



# **DÉFI TANGAGE**

**JOURNAL DE BORD**



## Qui sommes-nous ?

Tangage est un organisme communautaire qui a pour mission la prévention des dépendances par la promotion des saines habitudes de vie.



## Qu'est-ce qu'on fait ?

Tangage offre des ateliers en classe, des kiosques, des conférences destinées aux parents ainsi que des activités ludiques, afin de discuter et d'informer les jeunes à propos des différents enjeux entourant les dépendances, que ce soit par rapport à la consommation de substances ou encore à l'utilisation des écrans.

## Savais-tu que ...

Cette année, l'organisme Tangage se joint à la campagne de prévention **RESPIRE**. Cette campagne est une initiative née d'une collaboration entre la **Fondation André-Boudreau** et la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides. Cette belle collaboration a pour but de t'offrir des outils qui pourront te soutenir dans le Défi Tangage. La campagne Respire offre également beaucoup d'autres outils qui pourraient t'être très utiles dans plusieurs contextes ! N'hésite-pas à consulter leur site internet et leurs réseaux sociaux.  
<https://tuaslederniermot.com/>

# Le journal de bord

## **Qu'est-ce que c'est et à quoi ça sert ?**

C'est simple! C'est un outil personnel qui t'appartient et qui pourra t'accompagner tout au long de ton défi.

À toi de t'en servir comme tu le sens!

## **Ce que tu trouveras dans ton journal de bord**

Des outils pour t'aider à déterminer l'objectif qui te convient

Des ressources pour en apprendre d'avantage sur le vapotage

Des stratégies pour t'aider tout au long de ton défi

Des trucs et des astuces pour t'aider à garder le cap sur ton objectif

**Les choses que tu aimes faire  
et qui te font du **bien****

**Tes **forces** et tes **qualités****

**Ton plus grand **rêve****

**Tes **personnes** de confiance**

# Ta motivation à participer au défi

Qu'est-ce qui te **motive** à participer  
au Défi Tangage ?

Quels sont les **avantages** à modifier tes  
habitudes de vapotage ?

# TES HABITUDES DE VAPOTAGE

Pour te fixer un ou plusieurs objectifs, il faut premièrement que tu **identifies tes habitudes de vapotage**, ça t'aidera à définir les changements que tu souhaites réaliser !

## Exemples :

- Le nombre de *pods* que tu vapotes par semaine
- L'argent que ça te coûte
- Les moments où tu vapotes le plus
- Le taux de nicotine dans tes *pods*
- Le nombre de fois où tu sors vapoter durant la journée
- Les raisons qui font que tu vapotes

**Ça ressemble à quoi, ta consommation ?**

# TES OBJECTIFS

## Ce que tu dois savoir !

Ton objectif, c'est ce que **tu aimerais** te lancer comme défi !  
Quel(s) changement(s) aimerais-tu réaliser ?

Psst.. Plus ton objectif est précis, plus ça va être facile de changer tes habitudes !



# TES OBJECTIFS

## N'oublie pas !

Si ton objectif est **d'arrêter complètement** de vapoter, tu peux te servir du Défi Tangage pour y arriver graduellement !



### Par exemple :

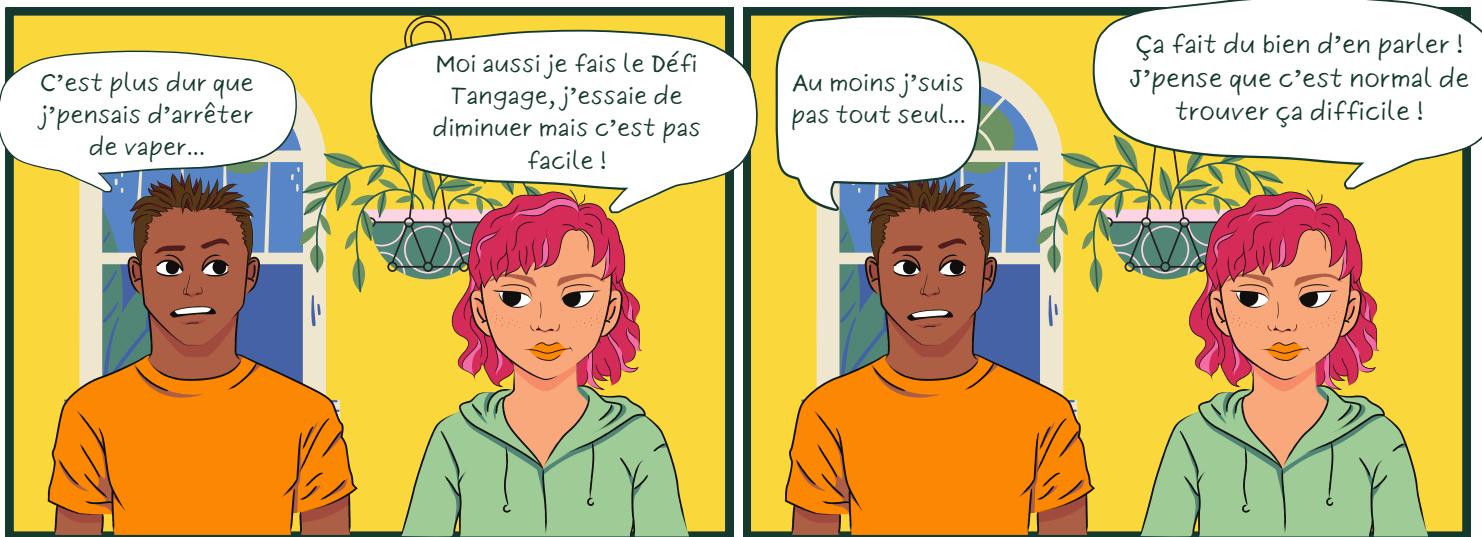
**Réduire ton taux** de nicotine dans **la première semaine**.

