

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 fidget 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.