

PAS UNE EXPÉRIENCE

AIDER LES JEUNES À ARRÊTER DE VAPOTER

Plus de soutien et de discussion en ligne
en direct sont disponibles sur
teen.smokefree.gov/quit-vaping

PRÉPARATION

Cesser de vapoter peut-être plus facile lorsque :

- Vous avez un plan
- Vous vous préparez à l'avance
- Vous êtes capable d'identifier les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de vapoter



Notez vos trois principales raisons pour arrêter de vapoter et gardez-les sous la main.

--	--	--

CHOISIR UNE JOURNÉE

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

- Ne pas attendre trop longtemps. Vous risqueriez d'oublier ou de changer d'avis.
- Évitez les périodes de stress, telles que les périodes d'examen.

JE VAIS ARRÊTER
DE VAPOTER



LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Voici quelques symptômes habituels que vous pouvez ressentir :

- Sentiment d'irritabilité, nervosité ou anxiété
- Se sentir triste, fatigué ou vaseux
- Maux de tête
- Transpiration
- Difficultés de concentration
- Troubles du repos
- Sensation de faim
- Fortes envies de vapoter

Vous pouvez vous sentir très mal. C'est normal et cela s'améliorera avec le temps.

EN RAPPORT AVEC LES AUTRES

Parfois, les gens que vous côtoyez peuvent vous encourager à continuer à vapoter. Cela peut être frustrant et décourageant. Cependant, le fait d'y réfléchir à l'avance peut vous aider à préparer une réponse et vous permet de maintenir votre plan.

Que direz-vous si vos amis vous demandent de vapoter avec eux?

--

RETRAIT DE LA NICOTINE

La nicotine est présente dans la plupart des produits du vapotage et elle crée une forte dépendance. Plus vous en prenez, plus votre cerveau et votre 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.



DÉCLENCHEUR

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

DÉCLENCHEURS



STRATÉGIE



VOUS N'ÊTES PAS SEUL,

DEMANDEZ DE L'AIDE

1

Cesser de fumer peut être difficile, et vous n'avez pas à le faire tout seul.

Les amis, la famille, les collègues de travail et d'autres personnes peuvent être là pour vous écouter, vous remonter le moral et vous distraire de l'utilisation des produits du vapotage.

2

Faites-leur savoir comment vous aider.

Par exemple, si vous vous sentez stressé, demandez à un ami de vous aider à vous distraire.

3

Dites à vos amis que vous cessez de vapoter, et vous pourriez être surpris que d'autres veuillent essayer aussi.

Conseils pour vous aider à gérer le sevrage, les envies de vapoter et les éléments déclencheurs :

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Boire de l'eau | <input type="checkbox"/> Se tenir occupé | <input type="checkbox"/> Mâcher de la gomme |
| <input type="checkbox"/> Respirations profondes | <input type="checkbox"/> Être actif | <input type="checkbox"/> Monter les escaliers |
| <input type="checkbox"/> Se distraire | <input type="checkbox"/> Lire un livre | <input type="checkbox"/> Faire du griffonnage |
| <input type="checkbox"/> Envoyer un texto/
parler à un(e) ami(e) | <input type="checkbox"/> Se promener | <input type="checkbox"/> Faire une puzzle |

ASSISTANCE



À qui pouvez-vous vous adresser et sur qui pouvez-vous compter pour obtenir de l'aide ?

Des qualités recherchées :

- Un bon modèle
- Tendre l'oreille
- Encourageant
- Patient et attentionné

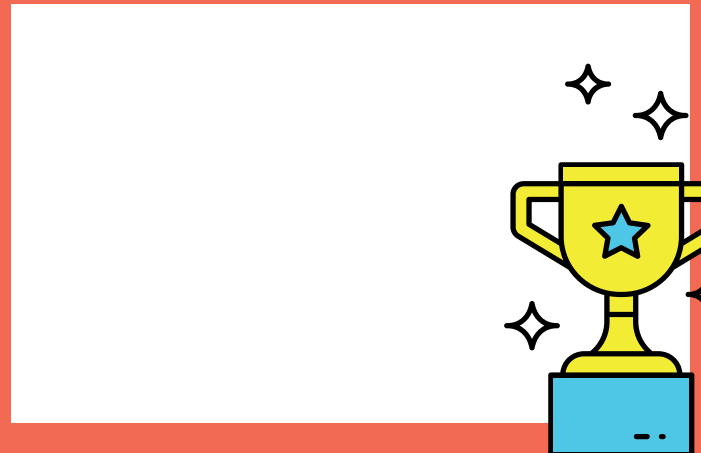
J'AI BESOIN
DE TON
AIDE!

RÉCOMPENSEZ-VOUS

Se libérer de la dépendance est une **GRANDE** affaire. Récompensez-vous en cours de route, même si vous avez arrêté pour une journée, un week-end ou une semaine entière !

Quelle récompense vous inciterait à arrêter de vapoter ?

Par exemple, offrez-vous une manucure, un nouveau jeu ou un 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 vous rapproche de l'abandon définitif du vapotage.