

Stratégies de cessation

SEVRAGE BRUTAL

- Utiliser le sevrage brutal (cesser de son propre chef) fonctionne mieux lorsque le jeune a un plan.
- Guider le jeune dans l'élaboration d'un plan pour cesser devapoter (voir cidessous).

CONTRATS SOCIAUX

- Identifier un ami qui vapote qui cessera avec lui;
 - Il dira à ses amis qui vapotent qu'il tente de cesser et demandera de ne pas vapoter en sa présence.
 - Il demandera à ses amis de lui changer les idées et de lui envoyer des messages positifs.



LIGNE D'AIDE POUR CESSER DE VAPOTER

- Offre gratuitement des outils pratiques, des stratégies éprouvées et un soutien personnalisé.
- Ontario Santé811 1-866-797-0007 ou <https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home>
- Choix de programmes en ligne, d'aide sous forme de textos ou de service téléphonique

PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

- Orienter le jeune vers une infirmière, un médecin ou un pharmacien pour discuter de son plan pour cesser de vapoter.
- Parler de :
 - Ce qui s'est passé la dernière fois qu'il a essayé de cesser de vapoter.
 - Ce qu'il prévoit de faire cette fois-ci.
 - Produits de remplacement de la nicotine ou des médicaments sur ordonnance qui peuvent aider.

Comprendre les envies irrépressibles et le sevrage

SEVRAGE

Après avoir vapoté pendant un certain temps, le corps s'habitue à la nicotine et continue à s'adapter à cette « nouvelle normalité », de sorte qu'une tolérance peut se développer (ce qui signifie qu'il faut plus de nicotine pour obtenir le même effet).

Lorsque la nicotine n'est pas délivrée à l'organisme, un sevrage physiologique se produit. Les symptômes typiques du sevrage de la nicotine sont les suivants : maux de tête, tremblements, irritabilité, humeur changeante, insomnie, constipation et toux. Les symptômes de sevrage peuvent être forts au cours des premiers jours suivant la cessation, mais ils sont temporaires et s'estompent (après 2 à 4 semaines) à mesure que le corps s'adapte à l'absence de nicotine.

ENVIES IRRÉPRESSIBLES

Après avoir cessé de vapoter, certains utilisateurs ressentent des envies de nicotine. Il s'agit d'une envie intense de vapoter. Il peut être très difficile de l'ignorer et d'y résister. Certains utilisateurs ressentent des envies fréquentes et successives. Les envies irrépressibles de vapoter peuvent durer longtemps après la période de sevrage, en particulier si l'on se trouve dans des situations qui étaient autrefois associées au fait de vapoter. Toutefois, avec le temps, les envies irrépressibles de vapoter s'espacent et s'affaiblissent. Les substituts de nicotine sont conçus pour réduire la fréquence et l'intensité des envies, mais ils semblent moins efficaces chez les adolescents qu'pour les adultes et donnent de moins bons résultats.

CRÉER UN PLAN POUR CESSER DE VAPOTER

Il n'est pas facile de cesser de vapoter. Il y a des hauts et des bas, et certains jours sont plus difficiles que d'autres. L'une des principales raisons pour lesquelles les jeunes ne réussissent pas toujours est qu'ils n'ont pas pris le temps de planifier la façon dont ils allaient atteindre leur objectif pour cesser de vapoter, et faire face aux difficultés qui y sont associées. Un plan pour cesser de vapoter est l'armure d'un jeune lorsqu'il cesse de vapoter. Un bon plan est essentiel au processus entourant la cessation. Il facilite la cessation et peut améliorer les chances de cesser pour de bon. La planification permet aux jeunes d'en apprendre un peu plus sur eux-mêmes, d'obtenir le soutien dont ils ont besoin et de rester motivés. L'application Quash est une application mobile d'aide à la cessation qui accompagne les jeunes dans la création d'un plan pour cesser, en tenant compte des éléments suivants :

Déterminer son « pourquoi »

Chacun a une raison différente de vouloir cesser de vapoter. Il est essentiel que les jeunes soient capables de déterminer la raison pour laquelle ils cessent de vapoter afin de pouvoir se la rappeler tout au long du processus.

