

Le vapotage : Pourquoi les adolescents se tournent-ils vers le vapotage pour se soulager du stress et de l'anxiété?



À propos de l'auteure

Madame Harper Johnson est en quatrième année du programme de sciences infirmières de l'Université du Manitoba, et a récemment participé au programme de stage communautaire de MANTRA.

Dans le monde d'aujourd'hui, en constante évolution, de nombreux adolescents et jeunes adultes sont aux prises avec des facteurs de stress allant de pressions exercées dans leur vie étudiante à celles causées par les attentes de la société.

Au cœur de ces difficultés, le vapotage a fait office de mécanisme d'adaptation apparemment pratique pour les jeunes qui ne se rendent pas toujours compte de ses effets néfastes. Toutefois, l'attrait d'un soulagement immédiat vient en obscurcir les complexités sous-jacentes.

D'abord perçu comme un remède contre le stress, le vapotage favorise souvent la nervosité brièvement atténuée. Pour contrer le vapotage de plus en plus répandu chez

les jeunes, il faut comprendre l'interaction qui existe entre le stress, la dynamique sociale et la santé mentale.

Impression d'un soulagement du stress

De nombreux adolescents et jeunes adultes considèrent le vapotage comme un moyen rapide et accessible d'atténuer la sensation de stress. Malheureusement, cet effet ressenti est souvent temporaire et n'agit pas sur les causes sous-jacentes au stress, comme les interactions en milieu scolaire, la dynamique sociale ou la vie familiale. Cela alimente le besoin de consommation qui, à son tour, exacerbe la sensation de stress, et l'on tourne en rond.

La nicotine peut apporter un certain soulagement sur le moment, mais avec le temps, peut aussi [augmenter la réaction au stress](#).

La nicotine active la libération de l'hormone du stress, le cortisol, qui peut exercer un effet aggravant sur le sentiment d'anxiété. Elle influence également les neurotransmetteurs du cerveau comme la dopamine et la sérotonine. La nicotine commence par augmenter la sécrétion de ces neurotransmetteurs, ce qui améliore temporairement l'humeur, mais pendant trente minutes seulement environ. Pour conserver cette sensation, les consommateurs ressentent ensuite le besoin de continuer à vapoter durant tout le reste de la journée. Avec le temps, toutefois, le cerveau peut s'adapter à la consommation de nicotine, ce qui peut perturber l'équilibre naturel des neurotransmetteurs et entraîner une instabilité accrue de l'humeur.

Normes sociales

La dynamique sociale joue un rôle important dans la décision des jeunes de fumer. La pression des pairs, le désir de s'intégrer et l'influence des cercles sociaux peuvent les amener à adopter le vapotage comme moyen de se rapprocher des autres ou de répondre aux attentes de la société. La normalisation du vapotage dans certains groupes sociaux peut contribuer à son attrait en tant que mécanisme d'adaptation.

Compréhension limitée des risques

Certains jeunes peuvent se tourner vers le vapotage sans en comprendre pleinement les conséquences et les dangers potentiels. L'idée erronée selon laquelle le vapotage est une alternative inoffensive au tabagisme tel qu'on l'a connu, peut conduire les gens à commencer à vapoter sans se rendre compte des répercussions potentiellement négatives sur leur santé mentale.

Automédication

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale peuvent se tourner vers le vapotage comme forme d'automédication. La nicotine présente dans de nombreux produits de vapotage peut soulager temporairement les symptômes d'anxiété ou de dépression, ce qui entraîne une dépendance qui renforce l'habitude comme mécanisme d'adaptation. Toutefois, il arrive souvent que cette automédication [masque les causes profondes des problèmes de santé mentale](#) et retarde le recours à de l'aide professionnelle.

C'est aux causes profondes du stress et aux problèmes de santé mentale chez les jeunes qu'il faut s'attaquer, et proposer d'autres stratégies d'adaptation qui favorisent le bien-être à long terme. En outre, le fait de parler ouvertement de santé mentale dans les collectivités peut contribuer à réduire la stigmatisation associée au recours à l'aide de professionnels.

Pour bien nous sentir mentalement, il est essentiel d'apprendre à affronter le stress et l'anxiété. Au lieu de nous tourner vers des habitudes nocives comme le vapotage, nous pouvons adopter les habitudes sûres et saines qui s'offrent à nous.

