

Considère les conséquences

MODULE D'APPRENTISSAGE EN LIGNE



RESSOURCES POUR LES ENSEIGNANTS(E)S

Cette ressource présente le contenu du module d'apprentissage, incluant la narration et le texte affiché à l'écran, afin que les enseignant(e)s ou animateurs/animateuses puissent se familiariser avec la matière avant de la partager avec leur classe ou dans des contextes récréatifs et communautaires.

Elle précise également les endroits où se trouvent les éléments interactifs du module, tels que les vidéos, les activités et les questions-réponses.

PART 1



Merci de prendre le temps d'en apprendre plus sur les risques du vapotage pour la santé! Commençons avec la première partie de l'expérience Considère les conséquences du vapotage de Santé Canada.

Dans cette section, on va parler des méfaits et des risques du vapotage de la nicotine et du cannabis, découvrir ce que sont les produits de vapotage et voir quelles sont les règles des produits de vapotage au Canada.

◆ Appuyez sur « Commencer » pour démarrer.



Le vapotage peut sembler comme ce n'est pas bien grave, mais il existe en fait des risques.

Tout d'abord, il t'expose à la nicotine et au cannabis. La nicotine et le cannabis entraînent une dépendance, et ces deux substances peuvent rendre accro.

L'accoutumance, c'est quand une personne n'arrive plus à arrêter d'utiliser une substance malgré les effets néfastes.

La dépendance, c'est quand le corps s'habitue à une substance avec le temps et a de la difficulté à bien fonctionner sans elle.

Les symptômes de la dépendance au cannabis ou à la nicotine peuvent être le besoin d'en prendre plus pour ressentir les mêmes effets, des fortes envies de vapoter, ou le fait de se sentir nerveux, de mauvaise humeur ou anxieux quand tu ne vapotes pas.

Ces deux substances peuvent nuire au développement sain du cerveau, qui continue de se développer jusqu'à environ 25 ans. Vapoter du cannabis, surtout souvent, peut causer plus de problèmes de santé mentale, comme de l'anxiété ou de la dépression.

Et vapoter en général peut augmenter ton exposition à des produits chimiques et des métaux qui peuvent endommager tes poumons et ton corps.

Et voici quelque chose d'important à retenir : on ne connaît pas encore les effets à long terme du vapotage sur la santé.

Commençons par voir le fonctionnement du vapotage.

1/16



◆ Sélectionnez « Lecture » pour visionner la vidéo.



Parlons de quelques faits importants sur les produits de vapotage.

La plupart des produits de vapotage vendus :

- sont aromatisés
- contiennent de la nicotine ou du cannabis
- sont des liquides

Les liquides de vapotage à la nicotine contiennent de la nicotine, des arômes et d'autres produits chimiques. Les arômes comprennent des produits chimiques et des mélanges de produits chimiques utilisés pour créer différentes saveurs.

Dans les liquides de vapotage au cannabis, on trouve des taux de THC plus élevés que dans les autres produits de cannabis. Ces liquides peuvent aussi contenir des arômes.

Il faut savoir que le nombre de substances chimiques contenues dans les liquides de vapotage peut varier. Il y en a parfois plusieurs douzaines, on verra ça toute à l'heure.



Voyons maintenant quelques règles au Canada pour les produits de vapotage :

- Les produits de vapotage ne peuvent être vendus ou donnés à des personnes de moins de 18 ans, mais certaines provinces et certains territoires ont augmenté l'âge à 19 ou même 21 ans. Alors, vérifie les lois de chez toi.
- Les produits de vapotage contenant de la nicotine légaux doivent avoir un message d'avertissement sur la santé et être dans un emballage à l'épreuve des enfants.
- Les produits de vapotage ne peuvent pas être exposés dans des magasins où les jeunes peuvent les voir, et la promotion de saveurs attrayantes comme les bonbons ou les desserts est interdite. Certaines provinces et certains territoires ont même interdit tous les produits de vapotage avec saveurs, sauf celle du tabac.
- Il y a une limite de nicotine dans les produits de vapotage : elle ne peut pas dépasser 20 mg/ml.
- Le vapotage est interdit dans les lieux publics intérieurs, tels que les écoles, les magasins et les lieux de travail. Il est aussi interdit dans plusieurs espaces extérieurs, comme les parcs, les terrains d'école et les entrées de bâtiments. Selon l'endroit où tu habites, ne pas respecter les règles peut avoir des conséquences différentes. Ça peut inclure des amendes.

À mesure que l'on apprendra plus sur les risques, de nouvelles règles pourraient être proposées pour les produits de vapotage au Canada.