Prendre un engagement/écrire son objectif

Lorsque les gens prennent un engagement, ils sont plus susceptibles de le respecter s'ils l'écrivent ou le notent dans leur téléphone, au lieu de simplement y penser. Cet engagement devient encore plus fort lorsque les jeunes en parlent à quelqu'un. Si vous avez une relation de confiance avec les jeunes avec lesquels vous travaillez, fixez l'objectif ou l'engagement avec eux.

Obtenir du soutien

Les jeunes sont les experts de leur propre vie, mais cela ne signifie pas qu'ils doivent la traverser seuls. Obtenir du soutien pourrait être la partie la plus importante de leur plan. Le soutien social est étroitement lié à l'aide à la cessation de vapoter et à la prévention des dérapages. Nous savons que les jeunes cachent parfois leur statut de vapoteur, raison pour laquelle il leur est difficile de demander de l'aide. Par expérience, nous savons que les gens se sentent mieux lorsqu'ils sont honnêtes et transparents et qu'ils parlent à quelqu'un de leur consommation et de leur intention de cesser. Demandez aux jeunes d'identifier des alliés et des soutiens dans leur vie sur lesquels ils peuvent s'appuyer pendant leur démarche pour cesser de vapoter.

Établir les points forts

Un point fort est quelque chose qui vous fait sentir fort, et non une simple compétence que l'on maîtrise bien. Une force, c'est quelque chose que l'on fait bien et qui nous enthousiasme. Les jeunes doivent s'appuyer sur leurs points forts et se rappeler ce qui les rend forts, puis établir les points forts qui les aideront dans leur démarche pour cesser de vapoter.

- Qu'est-ce que je fais ou de quoi je parle lorsqu'il semble que je sois plus énergique et le plus heureux?
- Lorsque j'ai l'air au mieux de ma forme, la chose exacte que je fais est _____.
- Quelles sont les trois qualités que vous préférez chez moi? (Faites de votre mieux pour utiliser un mot par qualité).

Créer de nouvelles habitudes

De petits changements dans la routine quotidienne peuvent aider les jeunes à créer de nouvelles habitudes saines et une nouvelle routine au cours de leur processus de cessation, ce qui peut les aider à se concentrer sur celles-ci plutôt que sur leurs envies. Ils doivent élaborer un plan d'action pour atteindre leurs objectifs en matière de cessation et d'habitudes saines. Voici des exemples d'habitudes saines à ajouter à la routine quotidienne :

- Boire un verre d'eau dès le lever
- Faire son lit
- Se dire des mots positifs à voix haute
- Afficher un contenu inspirant ou édifiant sur ses réseaux sociaux
- Poser un geste de gentillesse au hasard
- Regarder sa photo de motivation pendant 30 secondes ou plus
- Désencombrer son espace
- Essayer une nouvelle habitude saine et suivre ses progrès dans l'application Quash
- S'étirer ou faire quelques postures douces de yoga
- Faire du bénévolat

- Faire une randonnée ou une promenade en nature
- Envoyer un message à un(e) ami(e) qui tente de cesser de vapoter en même temps que soi ou à une personne de soutien
- Écouter un balado, un livre audio ou lire quelques pages d'un livre

Être conscient des éléments déclencheurs

Les éléments déclencheurs sont des facteurs qui incitent les jeunes à vapoter et qui diffèrent d'une personne à l'autre. Lorsque les jeunes comprennent ce qui les incite à vapoter, cela les aide à mettre en place un plan pour contrer les éléments déclencheurs, qui peuvent être des tâches quotidiennes, des sentiments, des personnes, des lieux ou des événements. Lorsque vous travaillez avec les jeunes, posez-leur des questions comme :

- Qu'est-ce qui t'a poussé à commencer à vapoter?
- Quels sont les événements qui te donnent envie de vapoter pendant la journée?
- Comment te sens-tu lorsque tu as envie de vapoter?

