



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Stratégies d'appui pour la réduction des effets nuisibles
de la fumée secondaire à l'intention des mères qui fument



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Stratégies d'appui pour la réduction des effets nuisibles
de la fumée secondaire à l'intention des mères qui fument

produit par
Action on Women's Addictions - Research & Education (AWARE)
C. P. 86
Kingston (Ontario) K7L 4V6
Tél. : 613/545-0117
Télec. : 613/545-1508
aware@kos.net
AWARE Press©
Mars 2007

Remerciements

Le projet **BRAVO (Boucane + réduction = Amour et volonté)** a d'abord été élaboré pour en faire la mise à l'essai en Ontario. La première ébauche a été rédigée par Wendy Reynolds, avec un grand soutien de la part de Marci Swazey. La version nationale a également été rédigée par Wendy Reynolds

La première édition de **BRAVO** a été réalisée en 2005. Nous aimerions remercier les nombreuses mères qui ont contribué à l'élaboration de cette version fondamentale, en particulier Carolyn Tribe, Karen Healey et Roni Barry (et leurs enfants), pour leur dynamisme et leurs commentaires qui ont aidé à faire de **BRAVO** le coup de pouce pratique et efficace qu'il est pour les mères qui fument. À l'époque, le comité consultatif provincial était composé de Joanne King de Killaloe, Margaret Leslie de Toronto, Carmen Robillard de Sudbury, Monica Petzoldt de Barrie, Kathy Thompson de Thunder Bay, ainsi que Michele Brandt et Janet Pearse de Kingston. Malgré leur horaire chargé, elles ont donné de leur temps pour appuyer notre travail de bien des façons. Les sites pilotes de la version mise à l'essai en Ontario étaient l'organisme Breaking the Cycle à Toronto, le réseau Single Mothers Support Network à Northbrook, le Centre de ressources communautaires à Killaloe, ainsi que les programmes « Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur » et « Bébé en santé, enfants en santé » à Kingston. La version originale de la documentation de **BRAVO** a été subventionnée par le Programme de la lutte au tabagisme de Santé Canada (Prévention, cessation, éducation – Région de l'Ontario), Santé Canada et le Bureau des médias de masse du Programme de la lutte au tabagisme de Santé Canada.

En 2006-2007, nous avons eu le plaisir de recevoir des fonds supplémentaires du Bureau national du Programme de la lutte au tabagisme de Santé Canada pour une mise en œuvre nationale de **BRAVO** dans des sites du Programme d'action communautaire sur les enfants (PACE) et du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) à l'échelle du pays, en vue de réaliser cette version nationale de la documentation. Nous exprimons notre reconnaissance au personnel de ce bureau, en particulier à Elizabeth Beckett, Joanne McCabe et Jennifer Cozier pour leur soutien.

Plusieurs personnes doivent être remerciées de leurs commentaires et contributions à la présente édition. Tout d'abord, nous sommes reconnaissantes envers les membres du personnel des cinq sites du PACE et du PCNP participant à la mise en œuvre nationale. Ces personnes ont soutenu **BRAVO** avec une bonne volonté et un enthousiasme sans bornes, en plus de leur temps et de leur énergie. Particulièrement, nous devons beaucoup à JoAnna LaTulippe-Rochon (Cape Breton Family Resource Coalition Society, Sydney, Nouvelle-Écosse); Carmen Robillard et Nancy Paquette (Nos enfants, notre avenir, Sudbury, Ontario); Heather Leeman (Young Parents' Resource Centre, Portage la Prairie, Manitoba); Melanie Freeman (Babies Best Start, Grande Prairie, Alberta); et Prema Ladchumanopaskeran (Mères et bébés en santé, Whitehorse, Yukon). Les personnes suivantes ont également soutenu **BRAVO** avec enthousiasme : Shannon Duke, du site de Whitehorse; Terry Weber, du site de Grande Prairie; Lynne Parker, du site de Portage la Prairie; et Vickey Shepherd, Lindsey MacInnes, Nicole Aboud-Ellis et Blair Hill, du site

de Sydney. Nous aimerions remercier les autres membres du personnel de ces sites qui ont également participé à la mise en œuvre.

