

Section 4. La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine

Activité 4.2



Vous avez besoin :
des fiches, une par élève (ou une par paire)

Explorer le « pourquoi »

1. Distribuez une fiche ou du papier carré à chaque élève.
2. Demandez aux élèves d'écrire sur la face frontale de la fiche, leurs réponses indépendamment à la question suivante : Pourquoi est-ce que les jeunes voudraient expérimenter avec le vapotage?
3. Demandez aux élèves d'inverser leurs fiches et d'écrire leurs réponses à la question suivante : Nommer des choses positives que les jeunes peuvent faire au lieu de vapoter.
4. Collectionnez les fiches et lisez les réponses à la classe. Écrivez les réponses sur le tableau.

Les raisons pour essayer de vapoter	Alternative positive
Pour réduire le stress	<ul style="list-style-type: none">• Fais quelque chose d'actif. L'exercice réduit les niveaux d'hormones de stress dans le corps et augmente la production d'hormones de bien-être.• Parle de ce que tu ressens à tes ami-es, tes parents ou tes enseignant-es.• Repose-toi suffisamment. Couche-toi plus tôt ou fais des siestes.
D'être accepté par les amis	<ul style="list-style-type: none">• Soyez vous-mêmes.• Déterminez votre passion et intégrez-vous à une équipe sportive ou un club.• Invitez vos amis d'aller voir un film.• Racontez une blague
La curiosité	<ul style="list-style-type: none">• Demandez beaucoup de questions et faites vos propres recherches approfondies sur les faits.
Pour goûter aux saveurs	<ul style="list-style-type: none">• Faites des smoothies avec une variété de différents fruits.• Procurez-vous un jus fraîchement pressé. Buvez ou mangez quelque chose savoureux.
Se rebeller, ou se présenter plus âgé	<ul style="list-style-type: none">• Portez-vous volontaire à assumer plus de responsabilités.• Faites des choix matures.
Se sentir moins fatigué	<ul style="list-style-type: none">• Allez-vous coucher plus tôt.• Faites une sieste.• Regardez moins de Netflix et YouTube.• Faites de l'exercice (ceci vous donnera plus d'énergie).• Visitez un médecin pour éliminer la possibilité de maladies.• Parlez avec vos amis/parents/enseignants au sujet de vos sentiments