

libair

L'application pour arrêter de vapoter



Contexte

Au cours des dernières années, le vapotage chez les adolescent.e.s est devenu une réelle préoccupation pour tous.tes, et spécialement pour les professionnel.le.s de la santé. Encouragée sur les réseaux sociaux comme TikTok, Instagram et Snapchat, cette tendance populaire n'est pas sans risque pour les jeunes. En effet, le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine.

Nous constatons toutefois qu'il existe très peu de ressources au Québec pour venir en aide aux jeunes qui souhaitent arrêter de vapoter. Alors que de nombreuses plateformes et applications existent pour cesser de fumer, très peu s'adressent spécifiquement au problème de vapotage, et encore moins aux adolescent.e.s de 13 à 17 ans.

Face à ce manque de ressources, il est indispensable de soutenir et d'accompagner les jeunes dans leur processus visant à cesser de vapoter. C'est pourquoi le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) a développé, en collaboration avec des jeunes, l'application «Libair», une ressource adaptée à leurs besoins.

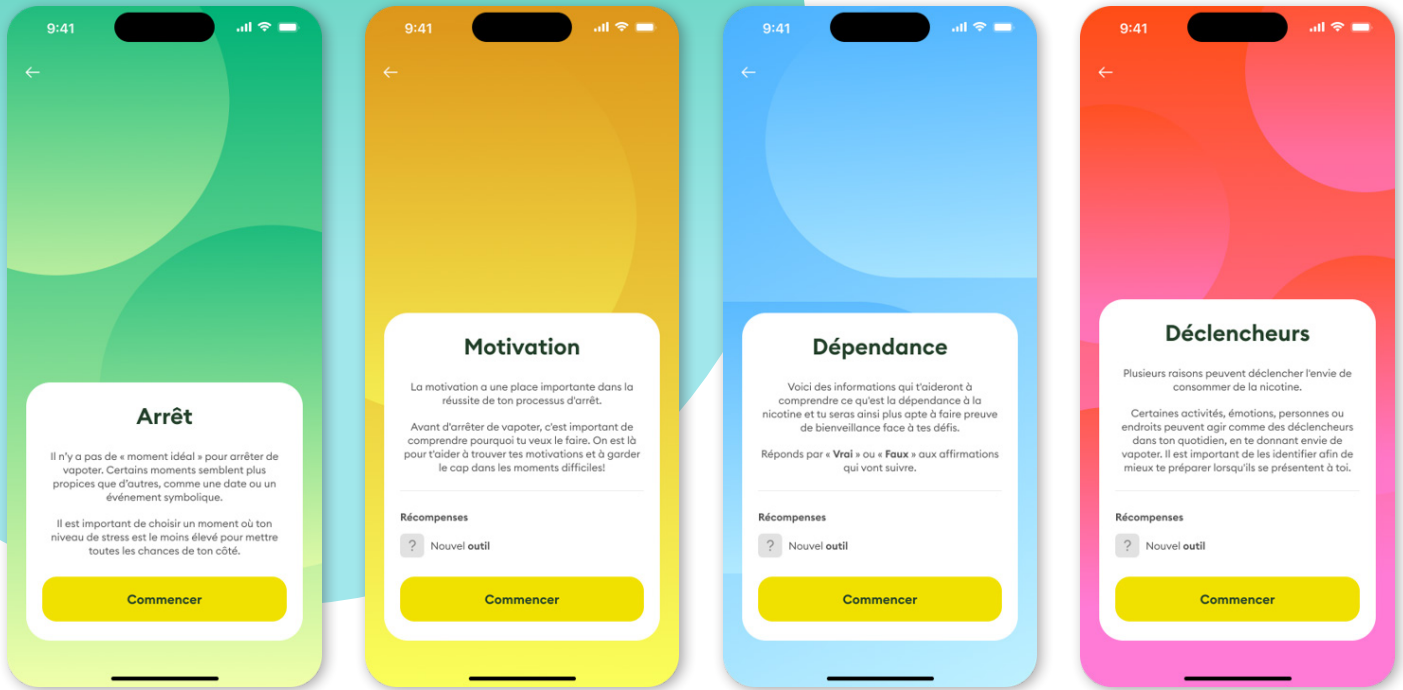
Caractéristiques uniques

- Libair est une application mobile en français disponible à l'échelle du pays;
- Il s'agit d'une application conversationnelle (*chatbot*) qui s'adapte aux habitudes numériques des jeunes;
- Elle est intuitive et ludique, et son approche est à la fois bienveillante et encourageante;
- Les modules de l'application sont spécialement conçus pour amener les utilisateur.rice.s à mieux comprendre leur dépendance, à gérer leurs envies de vapoter, et à se motiver et se préparer à cesser de vapoter;
- L'application est fondée sur des contenus testés auprès des jeunes par différents moyens (groupes de discussion, tests utilisateurs et groupes d'arrêt du vapotage dans les écoles).

Télécharger Libair



libair



Comment fonctionne Libair?

Libair est essentiellement composée de quatre modules à compléter :

1 Arrêt **2 Motivation** **3 Dépendance** **4 Déclencheurs**

Les utilisateur.ice.s ont le choix entre deux méthodes : l'arrêt total, qui consiste à cesser de vapoter à une date déterminée par le jeune, ou l'arrêt progressif, pour une transition en douceur vers un arrêt de vapotage complet.

Pourquoi recommander l'application Libair?

- Elle offre un accompagnement personnalisé adapté aux besoins des jeunes;
- Elle a été développée en collaboration avec des jeunes sur le terrain, assurant ainsi sa pertinence et son efficacité;
- Elle est en constante évolution, bénéficiant d'améliorations continues basées sur la rétroaction des utilisateur.ice.s;
- Elle est en évaluation par une équipe de chercheur.se.s;
- Elle est accessible en tout temps depuis l'appareil mobile de l'utilisateur.ice.

En recommandant Libair, vous offrez aux jeunes une solution sur mesure pour les aider à cesser de vapoter. En tant que professionnel.le de la santé, vous jouez un rôle de soutien essentiel dans la démarche visant à limiter la dépendance au vapotage chez les adolescent.e.s.

Invitez les jeunes à télécharger Libair sur leur iPhone ou appareil Android pour avoir accès à un accompagnement personnalisé et bienveillant tout au long de leur parcours vers un avenir sans vapotage.

En partenariat avec :

cqts

Québec