

# Après votre conversation

## 1. Dites merci

Dites à votre enfant que vous appréciez son écoute, son honnêteté et le fait qu'il/elle continue à prendre de bonnes décisions.

En terminant la conversation sur une note de confiance, il lui sera plus facile de s'adresser à vous pour des questions ou des conseils.

## 2. Aidez votre enfant à gérer son stress

La gestion du stress est souvent citée par les adolescent-es comme motif pour vapoter. Malheureusement, le stress est universel et peut se faire sentir même à un jeune âge. Parlez avec votre enfant de toute préoccupation ou pression plus large qui pourrait l'affecter. Veillez à ce qu'il/elle dispose de moyens de relaxation sains.

## 3. Aidez votre enfant à gérer la pression des pair-es

L'influence des ami-es ou des camarades de classe est l'un des plus grands facteurs qui incitent des jeunes à vapoter. Envisagez un exercice ou un jeu de rôle pour donner à votre enfant les outils sociaux nécessaires pour refuser les produits du tabac. Offrez-lui quelques faits rapides ou une anecdote qu'il/elle se sentira à l'aise de partager.

## 4. Restez informé-e

L'enjeu du vapotage est en constante évolution. Pour protéger votre enfant, tenez-vous au courant.

## 5. Faites un suivi

Cette conversation n'est pas une affaire d'une seule fois. Même si tout se passe bien, il se présentera au fil du temps de nouvelles tentations, d'autres produits et des avancées dans la recherche.

Assurez-vous de garder la ligne de communication ouverte. L'échange d'informations est un excellent moyen de relancer la conversation

## 6. Partagez ces informations

D'autres parents rencontrent les mêmes problèmes et se demandent comment y faire face. Partagez ces informations avec eux/elles dans les médias sociaux ou par courriel.



Association pulmonaire du Canada

RESPIREZ