

Des petites pensées positives!!

Le plus important est d'y aller un jour à la fois.

Même si hier t'a semblé difficile, aujourd'hui est une nouvelle journée.

Crois en toi, tu es capable!

Tu n'es pas seul! Trapèze est là pour toi! N'hésite pas à nous contacter.



TRAPÈZE



Des ressources disponibles pour t'aider

- Spécialistes de l'arrêt tabagique par téléphone : 1-866-JARRETE (527-7383)
- Application mobile "Libair"
- Site internet : quebecsanstabac.ca/jarrete
- Un pharmacien ou l'infirmière de l'école peuvent conseiller sur les différentes options de substitution de la nicotine.

Autres trucs :

- Avoir des collations / gomme / cure-dents / bouteille d'eau : donne quelque chose à ta bouche.
- Être plus actif. L'exercice diminue les envies et améliore l'humeur.
- Trouver une distraction (lecture, musique, jeu vidéo, texter un ami).

ENTRE MOI ET LA NICOTINE

Un outil si tu souhaites **arrêter** ou **réfléchir** à ta consommation de nicotine.



TRAPÈZE
PROJET - ACTION - DÉPENDANCE - JEUNESSE

Tu souhaites réfléchir à tes habitudes

Aujourd'hui, je...

- Note chaque fois où je vapote.
- Fais une liste des raisons pour lesquelles je vapote.
- Fais une liste des raisons pour lesquelles je voudrais modifier mes habitudes.
- Note pourquoi il serait important pour moi d'apporter un changement.
- Fais une liste des personnes positives qui pourraient m'accompagner dans la modification de mes habitudes.

Il est aussi important de :

- Faire une liste des choses et activités qui me font du bien ou qui me calme.
- Faire une liste de mes bons coups et de mes succès pour m'inspirer.
- Demander à mes bons amis de m'aider à faire une liste de mes qualités et de mes forces.

Tu souhaites diminuer ta consommation

Aujourd'hui, je...

- Sors vapoter à une pause sur deux seulement.
- Vapote avec un taux de nicotine plus faible qu'à l'habitude.
- Me trouve une activité à faire sur l'heure du midi (sport, bibliothèque, etc.).
- Parle de mon désir de diminuer mon vapotage avec un(e) ami(e) de mon choix.
- Fais une pause en plein air, prends l'air frais sans vapoteuse.

Il est important de garder en tête les raisons pour lesquelles je désire réduire ma consommation de nicotine.

Tu souhaites arrêter de consommer la nicotine

Aujourd'hui, je...

- Laisse ma vapoteuse à la maison.
- Passe plus de temps avec mon groupe d'amis qui ne vapotent pas.
- Vapote sans nicotine.
- Profite de mes pauses pour faire une activité qui me calme (écouter de la musique, voir des amis à la cafétéria, lire, faire un sport, etc.).
- Évite les lieux, boissons, activités associés à la vapoteuse.
- Utilise une des différentes options de substitution de la nicotine.

Peu importe ton but, n'oublie pas de célébrer chaque petite victoire.

Tes défis doivent être réalistes pour nourrir la motivation et te donner envie de continuer à essayer.

Tu n'es pas seul, entoure-toi de gens qui ont les mêmes objectifs que toi et qui croit en toi.