Nous avons bénéficié de l'appui et des commentaires des membres du comité consultatif national, qui ont volontiers donné de leur temps. Le comité était composé de Chrysta Duff, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission; Madeline Boscoe, Réseau canadien pour la santé des femmes; Rosa Dragonetti, Centre de toxicomanie et de santé mentale (Ontario); Janet Nevala, Centre de formation et de consultation (Ontario); Phyllis Price, coordonnatrice de la stratégie antitabagisme, Services de santé publique, District de santé de la rive Sud (Nouvelle-Écosse); Joanne Chabassol, Prévention et sensibilisation communautaire, Services de toxicomanie (Nouvelle-Écosse); Shannon Duke, animatrice de la Stratégie de lutte contre le tabagisme chez les Premières nations au Yukon; et Natasha Jategaonkar, Centre of Excellence for Women's Health de la Colombie-Britannique.

L'Agence de santé publique du Canada (ASPC) a beaucoup soutenu **BRAVO** et a veillé à ce que la mise en œuvre nationale soit une réussite, en accordant avec générosité le temps de son personnel. Laura Stevens (consultante de programme, Fonds des projets nationaux du PACE et du PCNP à Ottawa) s'est montrée une amie inestimable du processus. Nous mentionnons aussi la participation enthousiaste d'autres consultantes de programme de l'ASPC à l'échelle du pays, soit Patricia Adamek (Secrétariat du Nord), Ann C. Smith et Anne Clennett (Alberta), Lisa Lacroix (Manitoba), Suzanne Beaulieu (Ontario), ainsi que Sylvie Thibodeau-Sealy et Michelle Bowden (région de l'Atlantique).

Nous devons souligner notre gratitude envers notre traductrice extrêmement talentueuse et immanquablement enjouée, Annie Bourret. Le même commentaire vaut pour notre évaluatrice, Susan Cross, et l'assistante de programme d'AWARE, Brenda Miller.

Ce fut un privilège que de travailler avec ces personnes extraordinaires, toutes généreuses d'esprit comme de gestes. Elles ont joué un rôle important dans l'amélioration de la vie de mères à faible revenu et de leurs enfants.

Enfin, plusieurs femmes de partout au pays ont participé à la mise en œuvre nationale de **BRAVO**. Comme toujours, c'est leur vécu et leur réalité qui ont guidé l'élaboration de cette documentation. Nos remerciements ne rendent pas justice à leur contribution, mais ils viennent du fond du cœur.

La réalisation de ce document a été possible grâce à la contribution financière du **Programme de la lutte au tabagisme** de Santé Canada. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement les politiques officielles de Santé Canada.

Note: An English version of these materials is also available.

Version française

Plusieurs personnes ont collaboré à la version française de la documentation du programme **BRAVO**. Nous sommes tout particulièrement reconnaissantes à Chantal, Cindy, Mélanie, Natalie, Pauline et Tina, les six mamans qui ont participé au groupe de discussion sur le matériel en français. Nous aimerions aussi remercier les personnes suivantes pour leur rôle dans l'adaptation française du matériel :

Traduction et adaptation : Annie Bourret
Révision linguistique : Angélique Bernard

Révision critique de la documentation :

- Josée Arsenault, Centre de ressources familiales de la Péninsule acadienne/CBPA Inc.
- Suzanne Leroux, Centre St-Pierre
- Danielle J. Michel, AWARE
- Carmen Robillard, Nos enfants, notre avenir
- Sandra St-Laurent, Partenariat communauté en santé

Mise à l'essai du programme : Nancy Paquette, Nos enfants, notre avenir



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Bienvenue



Survol de la section « Bienvenue au programme BRAVO »

Bienvenue au programme BRAVO

- Quels sont les buts de **BRAVO**?
- Qui peut bénéficier de **BRAVO**?
- Pourquoi **BRAVO** s'adresse aux mères
- Pourquoi **BRAVO** tient compte des projets du PACE
- Quel est le message de **BRAVO**?
- Comment **BRAVO** a été élaboré

Réduction des effets nuisibles et de la fumée secondaire

Rôle de la cigarette et ressources pour aider à arrêter de fumer

Comment présenter BRAVO!

