

# Vapotage...

## Peser le pour et le contre

### Est-ce qu'il t'arrive de te dire les phrases suivantes ?

- J'ai l'impression que je n'ai plus le contrôle sur mon habitude de vapotage.
- J'ai l'impression que je dépense beaucoup d'argent pour acheter des produits de vapotage.
- Je pense tout le temps à vapoter.
- J'ai l'impression que je vapote même si des fois je n'en ai pas vraiment envie.
- J'ai l'impression que je ne pourrai jamais arrêter de vapoter.
- J'ai envie d'arrêter, mais je ne pense pas être capable d'y arriver.
- Je ressens du stress quand je sais que je ne pourrai pas vapoter.
- J'ai de la difficulté à espacer mes moments de vapotage.

**Si tu as répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, sache que d'autres jeunes vivent la même situation que toi.**

Il est normal de te questionner sur tes habitudes et c'est possible que certaines d'entre elles ne te conviennent plus.



Cet outil est développé par Tangage en collaboration avec la Fondation André-Boudreau.

**Respire.**

Voici quelques questions qui peuvent t'aider à réfléchir à ta consommation de produits de vapotage.

**As-tu l'impression :**

- **de vapoter plus et plus souvent?** Par exemple, de consommer de plus grandes quantités en augmentant ton nombre de cartouches ou ta quantité de nicotine?
- que le vapotage a des **effets nuisibles** sur tes projets ou tes activités?

**As-tu l'impression :**

- de **vapoter** davantage **pour faire face au stress, à l'anxiété** ou pour **oublier tes problèmes?**
- que la consommation de produits de vapotage **ne t'apporte plus autant d'effets qu'avant?**

**Est-ce possible :**

- que tu vapotes malgré les risques et les ennuis que cela t'apporte?
- que **ton entourage te partage de plus en plus souvent ses inquiétudes** face à ta consommation de produits de vapotage?

Selon tes réponses à ces questions, **tu dois savoir qu'il est TOUJOURS possible de changer une habitude qui ne te convient plus. Plusieurs jeunes dans ta situation y sont arrivés. Tu trouveras dans les sections suivantes plusieurs outils pour t'aider à passer à l'action.**

Comme première étape, nous t'invitons à consulter le journal de bord afin d'entamer cette grande aventure.



Cet outil est développé par Tangage en collaboration avec la Fondation André-Boudreau.

**Respire.**