



Conseils pour des conversations brèves : les dérapages

En essayant de cesser de vapoter, il peut arriver que les jeunes recommencent à vapoter, peut-être une ou deux fois seulement, ou plus régulièrement. Bien que ce soit décourageant d'apprendre qu'un jeune qui s'est engagé à cesser a recommencé à vapoter, il s'agit d'une étape normale du processus de cessation. C'est une occasion clé d'avoir une conversation brève pour en savoir plus et les aider à se réinitialiser et à continuer à travailler pour atteindre leur objectif poursuivre leur cessation. Voici quelques conseils utiles :

CONSEILS POUR LES CONVERSATIONS

- **Les rassurer que les dérapages arrivent.** Dites-leur que les dérapages et les rechutes sont tout à fait normaux et qu'ils n'ont pas à se sentir mal. Chaque dérapage est une occasion d'apprendre et d'acquérir de nouvelles capacités.
- **Continuer à essayer.** Aidez les jeunes à continuer d'essayer de cesser même s'ils n'y parviennent pas du premier coup. Chaque fois qu'ils essaient, ils se rapprochent de l'arrêt définitif.
- **Renforcer la confiance en soi.** Aidez-les à se sentir bien dans leur peau. Célébrez le chemin parcouru et rappelez-leur les points forts et les capacités dont ils ont déjà fait preuve.
- **Continuer à parler.** Parlez de ce qui a provoqué leur dérapage. Aidez-les à trouver des moyens de gérer ces situations la prochaine fois.
- **Réviser leur plan d'abandon.** Aidez-les à modifier leur plan d'abandon pour qu'il réponde mieux à leurs besoins.

SCÉNARIO	<i>Un enseignant apprend que l'un de ses élèves, qui avait récemment cessé, a recommencé à vapoter.</i>
Enseignant:	Bonjour Sam, as-tu quelques minutes pour jaser?
Sam:	Oui.
Enseignant:	J'ai entendu que tu as recommencé à vapoter. La dernière fois qu'on se soit parlé, tu avais arrêté complètement. Peux-tu m'en parler?
Sam:	Oh ouin, j'ai pris quelques bouffées dernièrement.
Enseignant:	Je vois. Peux-tu me dire ce qui s'est passé? Je me souviens que tu as travaillé très fort la dernière fois pour arrêter et que t'en étais si fier.
Sam:	Ben, je me sentais nerveux à cause du concert de musique qui s'en vient, alors j'ai vapoté pour me détendre un peu.
Enseignant:	Ah, je comprends. C'est commun de se sentir nerveux avant un grand événement, on dirait que c'est ça qui t'a poussé à recommencer à vapoter. Je veux que tu saches que les dérapages sont des étapes complètement normales quand on cesse de vapoter et que tu ne devrais pas te sentir mal. Je sais que tu as le courage et les capacités pour arrêter encore. Après tout, tu as déjà arrêté pendant, combien...2 semaines? C'est quelque chose dont tu peux être fier. Pensons à différentes façons de gérer ta nervosité pour te remettre sur la bonne voie.
Sam:	Je ne sais pas vraiment ce que je pourrais faire autrement. Je crois que je n'ai jamais essayé des choses comme les activités de pleine conscience ou écrire dans un journal. Cela me semble un peu bizarre. Mais je veux trouver quelque chose qui m'aide.



Enseignant:

Il y a plusieurs stratégies différentes à envisager qui pourraient être plus adaptées à ton style. Peut-être quelque chose pour occuper tes mains ou pour distraire tes pensées... Qu'en penses-tu?

Sam:

Hmmm, je crois que je peux pratiquer ma guitare...ça m'occuperait les mains et m'aiderait à être moins nerveux pour le concert.

Enseignant:

C'est une TRÈS bonne idée ! Le **site Web «Pas Une Expérience»** contient également une liste utile. Pourquoi ne pas y jeter un coup d'œil aussi...peut-être tu trouveras d'autres idées. J'aimerais faire un suivi avec toi bientôt pour voir comment tu vas.

Sam:

Ouin, okay. Merci.