



Vapotage : Recommandations pour les parents

Mon enfant vapote – comment en parler ?

Parler du vapotage (puffs, cigarettes électroniques) c'est peut-être un défi, mais c'est aussi l'occasion de mieux connaître votre enfant et ses opinions. Ce guide peut vous aider à aborder le sujet et à accompagner votre enfant en faisant preuve de compréhension. Il est important d'écouter, de réfléchir ensemble et de fournir des informations.

Votre enfant ne vapote pas ? Félicitez-le et abordez tout de même le sujet. Votre enfant vapote ? Maintenez un dialogue ouvert et régulier.

- Cherchez à savoir pourquoi votre enfant vapote : Comment se porte-t-il ou elle ? De quoi a besoin l'enfant pour faire face aux pressions et au stress ?
- Adoptez une attitude ferme (« Je ne veux pas que tu vapotes »), fixez des règles claires et encouragez votre enfant à arrêter.

A faire	A éviter
<ul style="list-style-type: none">✓ Adoptez une attitude ouverte et posez des questions.✓ Écouter attentivement, sans jugement hâtif.✓ Gardez votre calme, même si vous vous inquiétez.✓ Intéressez-vous aux raisons exposées par l'enfant.✓ Partager des informations, sans lui faire la leçon.✓ L'entretien peut se dérouler en plusieurs étapes, choisissez le moment propice.	<ul style="list-style-type: none">✗ N'entamez pas la conversation par des reproches ou des interdictions.✗ N'exercez pas de pression et ne cherchez pas à culpabiliser.✗ Renoncez aux images choc et aux récits effrayants.✗ Évitez les monologues – privilégiez un véritable dialogue.

Recommandations pour la conduite de l'entretien

1. Engager la conversation - sans pression

Abordez le sujet à la faveur de situations quotidiennes. Par exemple, par le biais d'une expérience concrète, d'une image ou d'une scène de film où quelqu'un vapote. Partez de votre propre curiosité.

- « J'ai entendu dire que le vapotage était assez courant chez les jeunes. Comment cela se passe-t-il dans ton cercle amical ou à l'école ? »
- « Est-ce que tu connais des jeunes qui vapotent ? Qu'en penses-tu ? »

2. Écouter et chercher à comprendre

Essayez de comprendre ce qui préoccupe votre enfant. Posez des questions. Parlez de ses sentiments et prenez-les au sérieux. Écoutez sans porter de jugement. Cherchez des solutions ensemble.

- « Est-ce que c'est difficile pour toi de ne pas vapoter avec tous les autres ? »
- « Pour quelle raison est-ce que tu vapotes ? »
- « As-tu d'autres moyens de gérer ton stress / ta fatigue / ta tristesse ? Par exemple par le sport ou la musique ? »

3. Parler des faits

Parlez posément des substances contenues et des risques encourus pour la santé - sans utiliser de scénarios effrayants. Exposez les fausses croyances.

Fausse croyances

- Vapoter n'est pas dangereux.
- Vapoter, c'est cool.
- Seules les personnes qui vapotent tous les jours deviennent dépendantes.

Réalité

- Il n'existe pas d'obligation de déclarer le contenu (de l'e-liquide). Il est difficile de savoir quelles substances il comprend - souvent de nombreux produits chimiques inconnus, de métaux et de nicotine en grande quantité.
- Non, le vapotage n'est pas « normal ». Les fabricants ciblent les jeunes avec leur marketing, des designs séduisants et des parfums variés.
- L'e-liquide contient souvent beaucoup de nicotine et/ou de la nicotine synthétique, qui entraîne une dépendance rapide - même en cas de consommation sporadique.
- Le vapotage n'aide pas à lutter contre le stress ou la fatigue, ne renforce pas l'assurance personnelle et ne permet pas de s'intégrer à un groupe.

- « J'ai lu qu'une vapoteuse pouvait contenir autant de nicotine que 45 cigarettes - tu le savais ? »
- « Il existe très peu de règles sur ce que ces produits peuvent contenir - qu'en penses-tu ? »
- « Qu'est-ce qui est important pour toi, par rapport à ta santé ou ton corps ? »
- « Je m'inquiète des effets sur la santé, surtout parce que ton corps est encore en développement. Qu'en penses-tu ? »

4. Proposer de l'aide

Faites comprendre que votre enfant peut se confier à vous. Évitez les reproches et proposez votre soutien.

- « Si tu es sous pression – parles-en avec moi. Nous y réfléchissons ensemble. »
- « Si tu ne sais plus que faire ou si tu manques de confiance en toi - qu'est-ce qui pourrait t'aider ? »

Faits et informations

Vous trouverez plus d'informations sur le vapotage sur le site Internet de la Santé bernoise :

santebernoise.ch/puffs.

Agir ensemble pour une vie saine

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.

www.santebernoise.ch

Sur mandat du :



Kanton Bern
Canton de Berne