Consigner ses envies

Il est important que les jeunes comprennent ce que sont les envies pour être en mesure de les cerner lorsqu'elles se produisent et de les freiner de manière saine. Les éléments déclencheurs peuvent contribuer aux envies. Les jeunes peuvent les consigner en notant :

- Le temps et le lieu
- L'intensité de l'envie
- La façon dont ils se sentent dans l'instant
- Le fait qu'ils étaient seuls ou en groupe

En consignait les envies, les jeunes peuvent comprendre les comportements et les schémas de leurs habitudes qui peuvent les déclencher et ils peuvent les contrer en adoptant des habitudes plus saines. Voici des conseils pour aider les jeunes à surmonter une envie :

- Contacter quelqu'un : Appeler ou envoyer un texto à une personne de soutien identifiée dans leur plan pour cesser de vapoter. Les jeunes peuvent également composer le numéro d'une ligne d'aide sur la cessation de vapoter pour les aider à surmonter une envie.
- Bouger : Combattre les envies en faisant de l'exercice! Même de courtes séances d'exercice peuvent les atténuer.
- Respirer : Une respiration profonde et contrôlée peut aider à lutter contre les envies de vapoter; prendre des respirations lentes et profondes en comptant jusqu'à 4 (inspirer 4 fois, retenir 4 fois, expirer 4 fois, retenir 4 fois – répéter 3 fois).
- Écouter de la musique : Créer une liste de lecture « envies » avec de la musique agréable pour se distraire de cet état.
- Jouer : Télécharger un jeu gratuit sur un appareil mobile et jouer lorsque l'envie de vapoter se fait sentir – le cerveau sera distrait par le jeu.
- Manger ou boire : Les envies peuvent apparaître lorsqu'une personne est déshydratée ou affamée. Les jeunes

Que se passe-t-il en cas de dérapage?

Il est essentiel d'accroître l'efficacité personnelle des adolescents en matière de cessation du vapotage en :

- Les aidant à acquérir des compétences
- Concentrant leur attention sur les petits succès progressifs qu'ils obtiennent
- Les encourageant à reconnaître ces succès et à en être fiers

Il est contre-productif de définir les dérapages et les rechutes comme des « revers » ou des « échecs ». Les dérapages et les rechutes doivent être considérés comme des apprentissages, de la même manière que l'incapacité initiale à atteindre le niveau suivant dans les jeux vidéo est considérée comme un événement parfaitement normal, totalement attendu, mais jamais comme une raison d'abandonner le jeu.

Il est important de soutenir les jeunes, de ne pas les juger et de les encourager à ne pas abandonner leur démarche de cessation. Rappelez-leur les raisons pour lesquelles ils voulaient cesser de vapoter au départ. Revoyez avec eux leur plan pour cesser.

Plan de **cessation**

DÉTERMINER SON « POURQUOI »	
PRENDRE UN ENGAGEMENT Écrire son objectif	
OBTENIR DU SOUTIEN Demandez aux jeunes d'identifier des alliés et des soutiens dans leur vie sur lesquels ils peuvent s'appuyer pendant leur démarche pour cesser de vapoter.	
ÉTABLIR LES POINTS FORTS Qu'est-ce que je fais ou de quoi je parle lorsqu'il semble que je sois plus énergique et le plus heureux? Lorsque j'ai l'air au mieux de ma forme, la chose exacte que je fais est _____. Quelles sont les trois qualités que vous préférez chez moi? (Faites de votre mieux pour utiliser un mot par qualité).	
CRÉER DE NOUVELLES HABITUDES Ils doivent élaborer un plan d'action pour atteindre leurs objectifs en matière de cessation et d'habitudes saines.	
ÊTRE CONSCIENT DES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS Qu'est-ce qui t'a poussé à commencer à vapoter? Quels sont les événements qui te donnent envie de vapoter pendant la journée? Comment te sens-tu lorsque tu as envie de vapoter?	
CONSIGNER SES ENVIES Le temps et le lieu L'intensité de l'envie La façon dont ils se sentent dans l'instant Le fait qu'ils étaient seuls ou en groupe	