Il y a aussi des règles qui s'appliquent aux produits de vapotage au cannabis au Canada. Voici quelques informations importantes à savoir.

- Les produits de vapotage au cannabis sont légaux au Canada seulement pour les personnes qui ont l'âge légal, qui varie selon la province ou le territoire.
- Les produits de vapotage au cannabis légaux doivent avoir le symbole normalisé du cannabis, un message d'avertissement sur la santé et un emballage à l'épreuve des enfants.
- Il existe aussi une limite de THC pour ces produits : ils ne peuvent pas contenir plus de 1 000 mg/ml de THC par dose.
- Ils ne peuvent pas contenir de nicotine.

Les mêmes règles qui interdisent le vapotage contenant de la nicotine dans les lieux publics s'appliquent aussi au vapotage contenant du cannabis.



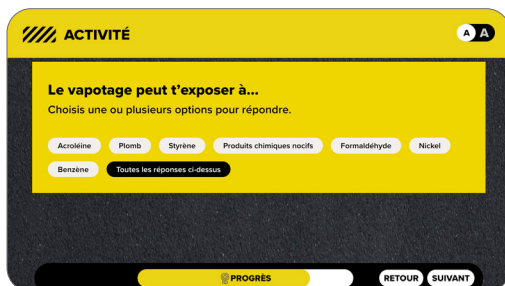
C'est important de savoir ce qui entre dans ton corps lorsque tu vapotes.

Savais-tu qu'on peut trouver des particules de métaux lourds nocifs comme le nickel et le plomb dans les produits de vapotage?

Ou que le vapotage peut t'exposer à des produits chimiques qui pourraient être nocifs comme le formaldéhyde et les benzènes?

Les liquides de vapotage contiennent généralement du glycérol et des produits chimiques aromatisants, tandis que les liquides contenant de la nicotine contiennent souvent du propylène glycol.

Le vapotage peut t'exposer à toutes ces substances, ce qui peut entraîner des dommages aux poumons et ton corps.



◆ Sélectionnez toutes les options qui s'appliquent.



◆ La bonne réponse est : Toutes les réponses ci-dessus.

Tu ne veux vraiment pas de ces substances dans tes poumons. Garde tes poumons en bonne santé. Laisse tomber la vapoteuse.



◆ Sélectionnez une réponse à l'écran.



◆ La bonne réponse est : Vrai.

Il peut encore y avoir des risques, même si un produit ne contient pas de nicotine ou de cannabis, car il pourrait contenir des produits chimiques nocifs.



Félicitations! Tu as terminé la première partie du module.

Passes ensuite à la Partie 2 où tu apprendras comment le vapotage de nicotine et du cannabis peut nuire à la santé des ados.

◆ Sélectionnez « Partie suivante » pour continuer à la Partie 2.

PARTIE 2



Passons à la deuxième partie de l'expérience Considère les conséquences du vapotage.

Dans cette section, tu vas découvrir comment le vapotage avec de la nicotine ou du cannabis peut nuire à ta santé. Commençons par regarder une vidéo sur le vapotage de la nicotine chez les ados.

◆ Appuyez sur « Commencer » pour démarrer.



◆ Sélectionnez « Lecture » pour visionner la vidéo.



L'adolescence est une période critique pour le développement du cerveau — qui se poursuit jusqu'à environ 25 ans. Vapoter l'une ou l'autre de ces substances, surtout tous les jours ou presque, peut nuire au développement sain du cerveau des ados. Avec le temps, ça peut rendre plus difficile de se concentrer, d'apprendre et de gérer ses émotions.

La nicotine peut perturber le développement des circuits du cerveau qui contrôlent l'attention et l'apprentissage. Les jeunes qui vapotent de la nicotine ou utilisent des produits du tabac ont plus de risques d'avoir des problèmes dans ces domaines.

Les composés du cannabis, comme le THC, peuvent changer la façon dont les cellules du cerveau communiquent entre elles et avoir des effets à long terme sur l'apprentissage, l'attention, la mémoire, la prise de décisions et les émotions.



Savais-tu que ton cerveau quand tu es ado est plus sensible à la nicotine et au cannabis que celui d'un adulte? Cela signifie qu'il te faut moins de cannabis ou de nicotine pour devenir accro, comparé aux adultes.

Certaines personnes deviennent « accro » plus vite que d'autres, et plusieurs facteurs de risque peuvent influencer la probabilité de développer une dépendance ou une accoutumance.

