

# Vapotage et stress...

## Quand l'illusion nous berce

Ah! le fameux stress, cet élément tellement important à notre survie, mais qui nous cause parfois des défis et des maux de tête.

**Il est normal lorsque nous ressentons du stress de chercher à trouver une solution pour nous sentir mieux. Il existe d'ailleurs plusieurs moyens pour y arriver.**

Dans certains cas, le vapotage peut être perçu comme une façon de gérer son stress. Toutefois, il s'agit d'une fausse impression. **Il faut savoir que la nicotine n'agit pas directement sur le stress. Elle est plutôt un stresser qui s'ajoute au stress déjà présent dans la vie de tous les jours.**

Tu te demandes sûrement alors pourquoi de nombreux individus ressentent un certain soulagement de leur stress lorsqu'ils vapotent?

Lorsqu'une personne est en sevrage de nicotine, son cerveau se trouve privé de cette substance à laquelle il s'était habitué. Il est alors normal de ressentir différents symptômes parmi les suivants :

- impatience
- irritabilité
- maux de tête
- nervosité
- étourdissements

- tremblements
- anxiété
- agitation

Le point commun entre tous ces symptômes est d'augmenter le stress ressenti.

Les symptômes de sevrage qui apparaissent entre chaque dose lorsque le niveau de nicotine diminue cessent presque instantanément dès les premières bouffées. À ce moment, la personne récupère « sa dose » de nicotine. L'apaisement ressenti alors contribue à renforcer l'idée que le vapotage diminue le stress. Or cette croyance est fausse. Agissant de façon fluctuante tout au long de la journée, **le soulagement des symptômes de sevrage, ressenti comme une détente, peut laisser croire à un effet relaxant de la vapoteuse ou de la cigarette, mais en fait la nicotine ne se trouve qu'à apaiser l'état de stress supplémentaire qu'elle a elle-même causé.**

**C'est pour cette raison que si tu penses à changer une habitude de vapotage ou si tu souhaites tout simplement mettre en place des moyens plus sains pour gérer ton stress, nous te proposons de consulter la section : [Moyens de gérer le stress du site de la fondation](#). Tu y découvriras une panoplie d'idées.**



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

**Respire.**