

Stratégies pour réduire mon sentiment d'isolement lorsque je veux cesser de vapoter

Ça y est! Tu te lances! Bravo à toi de vouloir modifier tes habitudes de vapotage. J'espère que tu as en mains le Journal de bord pour t'accompagner dans ton aventure. Sinon, voici le lien pour y accéder.

Peut-être éprouves-tu maintenant de l'inquiétude à vouloir te lancer en solo dans cette aventure. Ne t'en fais pas. Voici quelques petites pistes pour renforcer ta confiance en toi!

- Cherche du soutien auprès de ton entourage. Cela pourra t'aider à augmenter ta confiance de réussir et à trouver des alliés qui t'encourageront dans ton processus.
- Nomme clairement tes besoins afin que tes amis et ton entourage t'apportent du support.

Par exemple: «C'est difficile pour moi de dire non, alors j'aimerais que vous ne me proposiez pas de vapoter.» «Avec toi je me sens en confiance, me permets-tu de venir te voir quand mon envie de vapoter est trop forte? Ton humour me change les idées.»

- Planifie la gestion de ton temps durant les pauses et la période du diner afin de t'occuper à des projets concrets.

Pour des idées, n'hésite pas à regarder la section: Vapotage et ennui... Moyens pour les combattre

- Prends un pas de recul face à tes amis qui ne vivent pas la même démarche que la tienne. Cela pourrait t'aider à réaliser ton objectif durant les premiers jours.
- Il est possible que ton envie de vapoter soit forte au début. C'est normal car tu passes par un processus de sevrage. Rappelle-toi qu'il est possible de consulter l'infirmière du centre d'abandon du tabagisme en appelant au 1 844-440-AIDE (2433) pour avoir un soutien plus précis face à tes symptômes de sevrage.

Reste centré sur ta décision de changer ton habitude et parle de ta motivation à tes amis pour leur permettre de comprendre que tu ne cherches pas à les mettre de côté. Cela te permettra d'augmenter ta confiance en toi.

- Choisis de fréquenter des endroits non associés à ton habitude de vapotage lors des premiers jours. Par exemple : la cafétéria de ton école, le local de détente, la bibliothèque, la salle de sport, etc. Invite tes amis à t'y accompagner.
- Garde à ta portée des objets anti-stress comme une balle ou un *fidjet toy* pour t'aider à te calmer lorsque ton envie de vapoter devient trop forte.
- Utilise des moyens pour te détendre. À tout moment, lorsque tu sens que ton stress est très élevé, tu peux essayer cet exercice de respiration profonde.

Respirations profondes

1. *Installe-toi dans une position confortable.*
2. *Pose une main sur ta poitrine et l'autre sur ton ventre.*
3. *Inspire lentement et profondément (bouche fermée) et fait gonfler ton ventre comme un ballon.*
4. *Retiens ton souffle (2 à 5 secondes).*
5. *Expire par la bouche très doucement (tu peux compter 5-4-3-2-1 dans ta tête) en expirant.*
6. *Répète l'exercice au moins 5 fois ou jusqu'à ce que tu te ressentent un certain apaisement.*

Pour plus d'astuces, consulte la section : [Moyens de gérer le stress du site de la fondation](#)

- **Prépare-toi à la possibilité d'avoir à refuser des invitations à vapoter.**
 - » Rappelle-toi que de dire « non » demeure la manière la plus affirmative de refuser. Peut-être auras-tu besoin de le répéter à quelques reprises.
 - » Toutefois, il t'est aussi possible de refuser avec humour pour dédramatiser la situation « Ah ! pas aujourd'hui, mon horoscope m'a dit de me tenir loin des vaporeuses ».
 - » Propose des alternatives « Viens donc, on va aller voir s'il y a de la place pour nous aux tables de ping-pong ».
 - » Utilise une excuse « Ah ! pas aujourd'hui, je vais chez ma grand-mère tantôt et je ne veux pas sentir la vape ». 😊
 - » Côté davantage certains de tes amis qui ne vapotent pas, pour un temps.
 - » Demande de l'aide à une personne de confiance pour te soutenir dans ta démarche.



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

Respire.