Voici quelques exemples :

- Commencer à consommer ces substances très jeune.
- La quantité de nicotine ou de cannabis à laquelle tu es exposé(e) qui dépend de la concentration dans le liquide de vapotage, du dispositif utilisé et de la fréquence de vapotage.
- Ta génétique peut influencer la façon dont ton cerveau réagit à la nicotine ou au cannabis.
- Tes antécédents familiaux de troubles de santé mentale ou de problèmes de dépendance, ou encore des difficultés de santé mentale déjà présentes.
- Ton environnement. Est-ce que ta famille ou tes amis fument des cigarettes ou vapotent?

Tout cela peut faire en sorte que tu pourrais devenir dépendant(e) ou accro plus vite à la nicotine ou au cannabis et rendre l'arrêt plus difficile.

CANNABIS ET AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE



- Le vapotage de cannabis est particulièrement nocif, car il contient les plus hauts niveaux de THC.
- Plus le taux de THC est élevé, plus il y a de risques d'avoir des problèmes de santé mentale comme la dépendance, l'anxiété ou la dépression, surtout quand on vapote souvent.
- Dans les cas plus graves, cela peut aussi mener à de la psychose ou à la schizophrénie.
- Réduire ou arrêter le vapotage de cannabis peut aider à atténuer, voire à faire disparaître certains ou même tous ces effets.

PROGRÈS
RETOUR
SUIVANT

Même si toutes les formes de cannabis peuvent nuire à ta santé mentale, surtout pendant la période où ton cerveau se développe, le vapotage de cannabis peut être particulièrement nocif, parce qu'il contient souvent plus de THC que les autres produits de cannabis légaux. Vapoter du cannabis avec beaucoup de THC peut mener à de la dépendance, de l'anxiété, de la dépression, de la psychose ou même de la schizophrénie.

La psychose peut te rendre très paranoïaque ou te faire voir et entendre des choses qui ne sont pas réelles. La schizophrénie est un trouble grave et durable, une forme de psychose qui demande un traitement à long terme.

Ces effets sont plus fréquents chez les ados et les jeunes adultes qui consomment du cannabis tous les jours ou presque, parce que leur cerveau est encore en développement et plus vulnérable.

Mais les études montrent aussi que réduire ou arrêter le vapotage de cannabis peut aider à atténuer, voire à faire disparaître certains ou même tous ces effets, et à améliorer ta santé mentale ainsi que le fonctionnement de ton cerveau à long terme.

L'IMPACT DU VAPOTAGE SUR LE SPORT ET TES ACTIVITÉS



- Le vapotage peut augmenter la toux, la respiration sifflante et intensifier les symptômes de l'asthme chez les ados.
- Cela peut nuire à tes performances sportives et à d'autres activités.
- Évite le vapotage pour vraiment profiter des choses que tu aimes faire.

PROGRÈS
RETOUR
SUIVANT

Certaines études ont montré que le vapotage peut augmenter la toux, la respiration sifflante et intensifier les symptômes de l'asthme chez les ados. Cela peut nuire à tes performances sportives et à d'autres activités.

Si tu veux donner le meilleur de toi-même, il est important de garder tes poumons en bonne santé. Évite le vapotage pour vraiment profiter des choses que tu aimes faire.

AÉROSOL SECONDAIRE



- L'aérosol secondaire n'est pas sans danger.
- Les effets sur la santé liés à l'exposition à l'aérosol secondaire sont encore en cours d'étude.

PROGRÈS
RETOUR
SUIVANT

Il est important de savoir que l'aérosol secondaire n'est pas sans danger, même s'il contient moins de produits chimiques que la fumée secondaire.

Quand quelqu'un vapote, l'aérosol qu'il expire peut affecter les personnes autour, car l'aérosol secondaire contient des produits chimiques que les gens peuvent inhaler.

Nous en apprenons encore sur les effets sur la santé de l'aérosol secondaire, mais il y a des preuves que le vapotage peut laisser de la nicotine et d'autres produits chimiques sur les surfaces intérieures. La nicotine a même été retrouvée dans l'urine de personnes qui ne vapotaient pas, mais qui étaient exposées à l'aérosol secondaire.

RISQUES ENVIRONNEMENTAUX ET DE SÉCURITÉ LIÉS AUX PRODUITS DE VAPOTAGE



Quand on ne les jette pas correctement, les dispositifs et accessoires de vapotage peuvent :

- Polluer l'environnement avec du plastique.
- Laisser s'échapper des produits chimiques nocifs provenant des liquides de vapotage et des piles.
- Nuire aux animaux et endommager les écosystèmes.
- Créer des risques d'explosion pour les camions à ordures et les installations de traitement des déchets.

Bien les jeter peut aider à réduire ces risques!

