

# Vapotage et ennui...

## Moyens pour les combattre

**Tu essaies de modifier tes habitudes de vapotage et tu réalises que la gestion du temps représente un défi pour toi?** Voici quelques petites astuces qui ont aidé des jeunes comme toi à atteindre leur objectif.

*Tu trouves le temps long lors des pauses ou durant la période du diner à l'école?*

### Voici quelques idées pour occuper ton temps :

- Informe-toi auprès de la personne qui s'occupe des loisirs à ton école afin de connaître les activités proposées aux élèves. Que ce soit de visionner un film à l'auditorium, de participer à un tournoi d'échecs ou même de faire une activité de yoga, **n'hésite pas à essayer quelque chose de nouveau.**
- Profites-en aussi pour **établir une liste des activités** auxquelles tu aimerais participer dans les prochains jours ou les prochaines semaines. Tu peux en profiter pour essayer quelque chose de nouveau, ce qui te donnera l'occasion d'identifier tes forces.

PS. Si le cœur t'en dit, tu pourrais suggérer des activités nouvelles et même participer à leur organisation. Prendre part à la vie scolaire pourrait être une excellente manière de démontrer ton leadership et surtout d'occuper ton temps.

- Passe par la bibliothèque de ton école et pars à la recherche d'un livre qui capte ton intérêt. Voici d'ailleurs une belle plateforme numérique pour t'aider à découvrir quels genres de livres t'accrochent et t'inspireront pour de futures lectures.  
<https://www.agol.ca/>
- Procure-toi des objets pour occuper tes mains comme une petite balle, un crayon, des élastiques, des trombones, etc.
- Procure-toi des objets pour occuper ta bouche comme des crudités (morceaux de carottes ou de céleris en collation), des gommes ou des menthes sans sucre ( Tic Tac).
- Apporte-toi un jeu de cartes et rappelle-toi les classiques tels que le jeu de la Bataille ou de la Dame de cœur avec des amis. Tu peux aussi en profiter pour jouer en solo avec les classiques jeux de patience.

## **D'ailleurs connais-tu le jeu du « Menteur » ?**

*Nombre de joueurs : deux ou plus*

*But du jeu : se débarrasser le plus vite possible de ses cartes*

*On mélange les cartes puis on en distribue sept à chaque joueur.*

*Le premier joueur pose une carte sur le tapis, face visible, et annonce la couleur de sa carte (trèfle, cœur, carreau ou pique). Le joueur suivant pose à son tour une carte par-dessus la précédente, mais cette fois-ci face cachée, en annonçant la même couleur. À tour de rôle, les joueurs posent leur carte face cachée sur le tas du milieu et annoncent la couleur demandée.*

*Lorsqu'un joueur pense que la couleur annoncée par la personne qui vient de poser sa carte est erronée, il doit dire à voix haute « Menteur ». Le détenteur de la carte qui vient d'être jouée doit alors montrer sa carte :*

- » *Si la couleur est fausse, le « Menteur » ramasse toutes les cartes accumulées au centre de la table.*
  - » *Si la couleur est la bonne, la personne qui a soumis l'accusation ramasse toutes les cartes.*
  - » *À noter : une fois qu'une carte a été recouverte par une autre, on ne peut plus accuser le détenteur de cette carte de « Menteur ».*
- Un bon vieux cahier de dessin et un crayon peuvent aussi te permettre de griffonner durant tes pauses, faire des *doodles*, des caricatures et même dessiner les avatars de tes jeux vidéos favoris. Certaines personnes aiment aussi colorier des mandalas qui demandent de la concentration, un bon moyen d'oublier momentanément la *vape*.
  - Laisse-toi guider par ta playlist préférée et plonge-toi dans l'univers de tes chanteurs favoris. Peut-être auras-tu le goût d'écrire quelques lignes de textes inspirées des chansons que tu aimes.



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

**Respire.**

## **Voici d'ailleurs un petit exercice à tenter pour stimuler ta créativité.**

### *Exercice de la constellation*

*Choisis un mot. Ensuite, écris rapidement 8 mots sans liens logiques. Enfin, créer un texte ou un poème qui inclut les 9 mots.*

*Exemple :*

*Mot choisi : soleil*

*Mots sans liens logiques : lune, bleu, sourire, étoile, camion, école, cahier et biscuit.*

*Texte produit : Ce soir, c'est la pleine **lune**. Assise dans le **camion** de mon grand-père, je regarde le ciel et m'attarde sur une **étoile** plus scintillante que les autres. Elle brille si intensément que je pense même qu'elle pourrait faire de l'ombre au **soleil**. Je partage cette pensée avec mon grand-père qui me regarde avec un tendre **sourire** et me tend un **biscuit**. C'est ceux que ma grand-mère a préparés pour nous. De retour chez moi, je m'empresse de tout noter dans mon **cahier bleu**, celui qui me permet de consigner ces souvenirs et les moments précieux de ma journée. J'avoue aussi y inscrire mes déceptions et mes peines, surtout lorsque la journée à l'**école** a été moins facile. Heureusement, ces écrits me permettent de libérer ma tristesse et je me sens toujours mieux après avoir écrit dans mon carnet.*

*À toi de jouer, maintenant ! Relève le défi à partir du mot « passion ».*

- Profites-en pour aller visionner les capsules de la campagne « Respire » pour rire un bon coup. Se changer les idées et rigoler avec ses amis permet aussi de se divertir. En plus, l'action de rire augmente les hormones du bonheur sécrétées par ton cerveau.

**Surtout n'aie pas peur de l'ennui, car c'est un excellent allié pour favoriser ta créativité. Laisse-toi inspirer par ce qui te passionne pour meubler tes moments libres. Et si tu ne sais pas ce qui te passionne, c'est une belle occasion de te découvrir de nouveaux centres d'intérêt. Tout est possible !**



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

**Respire.**