



Quelles sont quelques applis ou ressources qui peuvent aider les gens à arrêter devapoter?

Des applications (applis) comme Quash ont été développées pour les jeunes et offrent du soutien et des ressources personnalisés pour aider les jeunes à arrêter devapoter. La page Plan d'abandon de Pas Une Expérience est une autre ressource pour t'aider à créer ton plan. Un plan d'abandon t'aide à anticiper les défis, à fixer des objectifs et à rester préparé grâce à des stratégies si le goût de vapoter te prend. Tu peux aussi parler avec un fournisseur de soins de santé.



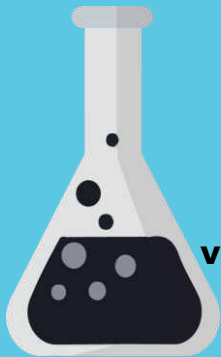
**Qu'est-ce que tu peux
dire à un ami qui pense
qu'arrêter devapoter est
trop difficile?**

Tu peux lui rappeler que cela prend du temps, mais qu'arrêter devapoter vaut la peine pour sa santé et son avenir. Dis-lui qu'il peut compter sur ton aide, par un contact régulier ou de l'aide pour lui changer les idées avec des activités quand il a le goût de le faire.



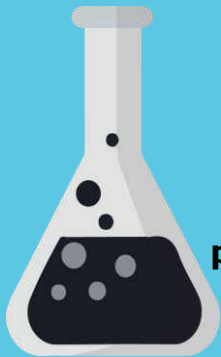
**Qu'est-ce qu'on peut
faire pour gérer
l'irritabilité ou
l'anxiété qui sont
courants au début
quand on arrête de
vapoter?**

Essaye des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde ou l'exercice pour t'aider à gérer les sautes d'humeur.



Pourquoi peut-il être utile d'éviter les déclencheurs qui rappellent l'envie devapoter (comme certains endroits ou certaines personnes) lorsqu'on essaye d'arrêter?

Éviter les déclencheurs peut diminuer l'envie devapoter en te permettant d'éliminer l'association que ton cerveau fait entre le vapotage et certaines situations.



VRAI OU FAUX
**Boire de l'eau, se distraire
avec une autre activité et
respirer profondément
peut aider au sevrage de la
nicotine.**

Vrai. Ces techniques qui comportent 4 actions—distraire, retarder, respirer profondément et boire de l'eau, t'aident à gérer et à diminuer tes envies jusqu'à ce qu'elles soient passées.



Les vapoteuses sont considérées des déchets dangereux. Alors selon toi, comment leur élimination inappropriée peut-elle affecter l'environnement?

Les vapoteuses contiennent des piles, des produits chimiques toxiques et du plastique qui peuvent nuire au sol, à l'eau et à la faune s'ils ne sont pas éliminés correctement.



**Qu'arrive-t-il aux
pièces en plastique et
en métal des
vapoteuses qui sont
jetées de manière
inappropriée?**

Le plastique et le métal dans les
vapoteuses ne se décomposent pas et
peuvent finir par polluer la terre et
l'eau pendant des centaines d'années
et s'ajouter aux déchets plastiques
dans l'environnement.



**Quel est l'impact de la
production d'appareils
de vapotage sur
l'environnement?**

2026-08-11

Le processus de production exige l'extraction de métaux, consomme beaucoup d'énergie et produit des déchets. Tout ça contribue à la pollution et à l'épuisement des ressources.



**Comment les vapoteuses
à usage unique peuvent-
elles contribuer aux
déchets plastiques?**

2026-08-11

Les vapoteuses à usage unique sont jetables et contribuent au problème croissant de la pollution plastique parce que souvent elles sont jetées après seulement quelques utilisations.



VRAI OU FAUX
Les cigarettes
électroniques sont
biodégradables et
peuvent être jetées à
la poubelle.

Faux. Les vapoteuses contiennent des déchets toxiques. Elles doivent être éliminées correctement.



**QUELLES SONT LES
CHANCES?
TIRE 2 CARTES DE PLUS!**

2026-08-11



**CHOISIS UNE CARTE POUR
UN AMI!**

2026-08-11



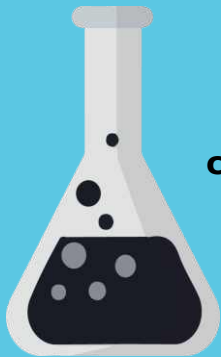
DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN CONCOURS!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN CONCOURS!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



**Le vapotage du
cannabis est-il plus nocif
pour tes poumons que
fumer du cannabis?**

2026-08-11

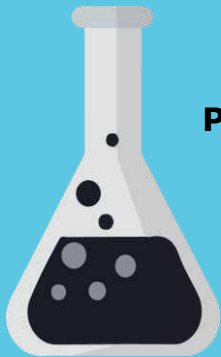
Bien que le vapotage soit considéré comme moins nocif que le tabagisme, il faut savoir qu'il comporte quand même des risques, surtout le vapotage de substances non réglementées ou avec de grandes quantités de THC (l'élément du cannabis qui fait 'geler' l'individu).



