

## Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

### Arrêtez la consommation de la nicotine

De nombreux jeunes veulent arrêter de vapoter ou de fumer, mais ont des raisons pour lesquelles ils pensent ne pas pouvoir le faire. Voici quelques raisons populaires :

#### **Je ne peux pas m'en passer.**

Êtes-vous sûrs? Vous pouvez trouver de différentes façons de faire face au stress. Beaucoup de jeunes qui ont arrêté de fumer expriment avoir ressenti un énorme sentiment de liberté par la suite.

#### **J'aime vapoter.**

Avez-vous vraiment du plaisir à vapoter? La plupart des jeunes ne peuvent pas identifier pourquoi qu'ils aiment vapoter ou fumer. Beaucoup pensent également qu'ils seraient plus heureux s'ils arrêtaient de fumer ou vapoter. La nicotine est une substance si addictive qu'elle trompe votre cerveau à croire que vous voulez vapoter ou fumer. Heureusement, vous pouvez rééduquer votre cerveau afin de ne plus en avoir envie.

Cesser la consommation de la nicotine peut avoir un impact positif sur la façon dont vous vous sentez tous les jours. C'est vrai qu'il existe de nombreux facteurs qui affectent votre santé mentale au quotidien. Cependant, si vous avez remarqué une augmentation du niveau de votre anxiété ou que vos symptômes de dépression s'aggravent depuis que vous avez commencé à vapoter, ce n'est probablement pas une coïncidence.

Si vous craignez que la consommation régulière de nicotine ait un impact négatif sur la façon dont vous vous sentez, cesser de fumer peut réduire votre stress, votre anxiété et votre dépression. Des études montrent que cesser la consommation de la nicotine peut avoir un impact aussi fort sur votre santé mentale que la prise d'antidépresseurs!

Si vous envisagez d'arrêter de vapoter ou de fumer, cela peut être plus facile lorsque vous vous préparez à l'avance et vous formulez un plan. Suivez ces étapes pour vous préparer à cesser et parlez-en avec votre professionnel de la santé.

### Gérez les défaites

Ce n'est pas facile et les défaites existent. Ne laissez pas un recul être une des raisons d'abandonner. Ne vous sentez pas découragé, rappelez-vous du chemin que vous avez parcouru. Soyez fier de toutes les fois donc vous n'avez pas vapoté ou fumé. Vous n'avez pas échoué et vous n'êtes pas de retour au point de départ. Déterminez pourquoi le recul s'est produit et préparez un plan pour éviter que cela se reproduit. Pensez à ce que vous ferez différemment la prochaine fois que vous vous retrouverez dans la même situation. Réengagez-vous à quitter la nicotine.

### Demandez de l'aide

Une excellente première étape est de parler à votre enseignant ou à votre conseiller scolaire. Voici autres façons d'obtenir de l'aide :

*Soyez précis sur ce que vous avez besoin de la part de votre famille et de vos amis. Décrivez bien le type de soutien que vous voulez et la fréquence à laquelle vous voulez leur aide, soit qu'il s'agit de "l'amour pur et dur" ou d'un*

## Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

soutien plus doux. Par exemple, si vous vous sentez stressé ou anxieux après l'école, demandez à un ami de vous distraire.

*Parlez à un professionnel de soins de santé.* Discutez avec votre médecin ou avec un autre professionnel de soins de santé pour découvrir comment s'y prendre pour cesser de vapoter ou de fumer. Demandez-le comment qu'il pourra vous aider. Les professionnels de santé peuvent offrir du soutien et des ressources variées.

### Mesures à prendre pour cesser de vapoter ou de fumer

#### 1. Énumérez vos raisons de cesser de fumer/vapoter

Faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de vapoter ou de fumer et placez-la dans un endroit où vous la verrez souvent. Il peut être utile de garder une copie de cette liste sur votre téléphone. Cela vous aidera à rester sur la bonne voie :

- Je veux avoir plus d'argent. Sans argent vous faites rien d'amusant. Économisez l'argent que vous dépensez chaque semaine, chaque mois ou chaque année sur le vapotage ou le fumage.
- Je veux que ma vie amoureuse soit meilleure. Améliorez votre style de vie amoureuse. Les gens disent souvent qu'ils préfèrent sortir avec et embrasser quelqu'un qui ne vapore ou ne fume pas.
- Je veux un emploi. Facilitez votre recherche d'emploi. Vous avez de meilleures chances d'être embauché si vous ne vaporez ou ne fumez pas.
- Je veux me sentir mieux. Vous ne vous fatiguerez pas aussi rapidement et vous aurez plus de sommeils reposants. Bonne ambiance seulement.
- Je veux contrôler ma vie. Mettez une fin à vos sorties dehors entre les cours ou au déjeuner parce que vous avez besoin de vapoter ou de fumer. Remplissez votre vie avec de l'énergie positive

Lorsque vous ressentez l'envie de fumer, examinez votre liste et rappelez-vous des raisons donc vous voulez arrêter.