Ce que les mères ont à dire sur BRAVO

Ce que les conseillères ont à dire sur BRAVO

Chaque thème peut être photocopié et distribué comme document de référence.
Vous pouvez les utiliser comme suit :

- donner de l'information sur **BRAVO** aux mères qui participent à votre programme;
- donner de l'information aux partenaires communautaires;
- éduquer la communauté au sujet de **BRAVO**;
- éduquer la communauté sur les enjeux spécifiques vécus par les mères à faible revenu qui fument.



Bienvenue au programme BRAVO

Quels sont les buts de BRAVO?

BRAVO est un programme unique, basé sur la réduction des effets nuisibles et les principes des pratiques exemplaires. *Ce n'est pas un programme qui vise à faire arrêter de fumer.* (Pour connaître la recherche qui a mené à **BRAVO**, consultez l'**Annexe**.) Le programme vise à aider les mères :

- à réduire l'exposition de leurs enfants à la fumée secondaire;
- à réduire le nombre de cigarettes qu'elles fument, mais seulement si *elles choisissent* de le faire; et
- à arrêter de fumer, mais seulement si *elles choisissent* de le faire.

Qui peut bénéficier de BRAVO?

BRAVO a été conçu pour aider un groupe spécifique de femmes qui fument. Nous avons découvert qu'il n'existait pas d'autres programmes ou ressources pour aider ce groupe de femmes. C'est pourquoi nous avons voulu que **BRAVO** réponde aux besoins des femmes qui :

- ont un faible revenu (qui ont de la difficulté à subvenir aux besoins de base, selon leur propre définition);
- sont des mères monoparentales (ce qui veut dire qu'elles peuvent avoir un partenaire à temps partiel ou un partenaire qui travaille loin de la maison, selon leur propre définition);
- élèvent des enfants de moins de 6 ans qui vivent avec elles;
- reçoivent de l'aide d'une intervenante régulièrement.

Cependant, comme le matériel peut aider toutes les mères à protéger leurs enfants de la fumée secondaire, dans la plupart des cas les documents mentionnent les mères en général.

Pourquoi BRAVO s'adresse aux mères monoparentales

Les raisons pour lesquelles les femmes fument sont différentes de celles des hommes. Et les situations stressantes que vivent les mères en général et les mères monoparentales en particulier sont différentes de celles des autres femmes. Cela signifie qu'arrêter de fumer peut représenter un défi plus grand pour ces femmes. Et cela vaut aussi pour la fumée secondaire. Beaucoup de mères monoparentales trouvent que protéger leurs enfants de la fumée secondaire est un défi accablant. Par exemple, le message « va donc fumer dehors » n'est pas perçu comme une option réaliste par

celles qui ont des enfants en bas âge qu'elles ne peuvent pas laisser seuls. Par conséquent, beaucoup de mères continuent de fumer en présence de leurs enfants et se sentent coupables de le faire. C'est pourquoi **BRAVO** a été élaboré, afin d'offrir une gamme d'options (ou de petits gestes) que les mères monoparentales peuvent utiliser pour protéger leurs enfants de la fumée secondaire. **Mais n'oubliez pas que toutes les mères qui fument peuvent utiliser les stratégies de BRAVO.**

Pourquoi BRAVO tient compte des projets du PACE

Nous avons élaboré **BRAVO** en tenant compte des projets du Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) de l'Agence de santé publique du Canada. Le programme **BRAVO** a été un projet pilote dans plusieurs projets du PACE en Ontario. Les projets du PACE présentaient un cadre idéal, parce qu'ils sont conçus pour aider les mères à faible revenu, dont plusieurs sont des mères monoparentales. (Toutefois, plusieurs autres femmes qui participent à votre programme peuvent aussi bénéficier des stratégies de **BRAVO**). De plus, l'approche de **BRAVO** est très flexible et facile à utiliser. C'est pourquoi nous espérons que les employées du PACE pourront facilement intégrer les stratégies de **BRAVO** dans le travail qu'elles effectuent, durant les visites à domicile ou sur place. Nous espérons aussi que le caractère unique de l'approche graduelle et encourageante de la réduction des effets nuisibles (ou approche par petits gestes) de **BRAVO** sera attrayante pour les projets du PACE. **BRAVO** peut aussi être utilisé dans plusieurs contextes similaires, comme les Centres de la petite enfance, les programmes pour les parents de bébés, les programmes comme « Bébés en santé, enfants en santé » ou « Naître égaux et grandir en santé » – bref, partout où on retrouve des mères à faible revenu qui fument.