**Comment peux-tu aider
un ami si tu t'inquiètes de
sa consommation de
cannabis?**

2026-08-11

Pour commencer, renseigne-toi sur le cannabis, les faits te permettront de comprendre ce qui se passe. Ensuite, trouve un espace privé pour parler à ton ami. Écoute-le sans l'interrompre et parle-lui de tes inquiétudes gentiment, avec bienveillance. Dis-lui que tu es là pour l'aider. Sois patient et ne précipite pas la conversation. Tu peux aussi lui parler de ressources comme Jeunesse, j'écoute.



**Pourquoi est-il important
que tu connaisses tes
propres préjugés avant
de parler de cannabis à
un ami?**

Connaître tes propres préjugés signifie que ton esprit peut rester ouvert pendant la conversation. Ça t'aide à éviter de juger ton ami et ça te permet d'écouter plus facilement et mieux comprendre sa situation sans le critiquer.



**Un ami veut arrêter de
consommer du cannabis
mais ne sait pas par où
commencer. Comment
peux-tu l'aider?**

-
- Parle à une personne de confiance – parent, enseignant, coach, etc.
 - Entre en contact avec ton médecin, ton conseiller scolaire ou un professionnel de la santé mentale. Ils peuvent t'aider à élaborer un plan d'abandon.
 - Tu peux appeler ou envoyer un SMS à Jeunesse,j'écoute (1-800-668-6868 ou envoyer un texto à CONNECT au 686868) pour recevoir de l'assistance gratuite et privée, 24h/24 et 7j/7.
 - Jeunesse sans drogue Canada offre des outils pour t'aider à arrêter de vapoter.



**Quels sont des façons
qu'utilisent l'industrie du
tabac pour attirer les
jeunes au vapotage?**

2026-08-11

L'industrie utilise des arômes fruités et sucrés, des emballages de couleurs vives, des influenceurs sur les réseaux sociaux et même des personnages de dessins animés pour rendre le vapotage attrayant pour les jeunes. Ces tactiques donnent également l'impression que le vapotage est tendance, amusant et sans danger.



**À ton avis, qui l'industrie
essaie-t-elle d'attirer en
utilisant des arômes comme
la barbe à papa, la gomme
balloune et la mangue?**

Ces arômes sont conçus pour attirer un public plus jeune, par opposition aux adultes qui essayent d'arrêter de fumer.



**Pourquoi penses-tu
que l'industrie utilise
les influenceurs des
médias sociaux pour
promouvoir ses
produits de vapotage?**

Beaucoup de jeunes suivent les influenceurs sur leurs plateformes. Ça aide l'industrie à cibler les jeunes sans recourir à la publicité traditionnelle.



**Selon toi, pourquoi
l'industrie souhaite
que les jeunes
commencent à
vapoter?**

S'ils commencent jeunes, ils sont plus susceptibles de devenir des clients à long terme et de rester dépendants de la nicotine. Cela rapporte plus d'argent à l'industrie.



**Quelques
compagnies de vapotage
appartiennent à de
grandes sociétés de
tabac.**

**Pourquoi penses-tu
qu'elles ont investi dans
le vapotage?**

Elles considèrent le vapotage un nouveau moyen de maintenir la dépendance à la nicotine et de s'assurer des revenus à mesure que les taux de tabagisme diminuent.



**Selon toi, l'industrie se
soucie-t-elle plus de la
santé des jeunes ou de
faire de l'argent?
Pourquoi?**

L'industrie est axée davantage sur les profits. En fait, elle privilégie souvent les stratégies de marketing qui encouragent les jeunes à utiliser ses produits – nocifs pour la santé.



**Quel rôle jouent les
médias sociaux et les
emballages tape-à-l'œil
dans le marketing de la
vape?**

2026-08-11

Les réseaux sociaux donnent au vapotage un aspect tendance, tandis que les couleurs vives et les designs amusants attirent l'attention des jeunes, le faisant paraître cool ou sans danger.



Comment l'industrie fait-elle pour qu'il soit plus difficile pour les jeunes d'arrêter devapoter une fois qu'ils ont commencé?

L'industrie fabrique des vapoteuses dont les liquides contiennent des niveaux de nicotine élevés, des saveurs et des emballages attrayants. Les produits sont aussi disponibles facilement. À cause de tous ces facteurs, les jeunes continuent de consommer et développent une dépendance plus forte.