#### 2. Choisissez une date d'arrêt

Soyez stratégique, consultez votre calendrier pour choisir un moment opportun pour arrêter. Choisissez une date dans la prochaine semaine ou deux, ou avant. Essayez de ne pas choisir une date d'arrêt qui sera stressante, comme la veille d'un grand test ou une journée de fête avec plusieurs tentations.

#### 3. Imaginez-vous sans vape ou cigarette

Commencez à vous considérer comme une personne qui ne vapore pas. Cela vous aidera à vous séparer du vapotage et du tabagisme, et vous donnera la confiance nécessaire pour arrêter et demeurer sans nicotine.

#### 4. Bâtissez votre équipe

Passez du temps avec les individus qui vous font sentir bien par rapport à votre décision et qui veulent que vous arrêtiez. Vos amis, votre famille et d'autres personnes peuvent être là pour vous écouter, pour améliorer votre humeur et pour vous distraire de l'utilisation de votre vape ou du tabac.

## Ressources additionnelles - Arrêtez la consommation de la nicotine

### 5. Faites face aux gens qui ne comprennent pas

Certaines personnes importantes dans votre vie ne comprendront pas votre décision d'arrêter la consommation de nicotine. Si vous avez des amis qui vapotent ou fument, demandez-les de ne pas le faire autour de vous. Vous pouvez également préciser pourquoi vous ne voulez pas fumer : « J'essaie d'arrêter » ou « J'ai de l'asthme et le vapotage aggrave la situation. » Demandez également à la personne de ne plus vous questionner au sujet de votre choix : « Je suis cool avec ma décision, alors ne me demande plus la question. » Si ces personnes vous mettent sous pression, demandez-les de respecter votre opinion : « Je ne vous cause pas de troubles, alors pourquoi êtes-vous si difficiles? »

Si cela ne fonctionne pas, vous devrez peut-être prendre une pause de ces amitiés lorsque vous arrêterez pour la première fois. Faites-les comprendre que dès maintenant, l'abandon du vapotage ou du tabagisme est votre priorité.

### 6. Réduisez votre consommation de nicotine

Limitez le nombre de fois que vous consommez un produit à base de nicotine. Essayez de ne pas utiliser quotidiennement. Si vous vous servez de ces produits quotidiennement, essayez alors de ne pas en utiliser plus d'une fois toutes les 3 à 4 heures.

### 7. Identifiez vos déclencheurs

Il est possible de ressentir le besoin pour la nicotine, mais certaines personnes (vos amis qui vapotent ou fument), ou des sentiments (le stress d'un examen) ou des situations variées (une grande fête), peuvent également vous donner l'envie de vapoter ou de fumer. Il est important de connaître vos déclencheurs.

### 8. Vaincrez vos déclencheurs

Réfléchissez à la manière dont vous allez lutter contre les envies et traitez les symptômes de sevrage. Avoir des stratégies pour gérer les pensées sur le vapotage ou le tabagisme et les sentiments de malaise vous aideront à rester sans nicotine durant des moments difficiles.

#### **Faites autre chose.**

Lorsqu'une envie survient, arrêtez ce que vous faites et faites quelque chose de différent. Parfois, le simple fait de changer votre routine vous aidera à vous débarrasser d'une envie.

#### **Arrêtez-vous et respirez.**

Inspirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche. Répétez cette activité 10 fois pour vous détendre jusqu'à ce que l'envie passe.

#### **Soyez actif.**

Prenez une marche, ou faites 10 pompes/extensions de bras, ou montez et descendez les escaliers plusieurs fois. L'activité physique, même en courtes durées, peut aider à stimuler votre énergie et à vaincre une fringale.

#### **Jouez un jeu sur votre téléphone.**

Débranchez-vous de vos ennuis avec un jeu pour vous distraire d'une fringale.

**Envoyez un texto ou parlez à quelqu'un.**

Les personnes dans votre vie qui vous soutiennent peuvent vous aider à rester fort lors des moments où les envies sont difficiles à gérer.

**Revoyez votre liste de raisons pour cesser de vapoter ou de fumer.**

Examinez votre liste, restez calme et rappelez-vous de toutes les excellentes raisons pour lesquelles vous arrêtez de vapoter ou de fumer

**9. Créez votre plan d'abandon.**

Créez un plan d'arrêt personnalisé vous aidera à rester confiant et motivé pour cesser de vapoter ou de fumer. Avoir un plan pour gérer les moments difficiles peut faciliter à rester sur la bonne voie et augmenter vos chances de réussir.