

**DÉFI
TANGAGE**



**JOURNAL
DE BORD**



Qui sommes-nous ?

Tangage est un organisme communautaire qui a pour mission la prévention des dépendances par la promotion des saines habitudes de vie.



Comment on fonctionne ?

Nous offrons des ateliers en classe, des kiosques, des conférences destinées aux parents ainsi que des activités plus ludiques, afin de discuter et d'informer les jeunes sur les différents enjeux entourant les dépendances, que ce soit par rapport à la consommation de substances ou encore à l'utilisation des écrans.

Savais-tu que ...

Cette année, l'organisme Tangage se joint à la campagne de prévention Respire. Cette campagne est une initiative née d'une collaboration entre la Fondation André-Boudreau et la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides. Cette belle collaboration a pour but de t'offrir des outils qui pourront te soutenir dans le Défi Tangage. La campagne Respire offre également beaucoup d'autres outils qui pourraient t'être très utiles dans d'autres plusieurs contextes ! N'hésites-pas à consulter leur site internet et leurs réseaux sociaux.
<https://tuaslederniermot.com/>

DÉFI TANGAGE

Un défi à la hauteur de **tes** objectifs

Tu as envie d'arrêter de vapoter, de réduire ton taux de nicotine ou encore de diminuer le nombre de pods que tu consommes dans une semaine ?

Eh bien ! Voilà ce qu'on te propose : pendant **trois semaines**, on t'invite à tenter un changement dans tes habitudes de consommation de produits de vapotage.

Ce sera un défi personnel que tu te lanceras **à toi-même** et **pour toi-même**.

Tous les objectifs sont bons ! C'est à toi de choisir le défi que tu aimerais relever !

PSSST !

Si tu souhaites modifier tes habitudes de consommation de **produits du tabac** comme la **cigarette**, par exemple, sache que l'outil qu'on te présente ici pourrait s'avérer utile pour toi.

Le journal de bord

Qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?

C'est simple! C'est un outil personnel qui t'appartient et qui pourra t'accompagner tout au long de ton défi. À toi de t'en servir comme tu le sens!

Ce que tu trouveras dans ton journal de bord

- Des outils pour t'aider à déterminer l'objectif qui te convient
- Des ressources pour en apprendre d'avantage sur le vapotage
- Des stratégies pour t'aider tout au long de ton défi
- Des trucs et des astuces pour t'aider à garder le cap sur ton objectif

TES INFOS

Nom:

Ce n'est pas toujours facile d'identifier ses forces et ses qualités!
Pense à ce que tu aimes faire et aux choses qui te font du bien, ça peut t'aider!

Tes forces et tes qualités

Les choses que tu aimes faire et qui te font du bien

Des exemples ?

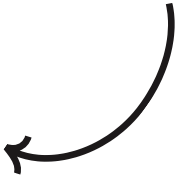
Apprendre à jouer d'un instrument, ça demande de la persévérance

Faire du sport, ça demande de l'agilité

Jouer à donjon et dragon, ça demande de l'imagination

TES INFOS

À qui peux-tu te confier
quand ça va moins bien?
Quelles sont les personnes
qui te font sentir bien?




Tes personnes de confiance

Ton plus grand rêve

Y a-t-il un rêve que tu
aimerais réaliser?

Même si ça te paraît
fou ou impossible, c'est
important de rêver!



TES HABITUDES DE VAPOTAGE

Pour te fixer un ou plusieurs objectifs, il faut premièrement que tu identifies tes habitudes de vapotage, ça t'aidera à définir les changements que tu souhaites réaliser!

Qu'est-ce qu'on veut dire par « habitudes de vapotage ? »

Voici quelques exemples ...

Le nombre de "pods" que tu vapotes par semaine et **l'argent que ça te coûte**

Les moments où tu vapotes le plus

Le taux de nicotine dans tes "pods"