2026-08-11



**Penses-tu que les
compagnies de tabac
devraient être tenues
responsables des
impacts de leurs
produits sur la santé
des jeunes?**

Pourquoi ou pourquoi pas?

2026-08-11

Oui, parce qu'elles mettent sur le marché intentionnellement des produits qui créent une dépendance et qui nuisent aux jeunes.



**Pourquoi l'industrie du
tabac travaille pour
empêcher la
réglementation du
vapotage?**

2026-08-11

La réglementation pourrait réduire leurs ventes en limitant l'accès et l'attrait pour les jeunes. C'est pourquoi ils tentent d'empêcher ces lois.



**Pourquoi l'industrie du
tabac pourrait-elle essayer
de positionner le vapotage
comme une option « plus
saine » que l'usage du
tabac?**

En le présentant comme « plus sûr »,
l'industrie minimise les risques du
vapotage pour la santé, le rendant ainsi
plus attrayant pour les jeunes, y compris
pour ceux qui sont peut-être plus
préoccupés par les risques pour la santé
ou qui n'envisageraient pas de fumer.



**QUELLES SONT LES
CHANCES?
TIRE 2 CARTES DE PLUS!**

2026-08-11



**CHOISIS UNE CARTE POUR
UN AMI!**

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN CONCOURS!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN CONCOURS!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



**Comment la nicotine
affecte-t-elle le
développement du
cerveau chez les ados?**

2026-08-11

La nicotine perturbe le
développement du cerveau, affectant
la mémoire et la concentration et
rendant l'apprentissage plus difficile.



**Quels sont certains des
effets immédiats du
vapotage sur la santé
physique?**

Certains effets incluent la bouche sèche,
une toux et l'irritation de la gorge.



**Pourquoi le vapotage
peut-il aggraver
l'asthme ou d'autres
maladies
pulmonaires?**

Le vapotage introduit des particules et des produits chimiques nocifs dans les poumons. Ceux-ci peuvent irriter et enflammer les voies respiratoires et aggraver ainsi des conditions telles que l'asthme. Le vapotage affaiblit également la santé pulmonaire, facilitant donc le développement d'infections respiratoires comme la bronchite et la pneumonie.



**Quels produits chimiques
contenus dans le liquide
de vapotage sont connus
pour être toxiques
ou cancérigènes?**

2026-08-11

Certains produits chimiques toxiques que les vapes peuvent contenir sont le formaldéhyde, l'acétaldéhyde et les métaux lourds comme le plomb.



**Comment le sevrage
de la nicotine affecte-
t-il l'humeur et le
comportement?**

2026-08-11

Le sevrage peut causer
l'irritabilité, l'agitation, l'anxiété
et la difficulté de se concentrer.



**Quels sont les
symptômes d'un
empoisonnement à
la nicotine?**

2026-08-11

Les symptômes peuvent inclure des nausées, des vomissements, des étourdissements, un rythme cardiaque rapide, dans les cas graves, des convulsions et, s'ils ne sont pas traités, la mort.



**Comment le vapotage
affecte-t-il le cœur et la
pression artérielle?**

2026-08-11

La nicotine augmente la pression artérielle et augmente la fréquence cardiaque. Au fil du temps, cela peut exercer une pression sur le cœur et augmenter le risque de maladie et de crise cardiaque.



L'exposition secondaire aux vapeurs est-elle nocive pour les autres?

2026-08-11

Oui, la vapeur secondaire contient de la nicotine et des particules toxiques qui peuvent nuire aux autres, en particulier aux personnes souffrant de maladies pulmonaires.



**Pourquoi est-il important
de comprendre les effets à
long terme du vapotage,
même s'ils ne sont pas
encore entièrement
connus?**

Les effets à long terme sont encore étudiés. Pour prendre des décisions éclairées, il est important de savoir que le vapotage contient des produits chimiques nocifs et de la nicotine qui peuvent entraîner une dépendance et des problèmes de santé.



**Comment peux-tu aider
un ami à comprendre les
risques du vapotage pour
la santé?**

2026-08-11

Fais connaître les faits sur la façon dont le vapotage peut endommager les poumons, provoquer une dépendance et nuire à la santé mentale. Dirige ton ami vers des ressources fiables comme [PasUneExpérience.ca](https://PasUneExperience.ca)

2026-08-11



**Que dirais-tu à un ami qui
pense quevapoter n'est
pas aussi nocif que fumer
des cigarettes?**

Tu peux lui expliquer que le vapotage contient toujours des produits chimiques nocifs et de la nicotine, et qu'il peut entraîner une dépendance et des problèmes de santé à long terme.



VRAI OU FAUX
Les jeunes qui
vapotent sont 3 à 4
fois plus susceptibles
de commencer à
fumer.