**Réduire ton nombre de pods** dans **la deuxième semaine**.

**Cesser de vapoter** dans **la dernière semaine**.

**À toi de voir ce qui fonctionne  
le mieux pour toi !**

# Durant ton défi



**C'est possible qu'il y ait des journées moins faciles que d'autres durant ton défi, et c'est NORMAL !**

N'oublie pas de souligner les petites réussites comme les grandes!

Si tu n'arrives pas à atteindre ton objectif de la journée, tout n'est pas perdu! Au contraire!

Les « rechutes » font partie du processus de changement d'habitudes.

Donc, n'abandonne pas ton défi parce que tu as vapé alors que tu souhaitais diminuer ou arrêter.

# Des trucs pour t'aider...

## Reconnais les symptômes de sevrage

Lorsque tu diminues ou que tu cesses ta consommation de produits de vapotage, il peut t'arriver de ressentir des **symptômes de sevrage** (ex.: irritabilité, nervosité, manque de concentration, etc.)

**Reconnaitre ces symptômes et apprendre à les gérer pourrait t'aider dans le défi que tu t'es lancé.**



Voici un site intéressant si tu veux en apprendre davantage sur les symptômes possibles et la façon de mieux les gérer

<https://www.quebecsanstabac.ca/jeminforme/dependance/comprendre-dependance>



## Rappelle-toi de tes moyens!

Dans les moments plus difficiles, utilise la liste de choses que tu aimes faire ou encore réfère-toi à une personne de confiance.

### Exemple

S'il est plus difficile pour toi de maintenir ton objectif lors des périodes de dîner, planifie-toi des activités intéressantes pour passer le temps (jeux de cartes, séries télévisées, lecture, activité sportive, etc.).

## Parles-en !

N'oublie pas de consulter ta liste de personnes de confiance !

En les mettant au courant du défi que tu t'es lancé, ça peut te permettre de leur en parler si jamais tu as besoin de leur soutien.

# Cahier de notes



## Astuce!

Tu peux laisser des traces de ton expérience dans un **cahier de notes** en écrivant à chaque jour ou à la fin de chaque semaine, à toi de voir !

Cet outil peut être utilisé comme tu le souhaites et tu peux le personnaliser à ton image !

## Exemples...

Comment s'est passée ma journée ?

Est-ce que j'ai réussi à maintenir mes objectifs ?

Qu'est-ce qui m'a aidé ?

Qu'est-ce que j'ai trouvé le plus difficile ?

Qu'est-ce que je peux faire différemment demain pour m'aider ?



# RESSOURCES

## Tangage des Laurentides

[www.tangage.ca](http://www.tangage.ca)

Tangage des Laurentides, Facebook et Instagram



## Respire - Fondation André Boudreau

Campagne de prévention de l'anxiété

[www.tuaslederniermot.com](http://www.tuaslederniermot.com)



## Libair

Application mobile pour t'aider à diminuer ou arrêter le vapotage

[Libair.ca](http://Libair.ca)



## Tel-Jeunes

Soutien spécialisé pour les ados

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)



## EPAV Media

Information sur le vapotage

[www.epavmedia.ca](http://www.epavmedia.ca)



## Québec sans tabac

Soutien téléphonique, en ligne ou en personne

[www.quebecsanstabac.ca](http://www.quebecsanstabac.ca)

Par téléphone : 1 866 JARRETE (527-7383)



# Et pour la suite ...

En plus de ta liste de personnes de confiance et de toutes les ressources en ligne, n'oublie pas qu'il y a des personnes autour de toi qui peuvent t'accompagner !

**Intervenant(e)s à l'école :**

**Infirmière en cessation tabagique de ta région :**

**Maison des Jeunes de ton quartier :**

**Autre intervenant.e :**





**TANGAGE**  
DES LAURENTIDES