Quel est le message de BRAVO?

Le message et les stratégies de **BRAVO** ont été élaborés avec des groupes de mères à faible revenu qui fument. Les mères nous ont dit que plusieurs des messages qui circulent sur la fumée secondaire ont un contenu punitif et provoquent des sentiments de culpabilité. Les mères ont donc tendance à ne pas faire attention à ces messages. La campagne que nous avons élaborée est différente, parce qu'elle a adopté une approche encourageante et non punitive. Elle appuie le rôle des mères quand celles-ci sont le seul parent à élever leurs enfants, elle reconnaît l'amour que les mères portent à leurs enfants et le fait qu'elles les protègent déjà de plusieurs façons. Le slogan général est : « *Ma mère m'aime et me protège de bien des façons. Chaque fois qu'elle est capable, elle fume dehors et loin de moi. Bravo maman!* »

Comment BRAVO a été élaboré

En plus de travailler avec des groupes de mères à faible revenu qui fument, nous avons basé le programme **BRAVO** sur un modèle conçu par Melbourne F. Hovell et des collaborateurs au Centre d'épidémiologie comportementale et de santé communautaire de l'Université de l'État de la Californie à San Diego. Leur programme est tiré d'une recherche exhaustive et est évalué favorablement. Il utilise des stratégies pour établir des objectifs dans les familles de fumeurs et de fumeuses à faible revenu. Nous avons adapté le modèle à la réalité des mères en général et des mères monoparentales en particulier.



BRAVO est basé sur des principes de réduction des effets nuisibles (décrits plus loin dans cette section) et l'approche de l'entrevue motivationnelle. Ces approches ont été bien décrites dans d'autres publications. Aux fins du **Guide sur les stratégies BRAVO**, nous présentons une définition du concept de l'entrevue motivationnelle dans la section **Annexe**.

Enfin, **BRAVO** utilise une approche cognitive qui aide les mères à réfléchir sur leurs comportements, afin de les changer. Par exemple, les **Fiches** aident les mères à commencer à réfléchir sur leurs habitudes par rapport à la cigarette et à changer leurs comportements. Les mères qui ont participé à **BRAVO** nous ont dit que cela les a vraiment aidées à avoir le sentiment de contrôler leurs habitudes par rapport à la cigarette. Les mères qui ont une faible scolarité peuvent aussi bénéficier de l'approche, mais elles devront recevoir plus d'aide de la part des conseillères **BRAVO** pour suivre le programme.

Remarques linguistiques

- La documentation de **BRAVO** utilise plusieurs termes au féminin parce que le programme s'adresse à des mères et que les personnes qui travaillent en relation d'aide avec elles sont majoritairement des femmes. Les termes *intervenantes*, *conseillères*, *employées*, *participantes* et *amies* peuvent aussi désigner des hommes. Les lectrices et les lecteurs sont priés d'en tenir compte.
- Dans la mesure du possible, la documentation utilise la langue de tous les jours, pour faciliter le travail d'accompagnement des intervenantes et des conseillères. La présence de mots et de tournures appartenant au niveau populaire du français utilisé au Canada est donc intentionnelle.



Réduction des effets nuisibles et fumée secondaire

Qu'est-ce que la réduction des effets nuisibles?

Beaucoup d'approches traditionnelles sur la renonciation au tabac considèrent avoir du succès seulement quand une personne arrête de fumer. Dans le cadre d'une stratégie de réduction des effets nuisibles, la réussite est mesurée selon les petits gestes que les fumeuses font pour changer leurs habitudes par rapport à la cigarette et au nombre de cigarettes fumées. L'une des croyances de base de cette stratégie veut que si une personne ne peut pas arrêter de fumer complètement, la réduction de la consommation d'une drogue (ce qui comprend la cigarette) est bénéfique. Il n'existe pas de solution universelle pour la drogue. Par contre, plusieurs types d'intervention différents peuvent être efficaces.