Vrai. La nicotine présente dans les liquides de vapotage, les cigarettes et les sachets de nicotine peut provoquer une dépendance. Une fois accro, ton cerveau ne se soucie pas de savoir si cela vient d'une vapoteuse ou d'une cigarette. Devenir dépendant de la nicotine dès le plus jeune âge peut conduire à une dépendance à d'autres drogues.



VRAI OU FAUX
Le cerveau adolescent
devient dépendant de
la nicotine plus
rapidement que celui
des adultes.

Vrai. Le cerveau des adolescents est encore en développement, ce qui le rend plus sensible à la dépendance à la nicotine que celui d'un adulte pleinement développé.



VRAI OU FAUX
Vapoter quotidiennement
peut entraîner une
sécheresse de la bouche
et des problèmes
dentaires.

Vrai. Le vapotage peut provoquer une bouche sèche, pouvant causer des caries et des maladies des gencives.



VRAI OU FAUX
**Le vapotage n'a aucun
impact sur les
performances
sportives ou la
condition physique.**

Faux. Le vapotage peut provoquer un essoufflement et une diminution de l'endurance. Vapoter régulièrement peut augmenter le risque de développer une toux chronique. Tout cela peut affecter la performance sportive.



**QUELLES SONT LES CHANCES?
TIRE 2 AUTRES CARTES!**

2026-08-11



**TIRE UNE CARTE POUR UN
AMI!**

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN DÉFI!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN DÉFI!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



VRAI OU FAUX
**Consommer du cannabis avec
d'autres drogues augmente les
risques à ta santé.**

2026-08-11

VRAI. Consommer du cannabis avec des substances comme le tabac commercial, l'alcool ou d'autres drogues aggrave les risques pour la santé. Cela peut causer plus de problèmes au niveau de ton corps et de ton esprit, augmenter les risques de blessures et te conduire à prendre des mauvaises décisions.



Comment le cannabis peut-il affecter la santé à court terme?

2026-08-11

Le cannabis peut affecter les gens de différentes manières, selon le type et la quantité consommée. Certains effets possibles à court terme peuvent inclure des yeux rougis, des sensations d'étourdissement, de l'anxiété, et des difficultés de coordination, de réflexion, de résolution de problèmes et de souvenir.



Comment le cannabis peut-il affecter la santé à long terme?

2026-08-11

La consommation régulière ou prolongée de cannabis peut affecter le développement du cerveau d'un jeune, augmentant ainsi le risque de problèmes de santé mentale comme la psychose et la dépendance. Cela peut aussi endommager les poumons en provoquant de la toux, une respiration sifflante, des infections pulmonaires, une aggravation de l'asthme et même le cancer.



**Quels sont les méfaits
potentiels d'une
consommation régulière
de cannabis?**

2026-08-11

- Dépendance ou accoutumance
- Moins grande motivation et diminution de bons résultats scolaires (car cela peut affecter ta mémoire, ta réflexion, ton jugement et ta résolution de problèmes)
- Comportement plus risqué (car ton jugement et ta prise de décision peuvent être affectés)
- Problèmes de santé mentale : comme la dépression, l'anxiété, les hallucinations et la paranoïa
- Problèmes respiratoires : comme une toux chronique, la bronchite et même le risque de cancer
- Risque de psychose ou de schizophrénie (surtout pour les personnes qui ont des antécédents familiaux de maladie mentale)



**Quels sont les
dangers de vapoter
du cannabis?**

2026-08-11

Vapoter du cannabis comporte des risques. Cela peut libérer des produits chimiques nocifs qui peuvent endommager les poumons et le cerveau.



Qu'est-ce que le THC et pourquoi pose-t-il des risques dans les vapoteuses de cannabis?

2026-08-11

Le THC (tétrahydrocannabinol) est l'élément du cannabis qui fait que les gens se sentent « high ». La plupart des vapoteuses de cannabis contiennent des quantités très élevées de THC. Prendre trop de THC rapidement peut rendre une personne très malade ou trop intoxiquée



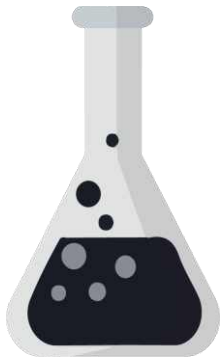
**Quels éléments nocifs
peuvent se trouver dans les
produits de vapotage
aromatisés au cannabis?**

Les vapoteuses de cannabis aromatisées peuvent contenir des produits chimiques nocifs comme des carbonyles, des composés organiques volatils, des nitrosamines et des métaux lourds. Ceux-ci peuvent être toxiques et même causer le cancer.



