

# Avant votre conversation

## 1. Connaissez les faits

La mésinformation sur le vapotage est partout. Deux tiers des adolescent-es ne savent même pas que la cigarette électronique (« vapoteuse » ou « vape ») contient de la nicotine, qui crée une dépendance.

Avant votre conversation, assurez-vous de connaître les principaux risques du vapotage et les motifs qui peuvent pousser des jeunes à vapoter. Vous ne vous sentirez peut-être pas comme un-e expert-e, mais ce n'est pas grave. L'une des meilleures façons de soutenir votre enfant est d'exprimer votre souci et vos préoccupations à son égard.

## 2. Mettez-vous à la place de votre enfant

Voyez la situation du point de vue de votre enfant. Imaginez les obstacles, les pressions et l'environnement social avant de partager vos préoccupations.

Souvenez-vous de votre propre enfance. Essayez de comprendre ce que vit votre enfant. Rappelez-lui que vous êtes de son côté. En présence d'empathie et d'une bonne communication, les enfants prennent moins de risques.



## 3. Trouvez le bon moment et le bon endroit

Attendez la bonne occasion pour augmenter vos chances d'être entendu-e – p. ex., en passant devant une boutique de vape, en regardant la télé ou en parlant avec votre enfant avant son départ pour une sortie avec des ami-es.

Choisissez un moment calme, sans distraction. En abordant le vapotage lorsqu'il en est déjà question, vous en saurez davantage sur la conscientisation, l'intérêt et l'implication de votre enfant, sans confrontation ni réaction défensive.

## 4. Adoptez une approche ouverte et calme

Lorsque vous parlez à votre enfant, évitez les jugements ou la frustration. Sinon, il ou elle pourrait percevoir votre ton et ignorer vos propos ou réagir sur la défensive.

Une conversation ouverte dissipera l'idée qu'il s'agit d'un « sermon ». Cela créera un climat plus détendu pour échanger des idées, sans donner l'impression à votre enfant de recevoir des reproches ou d'avoir fait quelque chose de mal.

## 5. Exercez-vous

Pour des conversations importantes et potentiellement difficiles comme celles-ci, il est utile de décider à l'avance de ce que vous direz. Devant un miroir ou avec un-e partenaire, prenez le temps de répéter les points qui vous semblent les plus importants.

Réfléchissez à la réaction possible de votre enfant à l'information. Essayez d'anticiper le déroulement de la conversation et préparez-vous à répondre calmement à toute situation