PROGRÈS
RETOUR
SUIVANT

Les produits de vapotage usagés peuvent devenir des déchets et polluer l'environnement. S'ils ne sont pas jetés correctement, ces dispositifs peuvent finir comme pollution plastique, laisser s'échapper des produits chimiques nocifs et même causer des incendies. Jetés n'importe où, ils peuvent nuire aux animaux et endommager les écosystèmes. En plus, les piles des vapoteuses peuvent exploser lorsqu'elles sont écrasées dans les camions à ordures, les camions de recyclage ou les centres de traitement des déchets, ce qui représente un vrai danger.

Les vapoteuses jetables posent un gros problème, parce qu'elles contiennent dans un seul dispositif du plastique à usage unique, une pile au lithium et du liquide de vapotage. Comme tout est intégré, il est difficile de les recycler, puisque les composants ne peuvent pas être séparés en toute sécurité.

C'est pourquoi il est important de jeter les produits de vapotage de façon sécuritaire. On peut le faire en les apportant dans un centre de recyclage des déchets électroniques ou dangereux, ou dans un endroit qui offre un programme de retour.

◆ Sélectionnez une option pour compléter la phrase.

Toutes les réponses ci-dessus sont correctes. Ils sont tous des risques possibles de la nicotine.

◆ Sélectionnez toutes les options qui s'appliquent.

Toutes les réponses ci-dessus sont correctes.

Vapoter du cannabis avec des taux élevés de THC peut mener, chez certaines personnes, à une dépendance, de l'anxiété, de la dépression, de la psychose ou de la schizophrénie.

Ces risques sont particulièrement élevés chez les ados et les jeunes adultes, parce que leur cerveau est encore en développement et plus vulnérable que celui des adultes.

◆ Sélectionnez une réponse à l'écran.



◆ La bonne réponse est : Vrai.

Il est vrai que la nicotine et le cannabis peuvent perturber le développement des circuits cérébraux qui contrôlent l'attention et l'apprentissage.



◆ Sélectionnez une réponse à l'écran.



◆ La bonne réponse est : Vrai.

Les ados sont plus à risque que les adultes de devenir dépendants à la nicotine ou au cannabis, car leur cerveau est encore en développement et plus vulnérable.



◆ Sélectionnez une réponse à l'écran.

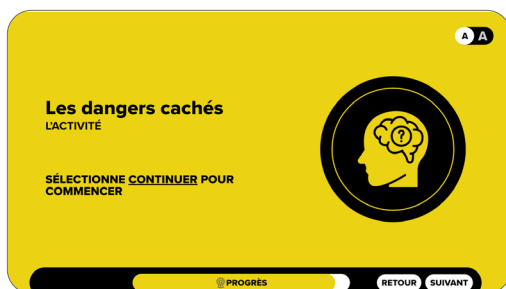


◆ La réponse est : Faux.

Le vapotage pour réduire le stress, ça ne fonctionne pas.

La nicotine fait battre ton cœur plus vite et augmente la pression dans les vaisseaux sanguins, et peut te rendre plus agité et anxieux si tu n'en as pas consommé depuis un certain temps.

Cela ajoute du stress à ton corps et c'est un cercle vicieux.



Peux-tu repérer les dangers cachés du vapotage?

- ◆ Sélectionnez « Continuer » pour commencer l'activité et en apprendre davantage sur les méfaits et les risques du vapotage.



Félicitations! Tu as terminé la deuxième partie du module. Continue à la troisième partie pour découvrir combien le vapotage peut te coûter et comment faire face à la pression des pairs. Si tu as manqué la première partie, pas de soucis — tu peux y retourner et le faire quand tu veux!

- ◆ Sélectionnez « Partie suivante » pour continuer à la Partie 3.

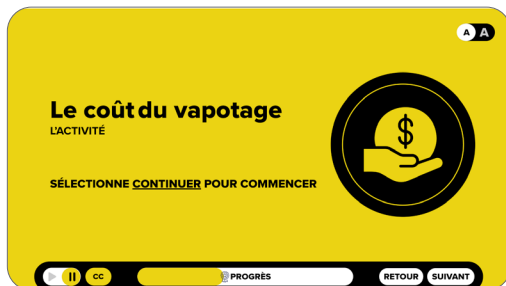
PARTIE 3



Passons à la troisième partie de l'expérience Considère les conséquences du vapotage, présentée par Santé Canada.

Dans cette section, on va parler de combien le vapotage peut coûter et donner des conseils pour faire face à la pression des pairs.

- ◆ Appuyez sur « Commencer » pour démarrer.



Le vapotage peut vraiment faire un trou dans ton compte de banque.

Avec cette activité, découvre combien de ton argent se vaporise si tu vapotes et comment tu pourrais le dépenser autrement.