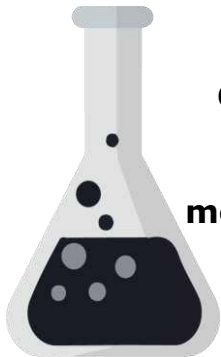
**Pourquoi est-il
important de
sensibiliser les jeunes
au vapotage de produits
à base de cannabis très
puissants?**

Le cerveau étant encore en développement, il est plus sensible aux effets du cannabis. Cela peut causer des effets nocifs pour le corps et l'esprit, ainsi qu'une dépendance au cannabis et à d'autres drogues.



**Nomme quelques manières
pour dire poliment à un ami
« ça ne m'intéresse pas »
ou repousser la décision s'il
te propose de vapoter?**

Tu peux lui dire : « Non merci, je ne suis pas intéressé », réponds en blague « je suis accro à l'air frais! », blâme tes parents -- « mes parents vont me tuer s'ils le découvrent », ou dit-lui « je ne veux pas nuire à ma performance sportive ». Propose au lieu de faire autre chose ensemble.



**Que dirais-tu à quelqu'un
qui n'arrête pas de te
demander de vapoter,
même après que tu lui as dit
que « ça ne t'intéresse
pas »?**

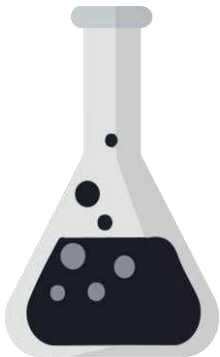
Tu peux dire : « j'ai déjà choisi... » ou
« ça ne me dit rien du tout! Faisons
autre chose! »



**Comment se préparer à
l'avance avec une réponse
peut-il être utile quand on
vous offre de vapoter?**

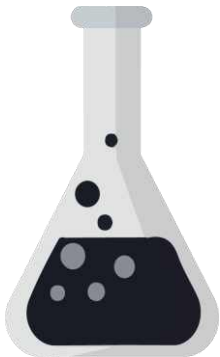
2026-08-11

Avoir une réponse prête peut te
permettre de répondre plus facilement
en toute confiance, sans hésiter.



**Quels sont les signes
indiquant que
quelqu'un pourrait te
pousser à vapoter?**

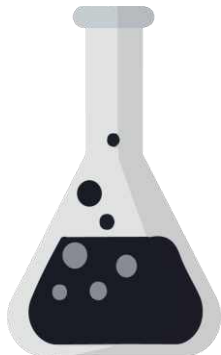
La pression qui pousse à vapoter peut prendre la forme d'offres répétées, de taquineries ou d'une gêne à dire que « tu ne veux pas le faire ».



**Comment s'entourer
d'amis qui ne vapotent
pas peut-il t'aider à
résister?**

2026-08-11

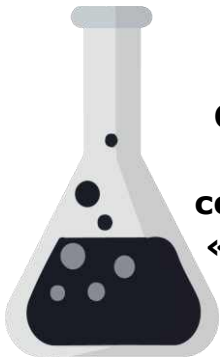
Les amis qui respectent tes choix te
permettent de rester plus facilement
fidèle à toi-même et à ta décision face
au vapotage.



**Comment parler à
quelqu'un en qui tu as
confiance peut-il t'aider à
résister au vapotage si tu
sens subir des pressions?**

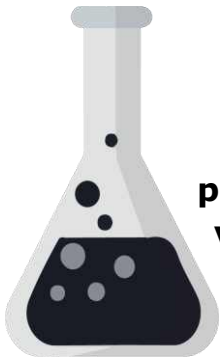
2026-08-11

Parler à un ami, à un membre de la famille ou à un mentor est un moyen de recevoir de l'aide et des conseils pour rester confiant dans ta décision.



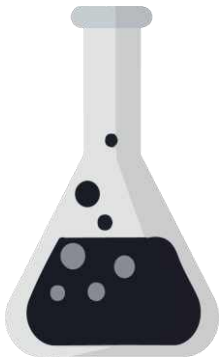
**Que pourrais-tu dire à un
ami qui essaye de te
convaincre que prendre un
« coup seulement » ne te
fera pas de mal?**

Tu pourrais dire : « C'est pas quelque chose que je veux commencer », ou « Je ne veux pas risquer de devenir accro. Ça ne m'intéresse pas ».



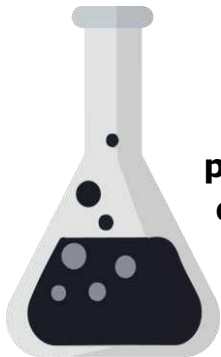
**Si ton ami sent que les
autres mettent des
pressions sur lui pour qu'il
vapote, comment peux-tu
lui offrir du soutien?**

Une forme de soutien est de l'aider à préparer
quoi dire s'il se trouve dans ce genre de situation
et de se pratiquer à le dire pour augmenter sa
confiance.



