

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

### Activité 4.4



**Vous avez besoin :**  
un rouleau de ruban adhésif  
une paire de ciseaux

### La dépendance à la nicotine

1. Demandez aux étudiants de définir la dépendance à la nicotine.
2. Répondez avec : il est vraiment difficile d'arrêter l'utilisation des produits qui contiennent la nicotine. Vous pouvez facilement devenir dépendant en fumant une seule cigarette ou en inhalant des e-cigarettes qui contiennent la nicotine. Cela est dû au fait que la nicotine et le liquide des e-cigarettes sont des substances addictives, comme l'héroïne et la cocaïne. Il est très difficile de comprendre le plein effet de cette dépendance.
3. Demandez aux étudiants de penser aux gens qu'ils connaissent (comme leurs parents) qui ont le vouloir d'arrêter et ceux qui ont déjà essayé d'arrêter de fumer ou d'utiliser des e-cigarettes. Pourquoi n'ont-ils pas réussi? S'ils ont réussi d'arrêter, comment l'ont-ils fait?
4. Ensuite, démontrez la puissance de la dépendance à la nicotine – enveloppez le ruban adhésif une fois autour des mains d'un étudiant pour représenter une personne qui a fumé ou utilisé une e-cigarette pendant une journée.
5. Demandez pour un deuxième volontaire – enveloppez le ruban adhésif plusieurs fois autour des mains de l'étudiant pour représenter une personne qui a fumé ou utilisé une e-cigarette pendant un mois.
6. Choisissez un troisième étudiant – enveloppez le ruban adhésif excessivement autour des mains de l'étudiant pour représenter une personne qui a fumé ou utilisé une e-cigarette pendant une année.
7. Pour terminer, demandez aux étudiants volontaires, un après l'autre, d'essayer de se libérer du vapotage ou de fumage. Un conseil utile : le troisième étudiant aura plus de difficulté à se libérer, alors invitez les étudiants de la classe à les encourager.
8. Félicitez les étudiants quand ils se libèrent du ruban adhésif.