- **Pleine conscience et méditation :** Les exercices de pleine conscience et la méditation favorisent l'attention au moment présent et la réduction du stress. [Des techniques comme la respiration guidée et les exercices de pleine conscience](#) peuvent aider à déterminer ce qui nous stresse, de même que nos facteurs déclencheurs d'anxiété. Elles favorisent la recherche de solutions aux problèmes.
- **Exercice régulier :** L'activité physique offre de nombreux avantages pour la santé mentale. L'exercice intégré à nos habitudes libère des endorphines, l'hormone du bonheur! L'exercice contribue également à la réduction des hormones du stress et de l'anxiété. Des activités comme la marche, la course, le yoga ou toute autre forme d'exercice que vous aimez faire peuvent contribuer à un état d'esprit plus sain.
- **Soutien social :** Le fait de tisser des liens sociaux solides et de les entretenir peut procurer un précieux réseau de soutien. Des conversations avec des amis, la famille ou un professionnel de la santé mentale à propos de nos facteurs de stress et d'anxiété nous exposent à des points de vue différents et apportent un soutien émotionnel. Cela peut également s'avérer utile pour arrêter de fumer ou entamer l'abandon du tabac, car cela exige un solide soutien social.
- **Passe-temps et loisirs :** Des activités qui procurent de la joie et de la détente peuvent contribuer à réduire le stress. Qu'il s'agisse de lire, de peindre, de faire

de la musique ou de profiter du plein air, les passe-temps constituent un bon exutoire à l'expression des émotions.

- **Techniques cognitivo-comportementales** : Les techniques de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peuvent servir à remettre en question et modifier les idées négatives. [Le fait de déterminer et modifier les croyances irrationnelles](#) peut avoir d'importantes répercussions sur la perception du stress et l'anxiété.
- **Réduction des stimulants** : La réduction ou l'élimination de la consommation de stimulants comme la caféine et la nicotine peut contribuer à stabiliser l'humeur. Ces substances peuvent aggraver la sensation de stress et d'anxiété. Alors, pourquoi ne pas adopter le décaféiné?
- **Aide professionnelle** : L'aide de professionnels de la santé mentale, comme les psychothérapeutes ou les conseillers, permet d'apprendre des stratégies adaptées à la gestion du stress et de l'anxiété. L'aide professionnelle procure un espace sûr et confidentiel pour l'exploration et le traitement des causes profondes des difficultés émotionnelles. Il existe également de nombreuses ressources et lignes d'aide téléphonique à l'intention des personnes qui veulent mettre fin à leur consommation de nicotine, et qui peuvent s'avérer très utiles à la réduction du stress que cela leur fait vivre.

Et maintenant ?

La traversée de cet univers chaotique que peut être l'adolescence et la vie de jeune adulte nécessite des façons de faire exceptionnelles et bien précises pour conserver son bien-être mental. Plutôt que d'essayer d'agir sur les facteurs de stress en adoptant des habitudes potentiellement nocives comme le vapotage, il faut se munir de mécanismes d'adaptation favorables à la santé dans ce milieu social.

À partir d'exercices de pleine conscience jusqu'à la demande d'aide d'un professionnel, une démarche à multiples facettes permet aux jeunes d'affronter les facteurs de stress et de bâtir leur résilience. En favorisant un dialogue ouvert et en leur recommandant d'autres stratégies d'adaptation, nous pouvons orienter les jeunes générations vers des voies de mieux-être holistique, en veillant à ne pas laisser le stress leur dicter la voie à emprunter.

Si vous avez besoin d'aide en ce moment, vous pouvez composer les numéros suivants, n'importe quand, pour obtenir l'aide dont vous avez besoin :

Ligne d'aide pour cesser de fumer

1 877 513-5333

Talk Tobacco : Ligne d'aide pour l'abandon du tabac et du vapotage à l'intention des Autochtones

1 833 998-8255 (TALK)

Ligne d'aide en cas de crise de Klinic

204 786-8686 ou 1 888 322-3019

ATS : 204 784-4097

Ligne d'aide pour enfants

1 800 668-6868

Envoyez un SMS à CONNECT à 686868

Ressources

<https://truthinitiative.org/research-resources/quitting-smoking-vaping/concerns-about-health-and-mental-health-increasingly>

<https://truthinitiative.org/research-resources/targeted-communities/3-ways-vaping-affects-mental-health>

<https://www.anxietycanada.com/wp-content/uploads/2019/02/anxiety-bc-coping-strategies-v3-6.pdf>

<https://www.camh.ca/fr/health-info/mental-health-and-covid-19/coping-with-stress-and-anxiety>

<https://www.gov.mb.ca/mhcw/index.fr.html>