**Est-il légal de donner ou
de partager une
vapoteuse avec une
personne de moins de
19 ans en Ontario?**

Non, il est illégal de donner ou de partager des produits de vapotage avec une personne de moins de 19 ans. L'amende pour cela est de 490 \$. Cela signifie qu'il est également illégal pour les adultes d'acheter des vapoteuses pour les donner ou les partager avec une personne de moins de 19 ans.



**Quel est l'âge minimum
pour acheter des produits
de vapotage en Ontario?**

2026-08-11

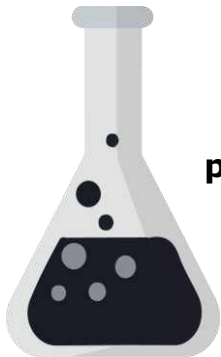
L'âge minimum est de 19 ans. Les magasins sont tenus de vérifier l'identité de toute personne qui semble avoir moins de 25 ans pour garantir la conformité. Les magasins qui vendent des produits de vapotage aux personnes de moins de 19 ans s'exposent à des amendes.



**Peux-tu légalement
vapoter sur la propriété
de l'école en Ontario?**

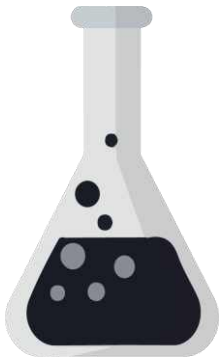
2026-08-11

Non, le vapotage est interdit dans toutes les propriétés scolaires en Ontario. Les contrevenants font face à une amende de 305 \$.



**À quelle distance de la
propriété de l'école dois-
tu te trouver pour
vapoter légalement?**

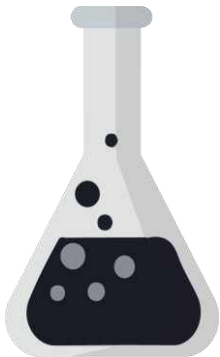
Tu dois te trouver à au moins deux longueurs d'autobus scolaire de la propriété de l'école pour vapoter légalement.



**Existe-t-il des règles
concernant la publicité
des produits de
vapotage en Ontario?**

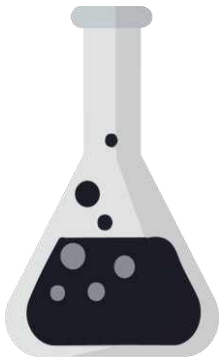
2026-08-11

Oui, la publicité pour les produits de vapotage qui est à la vue des jeunes, comme dans les vitrines des magasins ou sur les réseaux sociaux, est limitée afin de prévenir qu'ils y soient exposés.



**QUELLES SONT
LES CHANCES?
TIRE 2 AUTRES
CARTES!**

2026-08-11



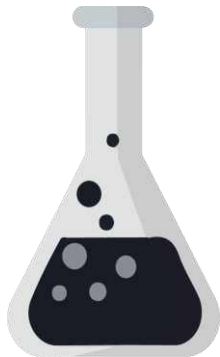
**TIRE UNE CARTE POUR UN
AMI!**

2026-08-11



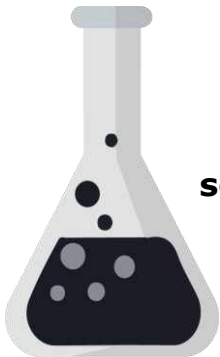
DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN DÉFI!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN DÉFI!
qui peut répondre le premier?

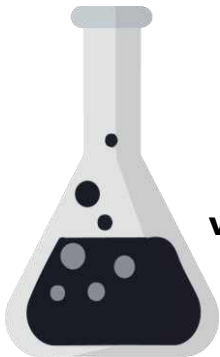
2026-08-11



**Quel est le niveau
sécuritaire de consommation
de cannabis avant de
conduire?**

2026-08-11

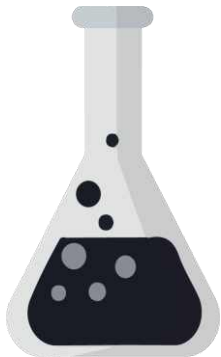
ZÉRO. Il n'y a pas de niveau de consommation de cannabis sécuritaire pour conduire. Le cannabis nuit à la capacité de penser clairement, d'être attentif, de réagir rapidement et de contrôler ses mouvements – tous des éléments importants pour conduire en sécurité. Les conducteurs qui sont sous l'influence du cannabis sont 2 à 3 fois plus susceptibles d'avoir un accident. De plus, conduire sous l'influence du cannabis est illégal – les lois sur le cannabis préconise la tolérance zéro.