Le nombre de fois où tu sors vapoter durant la journée

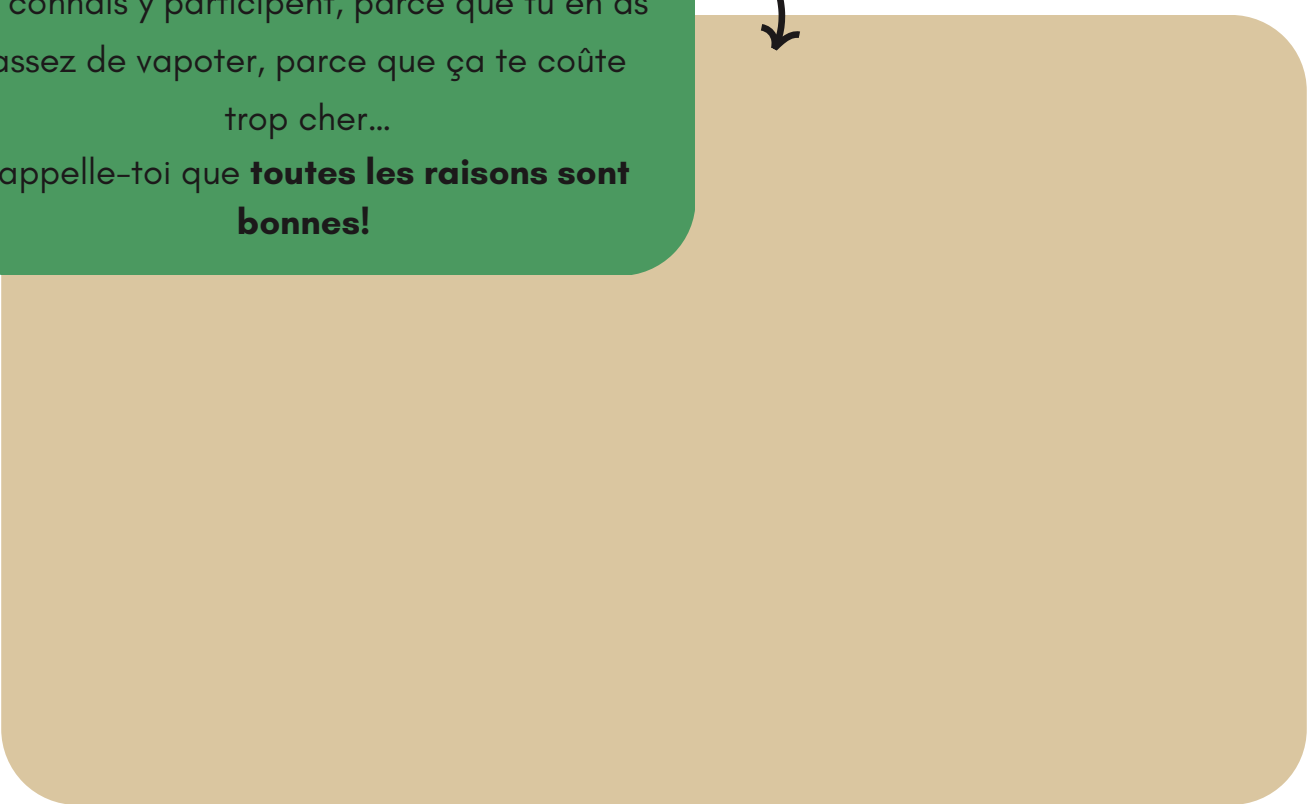
Les raisons qui font que tu vapotes

Note ici toutes tes réponses pour obtenir un portrait de tes habitudes de vapotage.

Ta motivation à participer au défi

Qu'est-ce qui te motive à participer au Défi Tangage?

Que ce soit parce que des personnes que tu connais y participent, parce que tu en as assez de vapoter, parce que ça te coûte trop cher...
rappelle-toi que **toutes les raisons sont bonnes!**



Quels sont les avantages à modifier tes habitudes de vapotage ?

TES OBJECTIFS



Ce que tu dois savoir !

Ton objectif, c'est ce que **tu aimerais** te lancer comme défi !

Quel(s) changement(s) aimerais-tu réaliser ?

Arrêter complètement ?

Diminuer ton taux de nicotine ?

Diminuer le nombre de pods que tu consommes par jour? Par semaine ?

Diminuer le nombre de fois où tu vapotes dans la journée ?

C'est à toi de choisir en tenant compte de tes habitudes de vapotage.

PSSSST !

C'est plus facile de changer une habitude quand ton objectif est **PRÉCIS!**

À la place d'écrire ...

Vaper **moins de "pods"** par semaine

Réduire mon taux de nicotine

Vaper moins dans ma journée

Écris plutôt ...

Vaper **1 "pod" de moins** par semaine

Vaper du 9mg plutôt que du 20 mg

Ne pas vaper durant les heures scolaires
ou encore

Sortir vaper une seule fois dans ma journée

TES OBJECTIFS

N'oublie pas !

Si ton objectif est **d'arrêter complètement** de vapoter, tu peux te servir du Défi Tangage pour y arriver graduellement!



Par exemple ...

