est difficile d'arrêter. Arrêter de vapoter peut entraîner de nombreux sentiments d'inconfort et de fortes envies de vapoter. C'est ce qu'on appelle le sevrage de la nicotine.

## SEVRAGE DE LA NICOTINE

## JE VAIS ARRÊTER DE VAPOTER LE :

- Evite les journées stressantes, comme pourrais l'oublier ou changer d'idée.
  - N'attends pas trop longtemps. Tu pourrais pas trop longtemps. Tu conviens :
- Conseils pour choisir une date qui te

## CHOIX D'UNE DATE



Arrêter de vapoter peut être plus facile si :

- Tu as un plan.
- Tu t'y prépares.
- Tu écris les raisons pour lesquelles tu veux arrêter.



Écris les trois principales raisons pour lesquelles tu arrêtes et garde-les avec toi.

#1

#2

#3

## PLUS D'AIDE POUR ARRÊTER

# Quash.

Elaboré par  
FONDATION SANTÉ PULMONAIRE



GOOGLE PLAY



l'APP STORE

## PAS UNE EXPÉRIENCE

AIDER LES JEUNES À

## ARRÊTER DE VAPOTER

## DÉCLENCHEURS

Les déclencheurs sont les choses qui te donnent envie de vapoter, comme les gens, les lieux, etc. Il est important de connaître tes déclencheurs afin de pouvoir mettre en place un plan pour y faire face. Évite les déclencheurs, les envies et les autres tentations qui te donnent envie de vapoter.

### DÉCLENCHEUR

### PLAN

	➔	
	➔	
	➔	

## DEMANDE DE L'AIDE

1

Il peut être difficile d'arrêter de vapoter, mais tu peux t'entourer.

Les amis, la famille, les collègues et d'autres personnes peuvent être là pour t'écouter, te remonter le moral et te distraire pour t'empêcher de vapoter.

2

Il peut être difficile d'arrêter de vapoter, mais tu peux t'entourer.

Les amis, la famille, les collègues et d'autres personnes peuvent être là pour t'écouter, te remonter le moral et te distraire pour t'empêcher de vapoter.

3

Dis à tes amis que tu as décidé d'arrêter de vapoter. Tu auras peut-être la surprise de voir que d'autres veulent aussi essayer.

Conseils pour t'aider à gérer le sevrage, les envies et les déclencheurs.

- Boire de l'eau
- Respirer profondément
- Se distraire
- Texter ou parler avec des amis
- Faire un casse-tête
- S'occuper
- Bouger
- Lire un livre
- Mâcher de la gomme
- Monter des escaliers
- Griffonner
- Aller marcher

## SOUTIEN



À qui peux-tu parler et sur qui peux-tu compter pour obtenir du soutien?


### Qualités recherchées

- Bon exemple
- Bonne écoute
- Encouragement
- Patience et compassion

J'AI BESOIN DE TON AIDE!

## RÉCOMPENSE-TOI!

Mettre fin à une dépendance, n'est PAS FACILE.

Récompense-toi en cours de route, même si tu as cessé de vapoter une seule journée, un week-end ou une semaine entière!

Quelle récompense t'encouragerait à arrêter de vapoter? Par exemple, t'offrir une manucure, un nouveau jeu ou ton plat préféré à emporter.

--



**PERSISTER POUR RÉUSSIR!**

Arrêter de vapoter est difficile et plusieurs tentatives peuvent être nécessaires avant d'arrêter pour de bon. Chaque tentative te rapproche de l'arrêt définitif.

# **PAS UNE EXPÉRIENCE**

## **INSTRUCTIONS DE PLIAGE**

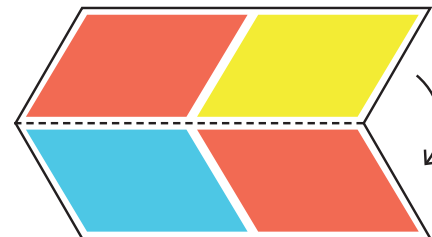
01



Imprime la ressource en sélectionnant recto-verso (ou deux faces) dans tes options d'impression. Si tu n'as pas l'option d'impression recto-verso, tu peux imprimer sur deux pages et les coller ensemble (colle ou ruban adhésif).

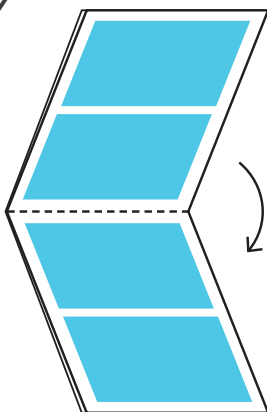
N'imprime que les pages 1 et 2.

02



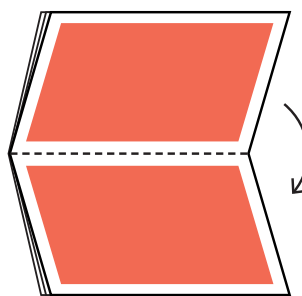
Plie la feuille en deux sur la longueur.

03



Puis, plie la feuille en deux sur la largeur.

04



Enfin, plie la feuille en deux sur la longueur. (Le titre en couverture doit être à l'avant et « RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES » doit être à l'arrière.)

05



Le produit final ressemblera à ceci!