- ◆ Sélectionnez « Continuer » pour commencer l'activité.



◆ Sélectionnez « Lecture » pour visionner la vidéo.



La pression des pairs est l'une des raisons principales pour lesquelles beaucoup de jeunes commencent à vapoter, et la plupart d'entre eux l'ont fait avec d'autres personnes.

Voici quelques conseils pour t'aider à dire non lorsque tu te retrouves dans cette situation :

- Il suffit de dire « Non merci » et de s'en aller. Ta confiance pourrait même inspirer les autres à faire de même.
- Pose des questions comme : « Et si on se fait prendre? » ou « Le vapotage n'est-il pas mauvais pour la santé? » Si tu penses aux conséquences, ce sera plus facile de dire non.
- Utilise des excuses comme : « J'ai un entraînement » ou « Je dois promener mon chien ». C'est un moyen simple de te sortir d'une situation.
- Blâme tes parents : « Je ne peux pas, j'aurais des ennuis s'ils le découvraient. » ou « Désolé, je suis puni. » Il n'y a pas de mal à les utiliser comme excuse pour éviter la pression.
- Crée un mot de code avec tes parents. Si tu es dans une situation où tu te sens mal à l'aise, envoie un message ou appelle-les pour avoir une excuse ou partir.
- Passe du temps avec des amis qui respectent tes choix et ne vapotent pas. Ils te soutiendront.
- Parle à un adulte de confiance, comme un enseignant ou un entraîneur, qui peut t'aider à gérer la pression des autres et à faire les bons choix.

La pression des pairs n'est pas toujours une mauvaise chose. Les amis peuvent se motiver à travailler plus fort, s'entraider pour étudier ou simplement être là les uns pour les autres quand quelqu'un ne va pas bien. Ils comprennent parce qu'ils ont traversé des épreuves similaires. Mais c'est important d'écouter tes amis et de faire attention à ne pas mettre une pression négative ou blessante sur eux.



Félicitations! Tu as terminé la troisième partie du module.

Passons à la quatrième partie pour explorer les moyens d'arrêter de vapoter.

◆ Sélectionnez « Partie suivante » pour continuer à la Partie 4.

PARTIE 4



Passons à la quatrième partie de l'expérience. Considère les conséquences du vapotage, présentée par Santé Canada.

Tu as déjà appris les effets nocifs du vapotage de nicotine ou de cannabis, alors ici on va parler des moyens pour t'aider à arrêter de vapoter. Dans cette expérience, tu vas apprendre à le faire pour toi-même avec l'aide du guide **J'arrête pour moi**.

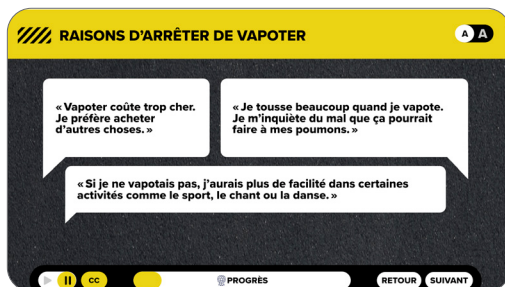
◆ Appuyez sur « Commencer » pour démarrer.



De nombreux ados comme toi essaient d'arrêter de vapoter. Bien qu'il soit difficile d'arrêter de vapoter, c'est possible. Il existe des services et des outils qui peuvent t'aider à y parvenir!

En fait, si tu penses d'arrêter de vapoter, pourquoi ne pas le faire dès maintenant?

Prouve à toi-même et aux autres que tu as le contrôle. C'est ta vie. Prends-la en main.



Les raisons qui te poussent à arrêter de vapoter sont peut-être les mêmes que celles de tes camarades de classe et de beaucoup d'autres ados comme toi. Si tu n'es pas encore prêt à arrêter, c'est correct. Mais si ces raisons te font penser à arrêter, dans le guide **J'arrête pour moi** tu trouveras des conseils et des trucs pour t'aider à arrêter de vapoter.

Voyons trois différents plans pour arrêter.



Voici le plan numéro 1 pour arrêter.

Tes amis peuvent être d'un grand soutien pour t'aider à arrêter.

Ils peuvent également t'aider à rester sur la bonne voie et te motiver.

Dis à tes amis que tu essaies d'arrêter et demande-leur de te soutenir.

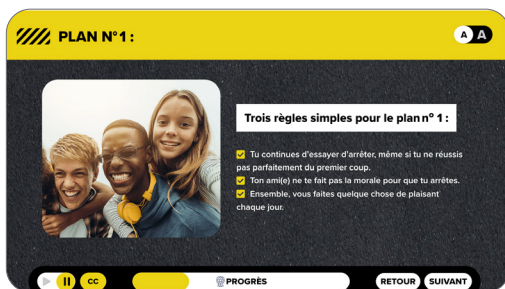
Dis-leur ce qu'ils peuvent faire pour t'aider.

