

Guide de navigation de la boîte à outils : les Conversations brèves

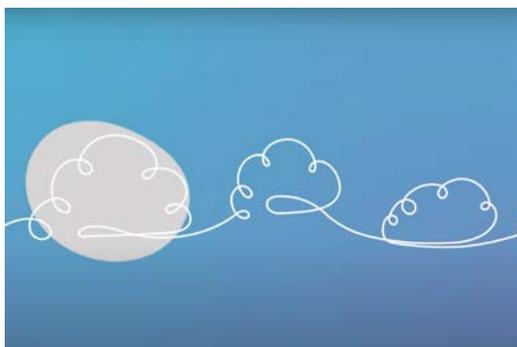
L'emploi de **Conversations brèves** est une stratégie rapide et facile pour parler aux jeunes qui vapotent afin d'encourager et de soutenir un changement de comportement. Les Conversations brèves a été conçue pour guider les adultes à avoir des conversations significatives avec les jeunes qui vapotent, pour appuyer l'abandon, et ultimement réduire le taux de vapotage chez les jeunes.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS LA BOÎTE À OUTILS :

La boîte à outils est divisée en six sections qui comprennent des informations, des vidéos, des ressources imprimables et autres. Le graphique ci-dessous résume les informations clés et souligne les ressources importantes de chacune des six sections de la boîte à outils.

1

À QUOI SERVENT LES CONVERSATIONS BRÈVES ?



Points clés :

- Les conversations brèves peuvent aider les jeunes à ouvrir l'esprit à l'idée de changer leur comportement en prenant des mesures pour arrêter de vapoter et même arrêter pour de bon.
- Vous n'avez pas besoin d'être un expert en vapotage pour faire une différence. Cette boîte à outils fournit toutes les ressources dont vous aurez besoin pour aider les jeunes à arrêter de vapoter.

2

DEUX ÉTAPES CLÉS POUR RÉUSSIR (DEMANDER & AGIR)



Points clés :

- Restez calme, curieux et sans jugement afin d'apprendre ce qu'ils pensent du vapotage et pour garder la conversation ouverte et encourageante.
- **DEMANDER** → Entamez la conversation en douceur avec des questions ouvertes; découvrez ce qu'ils pensent du vapotage et d'arrêter.
- **AGIR** → S'ils sont **ouverts** au changement, partagez ou discutez des ressources (p. ex. des applications, des sites Web et des personnes dans leur vie) qui peuvent les aider dans leurs démarches d'abandon.
- S'ils ne sont pas encore ouverts au changement, vous pouvez proposer des ressources pour en savoir plus sur le vapotage et leurs laissés savoir que vous continuerez à faire des suivis.

Utilisez ces ressources pour vous aider à réfléchir à la manière dont vous utiliserez les conversations brèves pour parler du vapotage avec les jeunes :

- *Dialoguer avec les jeunes qui vapotent (Affiche)*
- *Se préparer à dialoguer avec les jeunes qui vapotent : Que direz-VOUS ? (Feuille de travail)*
- *Fiche d'information sur les étapes du changement*



3

RESSOURCES À SOUMETTRE



Points clés :

- Les jeunes qui sont prêts à arrêter peuvent être dirigés vers des soutiens d'abandon, comme le programme **VAST-Jeunesse** de CAMH, **Quash** et **Stop Vaping Challenge**. Pas Une Expérience a également une **page sur l'abandon** à explorer.
- Les jeunes qui ne sont pas prêts à arrêter peuvent en savoir plus sur le vapotage sur **Pas Une Expérience**. Ce site Web informe sur les tactiques de l'industrie, les risques sur la santé physique et mentale, la pression de vapoter, les conseils pour résister et beaucoup plus.

Imprimez et utilisez ces cartes de référence pour partager les soutiens avec les jeunes (imprimer recto-verso) :

Cartes de référence imprimables

4

FAISONS UN ESSAI



Consultez cette ressource pour voir d'autres exemples de conversations brèves avec des jeunes, guidées par des adultes dans divers rôles (p. ex. enseignant, entraîneur, animateur de jeunesse, parent, etc.) :

Scénarios : Démonstration d'interventions brèves

5

FAIRE PREUVE DE COMPASSION



Points clés :

- L'entrevue de motivation est une stratégie de communication adaptée aux jeunes qui améliorera les conversations sur le vapotage en les rendant compatissantes et collaboratives.

Utilisez ces ressources pour développer vos compétences en entrevue de motivation :

Module de compétences sur l'entrevue de motivation, Fiche de travail sur l'entrevue de motivation

6

PRÊT À EN SAVOIR PLUS ?

Pour les alliés qui pourraient apporter du soutien additionnel aux jeunes qui veulent arrêter de vapoter, ces ressources peuvent aider :

- *Stratégies de cessation & Plan d'abandon*
- *Formation des animateurs de Quash*
- *Présentation de la formation sur les conversations brèves (enregistrée)*
- *Et plus !*