

Vapotage et habitudes...

Des défis pour t'inspirer

Tu voudrais modifier tes habitudes de vapotage, mais tu ne sais pas par où commencer? Voici quelques défis pour t'inspirer.

Si tu souhaites réfléchir à tes habitudes de vapotage

- Aujourd'hui, je vais noter chacune des fois où je vapote. m'accompagner dans la modification de mes habitudes.
- Aujourd'hui, j'établis la liste des raisons pour lesquelles je vapote.
- Aujourd'hui, je fais l'inventaire des raisons pour lesquelles je voudrais modifier mes habitudes.
- Aujourd'hui, je note pourquoi c'est important pour moi d'effectuer un changement.
- Aujourd'hui, je dresse la liste des personnes positives qui pourraient
- Aujourd'hui, je fais la liste des choses et activités qui me font du bien et qui me calment.
- Aujourd'hui, je dresse la liste de mes bons coups et de mes succès passés pour m'inspirer.
- Aujourd'hui, je fais ou je demande à mes bons amis de m'aider à dresser la liste de mes qualités et de mes forces.

Si tu souhaites diminuer tes habitudes de vapotage

- Aujourd'hui, je ne vais pas vapoter pendant mes pauses à l'école.
- Aujourd'hui, je vais sortir vaper à une pause seulement et non deux.
- Aujourd'hui, je vais vaper avec un taux de nicotine moins élevé.
- Aujourd'hui, je vais aller à la salle de détente discuter avec mes amis ou l'intervenante scolaire pendant l'heure du dîner.
- Aujourd'hui, je vais parler de mon désir de diminuer mon vapotage avec une amie ou un ami de mon choix.
- Aujourd'hui, je vais aller faire une pause « plein d'air » et prendre une marche sans vapotage.
- Aujourd'hui, je vais vapoter sans nicotine.

Si tu souhaites arrêter de vapoter

- Aujourd'hui, je vais laisser ma vapoteuse à la maison.
- Aujourd'hui, je vais profiter de mes pauses entre les cours pour aller rejoindre un groupe d'amis à la cafétéria ou la bibliothèque de l'école.
- Aujourd'hui, je vais participer à une activité du midi organisée à l'école ou aller au gym.
- Aujourd'hui, je vais vapoter sans nicotine.
- Aujourd'hui, je vais passer plus de temps avec mon groupe d'amis qui ne vapotent pas.
- Aujourd'hui, je vais appeler l'infirmière du centre d'abandon du tabagisme pour prendre un rendez-vous en appelant au 1 844-440-AIDE (2433).
- Aujourd'hui, je vais aller consulter l'application Quash.
- Aujourd'hui, je vais cibler une activité qui me fait plaisir et je vais prendre le temps d'en profiter. (Par exemple: écouter de la bonne musique, lire ma BD favorite, manger un repas que j'aime ou jouer une partie avec mon jeu vidéo préféré.)

Peu importe le défi qui t'inspire, n'oublie pas de célébrer chaque petite victoire.

Par exemple: si tu souhaitais ne pas vaper durant toute une journée mais que tu as réussi tout un après-midi, c'est une réussite. Tes défis doivent être réalistes pour éviter de te décourager et pour te donner envie de continuer à essayer.

As-tu remarqué que ce sont des défis quotidiens ? L'avantage est que, comme chaque jour est nouveau, même si la journée d'hier t'a semblé difficile, tu peux toujours retenter le coup aujourd'hui. Continue, tu es capable !



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

Respire.