Voici quelques idées de ce que tu peux faire et de ce que tes amis peuvent faire.



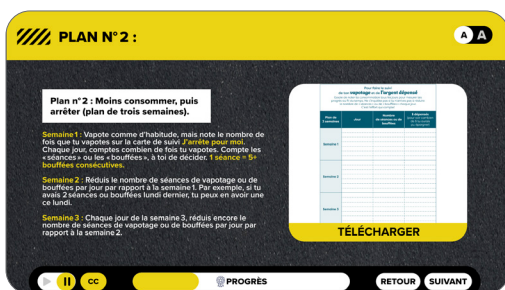
Voici quelques autres idées de ce que tu peux et tes amis peuvent faire.

◆ **Jetez un coup d'œil aux idées affichées à l'écran.**



Trois règles simples pour le plan numéro 1 :

- Tu continues d'essayer d'arrêter, même si tu ne réussis pas parfaitement du premier coup.
- Ton ami(e) ne te fait pas la morale pour que tu arrêtes.
- Ensemble, vous faites quelque chose de plaisant chaque jour.



Voici le plan numéro 2 pour arrêter. Dans ce plan, l'objectif est d'abord de consommer moins avant d'arrêter complètement.

Il s'agit d'un plan en trois semaines. Voici la marche à suivre pour chaque semaine.

Pendant la semaine 1, vapote comme d'habitude, mais note ta consommation sur la carte de suivi **J'arrête pour moi**. Note tes bouffées ou séances.

Une séance comprend 5 bouffées consécutives.

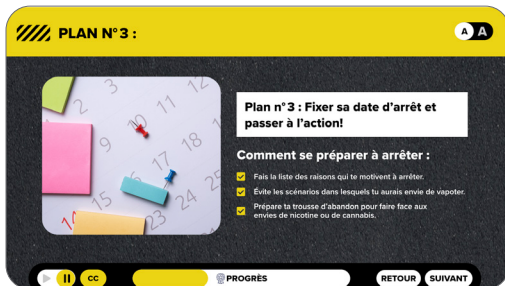
Au cours de la semaine 2, réduis ton nombre de séances/bouffées par jour, par rapport à la semaine 1. Exemple : Si tu as eu 2 séances ou bouffées lundi dernier, tu peux en avoir une ce lundi.

Chaque jour pendant la semaine 3, réduis encore plus ton nombre de séances par jour par rapport à la semaine 2.

À la fin de la semaine 3, c'est à toi de décider si tu veux encore réduire ta consommation ou si tu veux arrêter complètement.

Rien ne t'oblige à arrêter si tu ne le veux pas tout de suite. Un jour, ça te tentera peut-être. C'est correct aussi.

◆ **Téléchargez la carte de suivi pour la remplir plus tard.**

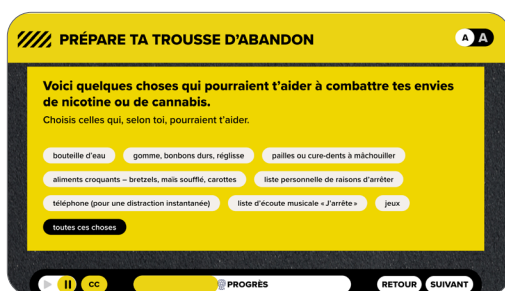


Dans le troisième plan, tu choisis quand arrêter.

Tu peux choisir une date qui n'est pas trop stressante, comme ton anniversaire ou même demain, c'est un bon jour pour commencer. Choisis une date qui te convient.

Prépare-toi à arrêter en faisant une liste de tes raisons et en te rappelant pourquoi tu veux arrêter. Évite les situations qui te donneraient envie de vapoter, comme certaines personnes, endroits ou objets, et prépare-toi à faire face aux envies de nicotine ou de cannabis.

Pour ça, tu peux préparer ta trousse d'abandon. Elle t'aidera à combattre les envies et à te distraire de l'envie de vapoter.



Voici quelques choses qui pourraient t'aider à combattre tes envies de nicotine ou de cannabis. Choisis celles qui, selon toi, pourraient t'aider.



Ces choses peuvent t'aider à combattre tes envies de nicotine.

Garde-les en tête pour t'aider à résister aux envies et tentations de vapoter et essaie celles qui te semblent les plus utiles.



