

Nom: _____

Comment refuser une vape d'amis - 5e année

Savez-vous ce qu'est le vapotage ? Le vapotage consiste à utiliser une cigarette électronique pour respirer un aérosol souvent appelé vapeur. La plupart des cigarettes électroniques contiennent de la nicotine, qui est une drogue très addictive. Le vapotage peut être dangereux pour notre santé car il peut endommager nos poumons et modifier la façon dont notre cerveau se développe et fonctionne.

Parfois, nos amis nous proposent de vapoter et il peut être difficile de dire non. Mais il est important de savoir refuser une vape si on ne veut pas le faire. Nous pouvons utiliser différentes tactiques pour dire non. Nous pouvons rester simples et simplement dire « Non merci » ou « Je vais bien ». Nous pouvons également donner des raisons telles que « J'ai un match vendredi » ou « J'ai besoin de ma voix pour le jeu ». Si nous voulons être drôles, nous pouvons faire une blague du type "Pas question, j'ai besoin de toutes les cellules cérébrales que j'ai !". Nous pouvons même inventer un petit mensonge si cela nous aide à dire non, comme « Je souffre d'asthme et le vapotage aggrave la situation » ou impliquer vos parents en disant quelque chose comme « Ma mère va me retirer mon téléphone si je fais ça ».

Si nos amis continuent de nous faire pression pour vapoter, il n'y a rien de mal à sortir de cette situation. On peut aussi éviter les endroits où nos amis vapotent s'il est trop difficile de dire non. Il est important de se rappeler que nous ne sommes pas obligés de faire quelque chose simplement parce que nos amis le souhaitent. Tout le monde ne vape pas, alors peut-être essayons-nous de nous lier d'amitié avec des gens qui ne vapotent pas. Les amis ne font pas pression sur leurs amis pour qu'ils fassent des choses qu'ils ne veulent pas faire. Nous devons toujours écouter nos propres raisons de ne pas vouloir vapoter et nous y tenir.

Si vous subissez la pression de vos pairs pour vapoter, il peut être utile d'en parler à vos parents ou à un adulte de confiance. Ils peuvent vous donner des conseils et vous aider à dire non. N'oubliez pas qu'il n'y a rien de mal à dire non au vapotage et à prendre soin de votre santé !

Résumé de lecture

- Le vapotage consiste à utiliser des cigarettes électroniques pour respirer un aérosol souvent appelé vapeur.
- Vapoter peut être dangereux pour notre santé et endommager nos poumons.
- Nous pouvons dire non au vapotage en utilisant différentes tactiques et en recherchant le soutien d'adultes de confiance.
- La nicotine modifie la façon dont notre cerveau se développe.

Termes	Définition	Exemple de phrase
Addictif	Provoquant un besoin fort et néfaste d'avoir ou de faire régulièrement quelque chose.	La nicotine est une drogue addictive que l'on retrouve dans certaines cigarettes électroniques.
Asthme	Une condition médicale qui rend la respiration difficile en raison d'une inflammation des voies respiratoires.	Je ne peux pas vapoter parce que je souffre d'asthme et cela aggrave la situation.
Éviter	Rester à l'écart ou empêcher quelque chose de se produire	J'essaie d'éviter de manger trop de bonbons parce que ce n'est pas bon pour mes dents.
Pression des pairs	L'influence que des personnes du même âge ou du même groupe social exercent les unes sur les autres pour se comporter d'une certaine manière.	Si nous sommes confrontés à la pression de nos pairs pour vapoter, nous pouvons en parler à nos parents ou à un adulte de confiance.
Tactique	Méthodes ou stratégies utilisées pour atteindre un objectif particulier.	Nous pouvons utiliser différentes tactiques pour dire non au vapotage, comme donner des raisons ou faire une blague.

Questions à réponse courte

Question 1	Quelles tactiques pouvons-nous utiliser pour dire non au vapotage ?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Question #2	À qui pouvez-vous parler si vous vous sentez obligé de vapoter ?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Question #3	Que pensez-vous du fait de mentir pour faire face à la pression des pairs ?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	