Pourquoi les concentrés de cannabis dans les vapoteuses sont-ils risqués?

2026-08-11

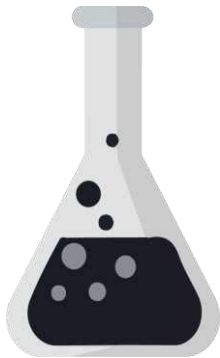
La plupart des vapoteuses de cannabis utilisent des concentrés contenant de très grandes quantités de THC (tétrahydrocannabinol). Consommer trop de THC peut provoquer une surintoxication, également appelée un « effet green out ».



**Qu'entend-on par un
« effet green out » quand
on parle de cannabis?**

2026-08-11

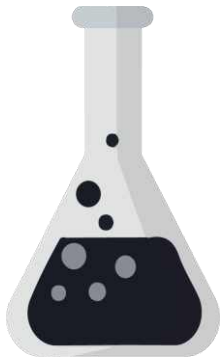
L' « effet green out » se produit quand une personne consomme trop de THC (tétrahydrocannabinol) et se sent très malade ou inconfortable. Elle peut se sentir étourdie, anxieuse, ou même vouloir vomir.



**Pourquoi des recherches
supplémentaires sur le
vapotage du cannabis sont-
elles nécessaires?**

2026-08-11

Les scientifiques étudient encore les effets du vapotage de cannabis sur le corps. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre tous les dommages possibles.



**Les stylos à vape peuvent
contenir des concentrés
qui ont une forte teneur
de THC
(tétrahydrocannabinol).
Quels sont certains effets
du THC sur la santé?**

Les concentrés comprennent de l'ambre de cannabis (shatter), de la cire, de l'huile et du distillat. Parce qu'ils sont tellement forts (niveaux plus élevés de THC), ils peuvent augmenter le risque de problèmes de santé tel se sentir très malade, devenir paranoïaque ou même développer une dépendance au cannabis.



Quel est l'impact du sevrage de la nicotine sur l'humeur

2026-08-11

Le sevrage de la nicotine peut causer de l'irritabilité, de l'anxiété, de l'agitation et même de la dépression à mesure que le corps s'adapte au manque de nicotine.



**Pourquoi quelqu'un qui
vapote et qui pense que
vapoter l'aide à gérer
son stress, pourrait-il se
sentir plus stressé au fil
du temps?**

La nicotine peut augmenter la dopamine à court terme, ce qui fait du bien au début, mais à mesure que la dépendance augmente, les gens ressentent souvent plus de stress, en particulier en cas d'envies ou de sevrage. Bien que cela puisse soulager temporairement, le vapotage n'est pas une façon saine de faire face au stress ou à l'anxiété. Cela augmente le stress et l'anxiété à long terme à cause de la dépendance à la nicotine.



**Le vapotage peut modifier
la chimie du cerveau.
Selon toi, comment le
vapotage peut-il affecter
les émotions et le
comportement?**

La nicotine affecte la libération de dopamine, une substance chimique du cerveau qui procure une sensation de plaisir et de récompense.

Cela peut :

- Changer l'humeur
- Réduire la capacité à se concentrer
- Modifier la réponse au stress



**Selon toi, comment le
vapotage de nicotine
affecte-t-il la santé
mentale?**

Le vapotage de nicotine déclenche la libération de dopamine, de cortisol et d'adrénaline, créant ainsi un effet de « bien-être » temporaire. Cependant, lorsque les niveaux de nicotine chutent, les symptômes de sevrage peuvent faire augmenter le stress et l'anxiété, renforçant ainsi le processus de dépendance.

2026-08-11



**Le vapotage peut
accroître le sentiment
de solitude.
Pourquoi cela se produit-il?**

Les personnes qui vapotent peuvent se sentir isolées, surtout si elles tentent de cacher leur dépendance à leurs amis ou à leur famille. Cela peut mener à la solitude et affecter leurs relations. Oui, le vapotage crée parfois des divisions sociales, surtout si les pairs ne l'approuvent pas ou si quelqu'un se sent gêné ou anxieux à cause de son habitude.



**Comment tes envies de
nicotine peuvent-elles
avoir un impact sur tes
activités ou tes relations
au quotidien?**

Les envies devapoter peuvent nuire à la concentration et l'humeur. Cela peut créer des conflits ou couper le plaisir à faire des activités et à être présent dans les relations si tu t'inquiètes de savoir quand tu pourras vapoter encore ou si tu deviens anxieux de ne pas pouvoir vapoter.



Quels effets se produisent sur la santé physique et mentale lorsqu'une personne arrête devapoter?