Les plans proposés ne te conviennent pas? Ce n'est pas grave. Tu trouveras d'autres idées dans le guide **J'arrête pour moi** et il y a d'autres soutiens disponibles pour toi.

Allons voir quelques exemples.



Tu as toujours ton téléphone à portée de main.

Tu peux appeler Jeunesse, J'écoute ou parler à un conseiller spécialiste.

N'oublie pas que ces ressources sont gratuites et à portée de main.



Si tu préfères parler à quelqu'un en personne, les professionnels de la santé sont des experts sur lesquels tu peux compter. Tu n'as pas besoin d'être malade pour consulter ton médecin.

Les thérapies de remplacement de la nicotine y compris les gommes, les timbres, les pastilles et les sachets sont déconseillées aux personnes de moins de 18 ans, sauf sur avis de leur médecin. Ces produits peuvent être dangereux s'ils ne sont pas utilisés comme indiqué.

Bien que certaines personnes disent avoir réussi à arrêter de fumer en utilisant l'acupuncture, le laser et l'hypnose, il existe peu de preuves scientifiques de leur succès. Ils ne sont pas recommandés pour le vapotage non plus.

CHOISIS TA PROPRE FAÇON D'ARRÊTER



Soutien de la communauté

Jeunes, J'écoute 2SLGBTQ+ et alliés

- Compose le 1-800-668-6868
- Texte au 686868
- Consulte le site : <https://jeunesjecoute.ca/information/jeunes-2slgbtq-et-allies-cest-votre-espace>

PROGRÈS RETOUR SUIVANT

Ta communauté peut te soutenir pendant que tu essaies d'arrêter.

Voici un organisme jeunesse qui offre du soutien en personne ou en ligne.

CHOISIS TA PROPRE FAÇON D'ARRÊTER



Soutien aux populations autochtones

Tu peux t'appuyer sur tes croyances culturelles pour t'aider à arrêter.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être :

- Compose le 1-855-242-3310
- Consulte le site : www.espoirpourlemieuxetre.ca
- Clavardage en ligne aussi disponible

PROGRÈS RETOUR SUIVANT

Pour les communautés autochtones, se reconnecter à ses croyances culturelles et croire aux méthodes de ses aînés peut vous aider sur votre cheminement à arrêter. Les aînés peuvent t'enseigner des méthodes traditionnelles qui respectent les liens entre les dimensions physique, spirituelle, émotionnelle et mentale du bien-être.

CHOISIS TA PROPRE FAÇON D'ARRÊTER



Ressources et applications mobiles pour arrêter de vapoter

Outils supplémentaires gratuits :

- Guide J'arrête pour moi
- Application Quash
- Application Défi arrêter de vapoter
- Application Crush the Crave (en anglais)
- Nod à partir de 2050 (en anglais)

PROGRÈS RETOUR SUIVANT

Voici quelques ressources gratuites et applications mobiles pour l'arrêt du vapotage qui peuvent t'aider à arrêter définitivement, et elles sont toutes à portée de main.

DONNER ET RECEVOIR DU SOUTIEN

Avoir de l'aide des bonnes personnes pour arrêter de vapoter, ça peut faire toute la différence.

Utilise cet outil pour trouver les personnes ou les services à qui tu pourrais demander du soutien, ou les gens que tu pourrais offrir du soutien.

Télécharge une copie et remplis-la pour toi.



TÉLÉCHARGER

PROGRÈS RETOUR SUIVANT

Avoir de l'aide des bonnes personnes pour arrêter de vapoter, ça peut faire toute la différence.

Cet outil du programme **J'arrête pour moi** peut t'aider à trouver les personnes ou les services à qui tu pourrais demander de l'aide. Télécharge une copie et remplis-la pour toi.

Essaie de nommer plein de personnes et de services pour te créer un bon réseau de soutien. Bien sûr, tout le monde ne peut pas aider pour chaque situation. Si la première personne à qui tu demandes de l'aide ne peut pas ou ne veut pas t'aider, essaie avec quelqu'un d'autre.

Et n'oublie pas non plus d'ajouter les personnes que toi tu peux offrir r ou que tu offres déjà du support. En soutenant les autres, tu peux vraiment faire une différence dans leurs efforts pour arrêter!

◆ Téléchargez une copie du tableau à remplir.



Lorsque tu arrêtes de vapoter de la nicotine ou du cannabis, ton corps réagit avec des symptômes de sevrage et des envies de consommer.

