

# Vapotage et habitudes...

## Des défis pour t'inspirer

**Tu voudrais modifier tes habitudes de vapotage, mais tu ne sais pas par où commencer ?** Voici quelques défis pour t'inspirer.

### Si tu souhaites réfléchir à tes habitudes de vapotage

- Aujourd'hui, je vais noter chacune des fois où je vapote. m'accompagner dans la modification de mes habitudes.
- Aujourd'hui, j'établis la liste des raisons pour lesquelles je vapote.
- Aujourd'hui, je fais l'inventaire des raisons pour lesquelles je voudrais modifier mes habitudes.
- Aujourd'hui, je note pourquoi c'est important pour moi d'effectuer un changement.
- Aujourd'hui, je dresse la liste des personnes positives qui pourraient m'accompagner dans la modification de mes habitudes.
- Aujourd'hui, je fais la liste des choses et activités qui me font du bien et qui me calment.
- Aujourd'hui, je dresse la liste de mes bons coups et de mes succès passés pour m'inspirer.
- Aujourd'hui, je fais ou je demande à mes bons amis de m'aider à dresser la liste de mes qualités et de mes forces.

### Si tu souhaites diminuer tes habitudes de vapotage

- Aujourd'hui, je ne vais pas vapoter pendant mes pauses à l'école.
- Aujourd'hui, je vais sortir vaper à une pause seulement et non deux.
- Aujourd'hui, je vais vaper avec un taux de nicotine moins élevé.
- Aujourd'hui, je vais aller à la salle de détente discuter avec mes amis ou l'intervenante scolaire pendant l'heure du dîner.
- Aujourd'hui, je vais parler de mon désir de diminuer mon vapotage avec une amie ou un ami de mon choix.
- Aujourd'hui, je vais aller faire une pause « plein d'air » et prendre une marche sans vapotage.
- Aujourd'hui, je vais vapoter sans nicotine.

### Si tu souhaites arrêter de vapoter

- Aujourd'hui, je vais laisser ma vapoteuse à la maison.
- Aujourd'hui, je vais profiter de mes pauses entre les cours pour aller rejoindre un groupe d'amis à la cafétéria ou la bibliothèque de l'école.
- Aujourd'hui, je vais participer à une activité du midi organisée à l'école ou aller au gym.
- Aujourd'hui, je vais vapoter sans nicotine.
- Aujourd'hui, je vais passer plus de temps avec mon groupe d'amis qui ne vapotent pas.
- Aujourd'hui, je vais appeler l'infirmière du centre d'abandon du tabagisme pour prendre un rendez-vous en appelant au 1 844-440-AIDE (2433).
- Aujourd'hui, je vais aller consulter l'application Quash.
- Aujourd'hui, je vais cibler une activité qui me fait plaisir et je vais prendre le temps d'en profiter. (Par exemple: écouter de la bonne musique, lire ma BD favorite, manger un repas que j'aime ou jouer une partie avec mon jeu vidéo préféré.)

### Peu importe le défi qui t'inspire, n'oublie pas de célébrer chaque petite victoire.

Par exemple: si tu souhaitais ne pas vaper durant toute une journée mais que tu as réussi tout un après-midi, c'est une réussite. Tes défis doivent être réalistes pour éviter de te décourager et pour te donner envie de continuer à essayer.

**As-tu remarqué que ce sont des défis quotidiens ? L'avantage est que, comme chaque jour est nouveau, même si la journée d'hier t'a semblé difficile, tu peux toujours retenter le coup aujourd'hui. Continue, tu es capable!**



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

Respire.