

# Vapotage et modification d'habitudes...

## Comment rester motivé ?

Dans tout processus de changement d'habitude, **il est normal que ta motivation varie et surtout que tu vives des journées plus difficiles.**

Premièrement, **si certains jours tu n'atteins pas ton objectif à 100 %, ça ne veut pas dire que tout est gâché.**

**Il est normal que tu vives des « rechutes » ; elles font partie d'un processus de changement d'habitude.**

**Donc, n'abandonne pas tout le projet parce que tu as vapé alors que tu souhaitais diminuer ou arrêter.**

### Voici quelques trucs à essayer pour augmenter tes chances d'atteindre ton objectif :

- Fixe-toi un défi quotidien.  
Pour ce faire, n'hésite pas à consulter la section « Outil 5 »
- Identifie pourquoi c'est important pour toi de faire ce changement et inscris-le bien en vue dans un endroit où tu pourrais l'apercevoir plusieurs fois par jour.  
Par exemple : sur un papier que tu pourrais coller sur un miroir, sur le mur de ta chambre, dans la porte intérieure de ton casier d'école, etc.
- Demande à une personne de confiance, jeune ou adulte, d'être ton « motivateur personnel ». Celle-ci pourra t'encourager et surtout être à ton écoute durant ton aventure. Il peut être aidant de bien identifier tes attentes envers cette personne pour éviter des situations désagréables où, malgré de bonnes intentions, cette personne pourrait dépasser les limites de son rôle.
- Accorde-toi des moments pour prendre soin de toi. Un processus de changement d'habitude demande de l'énergie et du courage.
- Plus que jamais, tes habitudes de vie sont importantes.

Mange bien. Amuse-toi lorsque tu cuisines, découvre de nouveaux aliments et savoure chaque bouchée. Ton corps t'envoie des signaux de faim et de rassasiement. Écoute-les.

Dors suffisamment. La qualité du sommeil influence ton niveau d'énergie, ton humeur et ton moral.

- Parle de ton objectif à ton entourage. Il est possible que tu vives quantité d'émotions. Peut-être seras-tu plus irritable ou ressentiras-tu une baisse de motivation. En informant tes amis et tes proches, comme tes parents par exemple, cela peut les rendre plus compréhensifs et favoriser leur soutien dans ta démarche.
- Félicite-toi le plus souvent possible!!! Reconnais tes efforts, peu importe le résultat. Par exemple: «Aujourd'hui, j'ai parlé de mon objectif à une personne de confiance. Je suis fier de moi.»; «Je suis fier de moi parce que j'ai dit non cette fois-ci alors qu'hier j'ai dit oui.»; « Je suis fier de vouloir changer mes habitudes, je sais que ce n'est pas facile, mais je crois que je vais y arriver.»

Voilà! Tu as entre les mains plusieurs outils pour t'accompagner dans cette aventure de changement d'habitude en lien avec ta consommation de vapotage.

**Tu es capable de réussir et surtout, n'oublie pas que cela peut prendre du temps. Rappelle-toi qu'il faut persévérer... Comme le dit l'adage : « Rome ne s'est pas construite en un jour »!**



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

**Respire.**