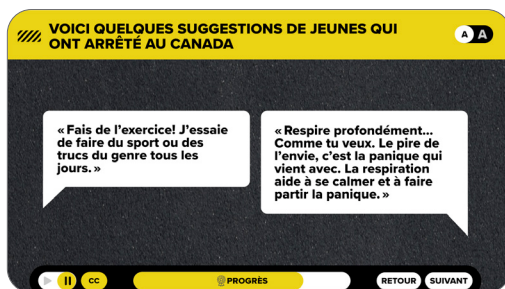
Juste après avoir arrêté, certaines personnes ont des maux de tête, toussent beaucoup, ont toujours faim et ont du mal à dormir. Les sautes d'humeur et les problèmes de concentration sont encore plus fréquents.

Ces symptômes sont en réalité des signes que ton corps se refait une santé. Ils disparaîtront en environ une semaine.

Alors, prépare-toi à puiser dans tes ressources et dans tes forces et à patienter jusqu'à ce qu'ils disparaissent.

Une envie peut être très courte, environ une minute. Mais les envies peuvent revenir souvent.

Pour t'aider à résister à une envie, arrête ce que tu fais et fais autre chose. Éloigne-toi de ce qui te donne des envies de consommer et pense à quelque chose d'autre.



Voici quelques conseils de jeunes qui ont arrêté au Canada :

« Fais de l'exercice! J'essaie de faire du sport ou des trucs du genre tous les jours. »

« Respire profondément... Comme tu veux. Le pire de l'envie, c'est la panique qui vient avec. La respiration aide à se calmer et à faire partir la panique. »

Prends le temps de réfléchir à ce que tu feras si l'envie de vapoter se manifeste.



Peut-être que tu avais arrêté de vapoter et que tu as repris depuis. Cela ne veut pas dire que tu as échoué.

La plupart des gens qui se sont remis à vapoter savent exactement ce qui les a poussés à recommencer. Si toi aussi, tu te remets à vapoter, réfléchis aux raisons qui t'ont fait recommencer et note-les. La prochaine fois que tu arrêteras, tu seras prêt à surmonter cet obstacle.



Le stress est la première cause de rechute après l'abandon du vapotage.

La bonne nouvelle c'est que tu n'as pas à vapoter pour gérer ton stress. Tu peux t'abstenir de vapoter pendant une journée, non? Eh bien, c'est tout ce qui compte. Ne pense pas à demain. Vas-y une journée à la fois. Suis ton plan d'abandon. Ton stress finira par disparaître.

Les choses les plus simples t'aideront à arrêter, comme le soutien de tes amis ou d'autres personnes, ou te rapprocher des gens avec qui tu as des choses en commun. Avec leur soutien, il sera peut-être plus facile de gérer le stress. Et, ne te préoccupe pas des gens qui vapotent dans ton entourage. Trouve une excuse pour ne pas les rejoindre dehors (comme aller rencontrer ou parler à quelqu'un par exemple). Ou sois honnête, explique que tu veux arrêter et que tu dois éviter les endroits où les gens vapotent.

ARRÊTE DE VAPOTER DÈS AUJOURD'HUI



N'oublie pas, bien qu'il soit difficile d'arrêter de vapoter, c'est possible.
Choisis un plan qui te convient et continue d'essayer d'arrêter.
Garde-toi occupé(e) physiquement et mentalement.
Utilise toute l'aide que tu peux.

PROGRÈS

RETOUR SUIVANT

N'oublie pas, bien qu'il soit difficile d'arrêter de vapoter, c'est possible.

Choisis un plan qui te convient et continue d'essayer d'arrêter.

Fais de ton mieux pour éviter de vapoter. Garde-toi occupé(e) physiquement et mentalement. Utilise toute l'aide que tu peux.

RESSOURCES

Ressources pour t'aider à arrêter et obtenir du soutien

- Guide *J'arrête pour moi*
- Application *Quash*
- Application *Défi arrêter de vapoter*
- Application *Crush the Crave* (en anglais)
- *Nod à partir de 2050* (en anglais)
- Canada.ca/info-vapotage
- Canada.ca/le-Cannabis
- Jeunesse, J'écoute :
 - Compose le 1-800-668-6868
 - Texte le mot **PARLER** au 686868
 - **Jeunes 2SLGBTQ+** et allies
- *Ligne d'écoute d'espoir pour le milieu été* (ou compose le 1-855-242-3310)

PROGRÈS

RETOUR SUIVANT

Voici un résumé de toutes les excellentes ressources qui ont été mentionnées dans cette partie du module.

Considère les conséquences du vapotage

PARTIE 4

TERMINER RETOUR



Félicitations! Tu as terminé la quatrième partie de l'expérience
Considère les conséquences du vapotage.

N'oublie pas de compléter les parties 1, 2 et 3 si tu ne les as pas encore terminées.

◆ Sélectionnez « Terminer » pour arrêter ici.