Réduire ton taux de nicotine dans **la première semaine.**
Réduire ton nombre de pods dans **la deuxième semaine.**
Cesser de vapoter dans **la dernière semaine.**

À toi de voir ce qui fonctionne le mieux pour toi !

TES OBJECTIFS

Durant ton défi



C'est possible qu'il y ait des journées moins faciles que d'autres durant ton défi, et c'est **NORMAL !**

Changer une habitude, ça peut amener un certain inconfort et ce n'est pas toujours facile.

Voici quelques astuces pour t'aider dans ton défi.

PSSSST !

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 du processus de changement d'habitude.

Donc, n'abandonne pas ton défi parce que tu as vapé alors que tu souhaitais diminuer ou arrêter.

Souligne les petites réussites

Participer au Défi Tangage est en soit une belle réussite !

Prends le temps de penser à ce que tu as réussi dans ta journée, même si c'est une toute petite chose !

Ne soit pas trop sévère avec toi-même

C'est possible qu'il y ait certaines journées où ton objectif sera plus difficile à maintenir !

Rappelle-toi que c'est normal et continue plutôt à persévérer.

Durant ton défi

Reconnais les symptômes de sevrage

Lorsque tu diminues ou que tu cesses ta consommation de produits de vapotage, il peut t'arriver de ressentir des **symptômes de sevrage** (ex.: irritabilité, nervosité, manque de concentration, etc.)

Reconnaître ces symptômes et apprendre à les gérer pourrait t'aider dans le défi que tu t'es lancé.

Voici un site intéressant si tu veux en apprendre davantage sur les symptômes possibles et comment mieux les gérer

<https://www.quebecsanstabac.ca/je-minforme/dependance/comprendre-dependance>



Fais compétition à la consommation

Dans les moments plus difficiles, utilise la liste de choses que tu aimes faire ou encore réfère-toi à une personne de confiance.

Exemple

S'il est plus difficile pour toi de maintenir ton objectif lors des périodes de dîner, planifie-toi des activités intéressantes pour passer le temps (jeux de cartes, séries télévisées, lecture, activité sportive, etc.).

Parles-en !

N'oublie pas de consulter ta liste de personnes de confiance !

En les mettant au courant du défi que tu t'es lancé, ça peut te permettre de leur en parler si jamais tu as besoin de leur soutien.

Cahier de notes



Astuce!

Tu peux laisser des traces de ton expérience dans un **cahier de notes** en écrivant à chaque jour ou à la fin de chaque semaine, à toi de voir !

Cet outil peut être utilisé comme tu le souhaites et tu peux le personnaliser à ton image !



Voici des exemples de ce qui peut se trouver dans ton cahier de notes

Comment s'est passée ma journée ?

Est-ce que j'ai réussi à maintenir mes objectifs ?

Qu'est-ce qui m'a aidé ?

Qu'est-ce que j'ai trouvé le plus difficile ?

Qu'est-ce que je peux faire différemment demain pour m'aider ?

Des ressources pour te soutenir

Tangage des Laurentides

Organisme en prévention des dépendances

WWW.TANGAGE.CA



RESPIRE

Campagne de prévention de l'anxiété
Fondation André-Boudreau

WWW.TUASLEDERNIERMOT.COM



Québec sans tabac

Soutien téléphonique, en ligne ou en personne

WWW.QUEBECSANSTABAC.CA

PAR TÉLÉPHONE : 1 866 JARRETE (527-7383)



SMAT

Service de Messagerie texte pour
Arrêter le Tabac

WWW.SMAT.CA



QUASH

Application pour arrêter le vapotage ou
le tabac

WWW.QUASHAPP.COM



Pour te renseigner sur le vapotage

Campagne de sensibilisation
BRISE L'ILLUSION

WWW.BRISELILLUSION.COM



Et pour la suite ...



Tout d'abord, félicitations pour ta démarche !

Le Défi Tangage est peut-être terminé, mais il est possible que tu aies envie de **maintenir les changements** que tu as apportés à tes habitudes de vapotage ou encore de **te lancer d'autres défis** !

N'oublie pas que dans ton journal de bord, tu as déjà identifié beaucoup de d'éléments qui peuvent t'aider pour la suite des choses.

Tu peux également te servir de la section qui suit afin d'identifier d'autres personnes ressources pouvant t'accompagner dans ta démarche !

Intervenant(e)s de ton école :

**Infirmière en cessation
tabagique de ton école :**

**Maison des jeunes
de ton quartier:**

PSSSST !

**Et n'oublie pas les personnes
de confiance que tu as
identifiées !**