

## Section 4. La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine

### Activité 4.3



**Vous avez besoin :**  
des fiches, une par élève (ou une par paire)

### Ne soyez pas une souris de laboratoire

1. Distribuez une fiche ou du papier carré à chaque élève.
2. Demandez aux élèves d'écrire sur la face frontale de la fiche, leurs réponses indépendamment à la question suivante : Pourquoi est-ce que les jeunes voudraient expérimenter avec le vapotage?
3. Demandez aux élèves d'inverser leurs fiches et d'écrire leurs réponses à la question suivante : Nommer des choses positives que les jeunes peuvent faire au lieu de vapoter.
4. Collectionnez les fiches et lisez les réponses à la classe. Écrivez les réponses sur le tableau.

Les raisons pour essayer de vapoter	Alternative positive
D'être accepté par les amis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soyez vous-mêmes.</li><li>• Déterminez votre passion et intégrez-vous à une équipe sportive ou un club.</li><li>• Invitez vos amis d'aller voir un film.</li><li>• Racontez une blague</li></ul>
La curiosité	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez beaucoup de questions et faites vos propres recherches approfondies sur les faits.</li></ul>
Pour goûter aux saveurs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faites des smoothies avec une variété de différents fruits. - Procurez-vous un jus fraîchement pressé. Buvez ou mangez quelque chose savoureux.</li></ul>
Se rebeller, ou se présenter plus âgé	<ul style="list-style-type: none"><li>• Portez-vous volontaire à assumer plus de responsabilités. - Faites des choix matures.</li></ul>
Se sentir moins fatigué	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allez-vous coucher plus tôt.</li><li>• Faites une sieste.</li><li>• Regardez moins de Netflix et YouTube.</li><li>• Faites de l'exercice (ceci vous donnera plus d'énergie).</li><li>• Visitez un médecin pour éliminer la possibilité de maladies.</li><li>• Parlez avec vos amis/parents/enseignants au sujet de vos sentiments</li></ul>