

PARLONS DU VAPOTAGE

Les jeunes écoutent plus que vous ne le pensez. Les adultes bienveillants ont un rôle important à jouer pour aider les jeunes à prendre des décisions concernant leur santé, comme le vapotage. Les adolescents déclarent que leurs parents ont la plus grande influence sur leur vie.

LE VAPOTAGE N'EST PAS INOFFENSIF

Certains risques pour les jeunes :

- Dépendance à la nicotine
- Difficultés d'apprentissage et réduction du contrôle des impulsions
- Augmentation de l'anxiété et du stress
- Lésions pulmonaires et modifications de la croissance et du développement du cerveau

Les jeunes qui vapotent sont plus susceptibles de commencer à fumer des cigarettes et d'essayer d'autres drogues.

SIGNES DE VAPOTAGE



Odeur fruitée



Appareil de type USB



Yeux rouges



Cacher quelque chose
dans sa manche



Fumée blanche

EN PARLER TÔT ET SOUVENT EST L'UN DES MEILLEURS MOYENS DE GARDER LES JEUNES À L'ABRI DU VAPOTAGE

CONSEILS POUR PARLER DU VAPOTAGE

Posez des questions et écoutez plus que vous ne parlez

Posez des questions ouvertes et reformulez ce que vous entendez. Demandez :
« **Que penses-tu du vapotage?** »
ou « **J'ai l'impression que...** »

Créez un espace sûr

Soyez ouvert, ne portez pas de jugement, soyez attentif et compréhensif. Dites quelque chose comme :

« **Évidemment, j'espère que tu éviteras de vapoter, la dépendance à la nicotine est difficile et je ne veux pas cela pour toi; mais cela ne changera jamais ce que je ressens pour toi.** »

Il n'est pas nécessaire d'être un expert.

Soyez honnête s'il y a quelque chose que vous ne savez pas et saisissez les occasions d'apprendre ensemble. Dites quelque chose comme : « **Je ne sais même pas quelle est la quantité de nicotine contenue dans les vapeuses; il faudrait faire une recherche sur Google.** »

Perfectionnez des compétences

Planifiez et pratiquez ce qu'ils pourraient dire à leurs amis. Ils pourraient dire :
« **Je suis sûr qu'il y aura des jeunes qui vapotent dans cette soirée; as-tu réfléchi à la manière dont tu pourrais éviter cette pression?** »

Continuez à prendre des nouvelles

Les expériences des jeunes et les pressions qu'ils subissent évoluent sans cesse, c'est pourquoi il faut continuer à en parler. Par exemple : « **J'ai entendu dire que les jeunes vapotent davantage depuis le début de la COVID. Astu remarqué un changement depuis ton retour à l'école?** »

Le choix du moment est important

Cherchez des occasions lorsque vous avez leur attention. Par exemple, lorsque vous allez les chercher à l'école :
« **Dernièrement, j'ai remarqué qu'il y avait beaucoup de jeunes qui vapotent devant l'école – qu'est-ce qui se passe?** »

Adapté de Jeunesse sans drogue Canada

PasUneExperience.ca

POURQUOI LES JEUNES VAPOTENT

LES JEUNES DISENT QU'ILS VAPOTENT POUR LUTER CONTRE LE STRESS, MAIS LA VÉRITÉ, C'EST QUE LE VAPOTAGE AUGMENTE LE STRESS!

Les niveaux élevés de nicotine contenus dans une vapoteuse affectent le cerveau en développement, entraînant des sentiments de stress, d'anxiété et de dépression.

La dépendance à la nicotine augmente les hormones de stress



Cela peut être une source de stress :



Dans les relations : Cacher sa consommation à sa famille et à ses amis peut être une source de stress



À l'école : La nicotine a un effet sur la mémoire, la concentration et la capacité d'apprentissage



Concernant l'argent : L'argent dépensé pour les produits de vapotage peut être une source de stress

AIDEZ VOS JEUNES À NE PAS VAPOTER! PARLEZ DES MOYENS DE GÉRER LE STRESS ET DE RÉSISTER À LA PRESSION DE VAPOTER.

LES MOYENS DE GÉRER LE STRESS



- Écouter de la musique.
- En parler avec un ami ou une autre personne de confiance.
- Faire une promenade ou choisir votre moyen préféré de bouger.
- Prendre une douche ou un bain pour se détendre.

COMMENT RÉSISTER À LA PRESSION DE VAPOTER

Retarder sa réponse :

« Je ne peux pas pour l'instant, je te retrouve plus tard. »

Proposer autre chose :

« Je n'en ai pas envie pour l'instant, tu veux jouer au basketball? »

Faire une blague :

« Merci, mais je suis déjà accro à l'air! »



PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'informations et d'idées, visitez le site

PasUneExperience.ca