



libair

L'application pour arrêter devapoter

Offrez aux jeunes un accompagnement sur mesure pour arrêter de vapoter avec Libair. En tant que professionnel.le en contact direct avec les jeunes, vous jouez un rôle essentiel en soutenant cette démarche et en limitant la dépendance au vapotage chez les adolescent.e.s. Libair est une application mobile en français, développée par le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS), spécifiquement conçue pour guider les jeunes à travers un parcours personnalisé, bienveillant et accessible partout au Canada.

Caractéristiques uniques

- Accessible à tout moment sur mobile;
- Clavardage interactif adapté aux habitudes numériques des jeunes;
- Approche ludique et bienveillante, avec un accompagnement personnalisé;
- Modules spécialisés pour comprendre la dépendance, gérer les envies et se préparer à arrêter;
- Bouton « J'ai une envie » qui permet de gérer les envies de vapoter en offrant des astuces personnalisées en fonction des déclencheurs individuels;
- Contenus testés et développés avec des jeunes, assurant leur pertinence;
- En constante évolution grâce aux retours des utilisateur.trice.s et à l'évaluation par des chercheur.euse.s.

Comment parler de Libair dans vos interventions?

Lorsque vous présentez Libair aux jeunes, commencez par leur demander s'ils sont prêt.e.s à arrêter de vapoter.

S'ils ne sont pas prêt.e.s, utilisez des outils pour les aider à réfléchir aux conséquences du vapotage et les guider vers des ressources adaptées comme [EPAV Média](#).

S'ils sont prêt.e.s, demandez-leur quand ils envisagent d'arrêter :

Maintenant ou dans le mois à venir : Libair est prête à les soutenir immédiatement avec un programme personnalisé pour les accompagner dans leur processus d'arrêt.

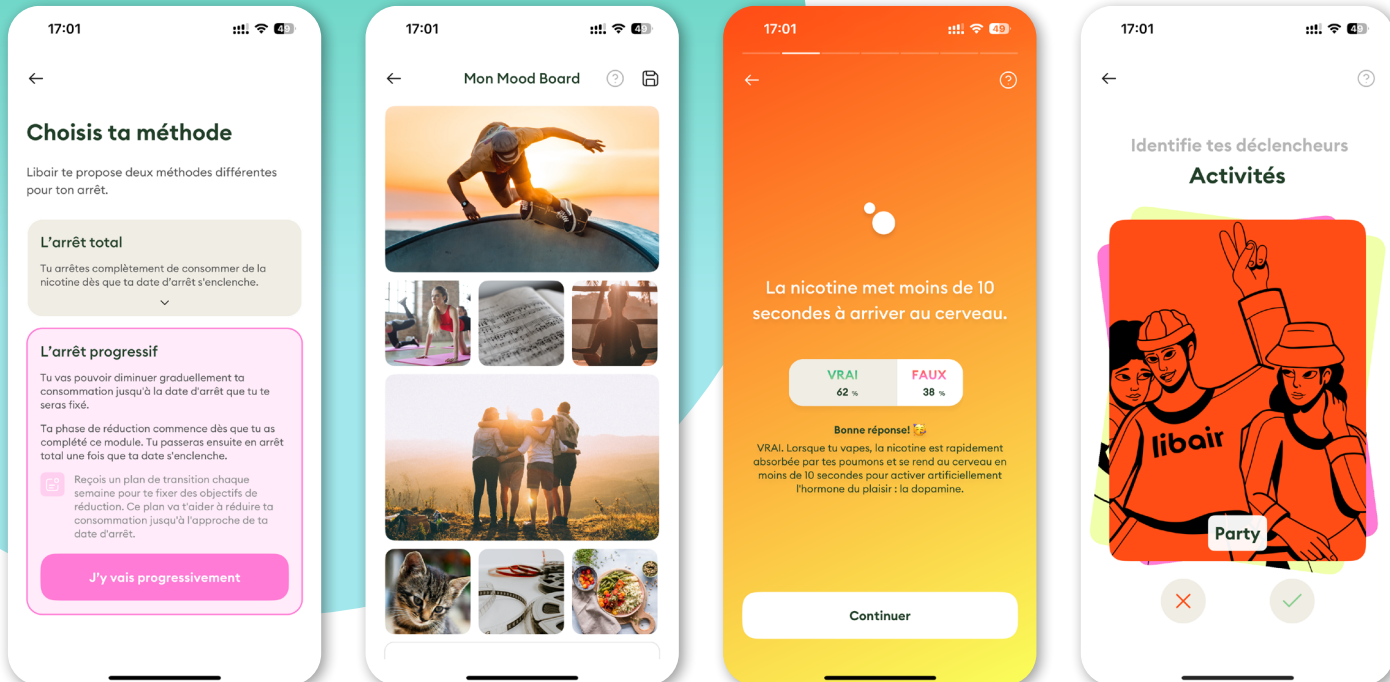
Dans les 6 prochains mois : Leur proposer des outils interactifs pour les accompagner, tels qu'une balance décisionnelle (avantages et inconvénients), un test de dépendance et un calculateur des dépenses liées au vapotage. Ces fonctionnalités les aident à se préparer/convaincre efficacement.

Télécharger Libair



Libair est conçue pour être une alliée à chaque étape du processus de cessation du jeune et pour maintenir cette cessation!

libair



Comment fonctionne Libair?

Libair est essentiellement composée de quatre modules à compléter :

1 Arrêt

L'utilisateur.rice crée son plan d'arrêt avec l'aide d'une expérience semblable à une discussion entre ami.e.s. Il choisit sa méthode (arrêt total ou progressif) et définit sa date. La méthode progressive permet de réduire la consommation selon des objectifs hebdomadaires, avec des rappels et un suivi quotidien automatisé via un journal de suivi.

2 Motivation

Ce module invite l'utilisateur.rice à définir ce qui est important à ses yeux, que ce soit des activités, des centres d'intérêts ou des êtres chers à son cœur. Une banque d'images classées par catégorie est disponible pour qu'il crée son moodboard visuel unique et personnel.

3 Dépendance

Dans ce module, l'utilisateur.rice peut élucider certaines questions sur la dépendance à travers un mini jeu de vrai ou faux. Une fois le module complété, un nouvel outil est débloqué : les astuces personnalisées qui lui permettent d'écrire et de se rappeler ses propres méthodes pour l'aider dans la gestion de ses envies de vapoter.

4 Déclencheurs

Ce module permet de cibler et nommer ses déclencheurs à travers une série de cartes à *swiper* qui illustrent une panoplie d'émotions, d'activités, de lieux ou de personnes qui peuvent déclencher les envies. L'utilisateur.rice reçoit ensuite des conseils pertinents selon le déclencheur identifié. Un outil de respiration guidée est aussi mis à sa disposition pour l'aider à laisser passer son envie de vapoter.

En partenariat avec :

cqts

Québec