

Se préparer à dialoguer avec les jeunes qui vapotent : **Que direz-vous?**

DEMANDER

Posez des questions ouvertes pour établir des liens, chercher à comprendre et évaluer leur intérêt à cesser de vapoter ou à changer



Manières de DEMANDER :

J'ai remarqué que tu vapotes... que se passe-t-il?
 Quel effet le vapotage a-t-il dans ta vie?
 As-tu pensé à arrêter?

AGIR

- Fournissez des ressources fondées sur leur intérêt envers le changement – pour sensibiliser ou soutenir la cessation
- Prévoyez de communiquer à nouveau avec eux

NE SOUHAITE PAS CHANGER

Le ou la jeune peut minimiser le problème, résister à la pression et être sur la défensive.

CONSEILS POUR DIALOGUER :

- Sensibilisez au comportement à problème et ses causes, ses conséquences et d'autres possibilités positives.
- Établissez un lien, demandez la permission et renforcez la confiance.



EXEMPLES :

Dis-moi ce que tu aimes dans le vapotage? ... Y a-t-il quelque chose que tu n'aimes pas dans le vapotage? Quels pourraient être des avantages de cesser ou de diminuer le vapotage?

TEMPS D'AGIR :

« Je connais un excellent site Web où tu peux découvrir certains faits sur le vapotage. Est-ce que je peux t'en reparler la semaine prochaine, après que tu auras eu la chance d'y jeter un coup d'œil? »

PAS UNE EXPÉRIENCE

SOUHAITE CHANGER

Le ou la jeune reconnaît que le vapotage nuit à sa santé et pense ou est prêt à effectuer un changement.

CONSEILS POUR DIALOGUER :

- Encouragez, stimulez, responsabilisez et encadrez.
- Participez à la planification et la résolution de problème selon les circonstances et l'état de préparation du jeune.



EXEMPLES :

Je te remercie d'en discuter avec moi. Tu as déjà fait un grand pas vers le changement.
 Que feras-tu quand tu seras stressé?
 Que penses-tu faire en premier?

TEMPS D'AGIR :

« Il y a des applications gratuites qui peuvent t'aider à élaborer un plan pour cesser de vapoter et tenir compte de tes progrès. J'aimerais en rediscuter avec toi dans quelques jours, ça te convient? »

Quash.

Élaboré par
 FONDATION SANTÉ PULMONAIRE

VAST-Jeunesse

QUE DIREZ-VOUS?

Pensez à votre rôle et aux possibilités qui s'offrent à vous pour aborder le vapotage auprès des jeunes et favoriser le changement...

DEMANDER

- Comment pourriez-vous entamer la conversation et découvrir ce qu'ils pensent sur le vapotage?

- Que pourriez-vous dire pour savoir s'ils souhaitent cesser de vapoter ou changer?

AGIR

- Que pourriez-vous dire s'ils ne souhaitent pas changer?

- Que pourriez-vous dire s'ils souhaitent changer?
