



# Parlons tabagisme

Réfléchis à tes expériences, à tes pairs, et aux contextes associés au tabagisme et réponds aux questions ci-dessous. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse, mais il y a une case à remplir après chaque question.

## TES EXPÉRIENCES

## RÉPONSES

As-tu jamais ressenti l'envie de fumer et/ou de vapoter?

Est-ce que tu as voulu fumer et/ou vapoter dans le passé, mais tu n'es pas passé à l'acte?

Si tu fumes des cigarettes, est-ce que tu fumes moins d'un paquet par jour?

As-tu jamais essayé le tabac à mâcher?

Pour toi, est-ce que fumer et/ou vapoter est un moyen de composer avec le stress et/ou l'anxiété?

D'ici trois ans, est-ce que tu te vois comme un « fumeur » ou un « vapoteur » ou comme un « non-fumeur » et un « non-vapoteur »?

## TES PAIRS

## RÉPONSES

Est-ce qu'il y a des personnes dans ton entourage qui fument et/ou vapotent?

Est-ce que tu te sens contraint de fumer et/ou vapoter afin d'être accepté par tes pairs à l'école?

Est-ce que tu penses que les autres personnes t'aimeraient moins si tu choisissais de ne pas vapoter et/ou fumer?

## TON ENVIRONNEMENT

## RÉPONSES

Est-ce que les cigarettes et/ou les produits de vapotage te sont accessibles à la maison?

Si quelqu'un te montrait comment cesser de fumer et/ou de vapoter, serais-tu disposé à essayer?

Si les cigarettes et/ou le vapotage coûtaient plus cher, est-ce que tu cesserais de fumer/vapoter?

Généralement, est-ce que tu ressens plus de stress à l'école ou à la maison?

Quelles mesures est-ce que ton école pourrait prendre pour t'aider à améliorer ta santé ou à cesser de fumer ou de vapoter?