Arrêter devapoter peut :

- Diminuer l'anxiété et les sautes d'humeur
- Aider à rétablir l'équilibre naturel du cerveau
- Améliore l'énergie et la concentration



**Si un ami est nerveux à
l'idée d'arrêter parce qu'il
ne sait pas comment gérer
son stress sans vapoter,
que peux-tu lui dire pour le
rassurer?**

Propose-lui d'explorer ensemble d'autres stratégies de soulagement du stress, comme la respiration profonde, l'activité physique ou la méditation, pour lui montrer qu'il existe d'autres façons de gérer le stress. Parfois, en parler peut aussi aider : tu peux offrir de l'écouter ou lui suggérer de tenir un journal et de pratiquer des techniques de pleine conscience ou de relaxation.

2026-08-11



**Comment peux-tu
pratiquer la respiration
profonde pour te calmer
dans les moments
stressants?**

Tu peux prendre des respirations lentes et profondes, en comptant jusqu'à 4 quand tu inspires et encore 4 lorsque tu expires pour ralentir ton rythme cardiaque et te détendre.



**Pourquoi la pratique
de la pleine conscience
ou de la méditation
peut-elle aider à
réduire le stress?**

2026-08-11

Ces pratiques t'aident à rester présent, à te vider l'esprit et à réduire ton anxiété en te concentrant sur le moment présent.



**Comment l'établissement de
petits objectifs ou la
création d'une liste de
choses à faire aident-ils avec
le stress?**

En organisant les tâches en étapes gérables les choses peuvent devenir moins accablantes et t'aider à te concentrer sur une chose à la fois.



**Comment passer du
temps dans la nature
peut-il t'aider à gérer
ton stress?**

2026-08-11

Être dehors peut être calmant et
rafraîchissant, t'aidant à te vider l'esprit
et à améliorer ton humeur.



**Comment parler de ton
stress à une personne de
confiance peut-il t'aider à
te sentir mieux?**

Partager tes sentiments avec quelqu'un qui se soucie de toi peut te donner du réconfort, des conseils et une nouvelle perspective.



**QUELLES SONT LES CHANCES?
TIRE 2 AUTRES CARTES!**

2026-08-11



**TIRE UNE CARTE POUR UN
AMI!**

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN DÉFI!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



DÉFI DE L'AVERTISSEUR
INVITE QUELQU'UN À UN DÉFI!
qui peut répondre le premier?

2026-08-11



VRAI OU FAUX
Un usage fréquent du cannabis
peut causer une
psychose induite par une
substance.

VRAI. L'usage fréquent de cannabis, en particulier de cannabis fort contenant beaucoup de THC (tétrahydrocannabinol), peut causer ce qu'on appelle une psychose induite par une substance. Cela veut dire que tu pourrais voir ou entendre des choses qui ne sont pas réelles, croire des choses qui ne sont pas vraies, te sentir confus et avoir du mal à penser clairement ou à prêter attention. Pour réduire tes risques, attends d'être plus âgé pour consommer du cannabis, ou si tu en consommes, consomme du cannabis moins souvent et choisis du cannabis dont la teneur en THC est plus faible (moins de 15 %).



Les personnes qui ont des antécédents familiaux de problèmes de santé mentale (psychose ou troubles liés à l'usage de substances) courent-elles un risque plus élevé si elles consomment du cannabis?

2026-08-11

Oui. Les personnes dont un membre de la famille (un parent, un frère ou une sœur) souffre de problèmes de santé mentale courent un risque plus élevé si elles consomment du cannabis. Il est préférable pour elles de l'éviter.



**La consommation de
cannabis peut-elle
affecter la
performance
scolaire?**

2026-08-11

Oui, cela peut couper ta motivation et nuire à tes résultats scolaires, car cela affecte la mémoire, la réflexion, le jugement et les capacités à résoudre des problèmes.



**Quels sont les problèmes
de santé mentale
potentiels qui peuvent
survenir suite à la
consommation de
cannabis?**

- Dépendance ou accoutumance
- Problèmes de santé mentale : dépression, anxiété, hallucinations, paranoïa
- Risque de psychose/schizophrénie : en particulier pour les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale



**À quoi ressemble
une accoutumance
au cannabis?**

2026-08-11

- Consommer plus souvent que prévu
- Passer beaucoup de temps à penser ou à consommer du cannabis
- Avoir besoin de plus de cannabis pour ressentir le même effet
- Continuer à consommer du cannabis même s'il cause des problèmes relativement à ton corps, ton esprit ou ta vie sociale



**Que peut-il arriver aux
jeunes qui vapotent du
cannabis chaque jour ou
presque chaque jour
pendant
longtemps?**

Ils courent un risque plus élevé d'avoir des problèmes de santé mentale et physique, et peuvent aussi avoir des problèmes avec leurs amis, à l'école ou en famille.