Quel est le lien entre la réduction des effets nuisibles et la fumée secondaire?

La réduction des effets nuisibles est quelque peu controversée quand on l'applique à la cigarette. Il n'y a vraiment aucun niveau sécuritaire de consommation de tabac. Même une ou deux cigarettes par jour peuvent entraîner des problèmes de santé. Peu importe le nombre de cigarettes qu'on fume dans une maison, elles laissent toujours des produits chimiques et des poisons derrière elles. Il est évident que la meilleure chose à faire est d'arrêter de fumer. En deuxième lieu, fumer dehors est ce qu'il y a de mieux.

Mais il y a aussi la réalité de beaucoup de mères qui fument, surtout les mères monoparentales. Souvent, les enfants sont trop jeunes pour qu'elles les laissent sans surveillance pour aller fumer dehors. Parfois, l'endroit où la mère habite (un appartement sans balcon, par exemple) complique les choses. Ou, encore, il peut faire très mauvais dehors. Les mères qui fument nous ont dit que les messages du style « la seule solution est d'arrêter » leur donnent un sentiment d'échec avant même de commencer. Comme nous l'avons déjà mentionné, beaucoup de mères continuent de fumer en présence de leurs enfants et se sentent coupables de le faire.

BRAVO accepte cette réalité. Avec l'aide des mères, nous avons trouvé des idées de petits gestes à faire pour arriver graduellement aux buts plus importants : arrêter de fumer ou toujours fumer dehors. Les mères nous ont dit qu'elles aiment cette approche plus flexible.

Pourquoi BRAVO a-t-il un message de réduction des effets nuisibles?

Même dans la meilleure des situations, arrêter de fumer est un processus difficile pour les personnes qui ont une dépendance envers le tabac. Il s'agit d'une dépendance physique puissante. Fumer joue un rôle (ou a une fonction) dans la vie d'une personne qui fume. Il est difficile de



renoncer à cette fonction ou de la remplacer. Les aides pour renoncer au tabac (comme le timbre ou le Zyban) sont de bonnes ressources pour arrêter de fumer. Mais plusieurs femmes à faible revenu ou à revenu fixe ne les voient pas comme une solution réaliste financièrement. Vous pourrez lire des commentaires faits par les mères sur les aides pour renoncer au tabac et la fonction de la cigarette plus loin dans le présent **guide**.

En plus de tout cela, la vie des mères à faible revenu peut être très stressante. C'est pourquoi il est difficile pour plusieurs d'entre elles de même penser à arrêter. Ou, alors, elles ne croient pas être capables d'arrêter. Elles ont un sentiment d'échec avant même d'essayer. Pourtant, qu'elles souhaitent arrêter de fumer ou non, beaucoup de mères **veulent vraiment** apprendre des techniques pour protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Ça semble plus facile à faire, être plus dans la mesure du possible. Et, après tout, elles ont les meilleurs intérêts de leurs enfants à cœur.

La réduction des effets nuisibles développe la prise en charge personnelle

La prise en charge (ou auto-efficacité) est la conviction d'avoir l'habileté de faire des changements. L'un des meilleurs indicateurs de la possibilité de réussir à arrêter de fumer est l'augmentation de la prise en charge. La réduction des effets nuisibles – que **BRAVO** appelle l'approche des petits gestes – aide à développer cette prise en charge, parce que les petits gestes :

- **donnent la chance** aux mères d'avoir du succès;
- permettent aux mères **de bien maîtriser des techniques** qu'elles apprennent avec le temps;
- **encouragent** les mères à pratiquer les techniques.

Chaque fois que les mères pratiquent les techniques de réduction des effets nuisibles de **BRAVO**, elles sont en train de s'exercer aux techniques dont elles ont besoin pour arriver à arrêter de fumer. Toutes ces techniques sont conçues pour être transférables. Elles peuvent donc les utiliser quand elles essaient d'arrêter de fumer.

La réduction des effets nuisibles motive les mères et maintient leur participation

L'approche de réduction des effets nuisibles est importante autant pour faire participer les femmes au programme **BRAVO** que pour les motiver à continuer. Elles s'impliquent à cause du message. On ne s'attend pas à ce qu'elles arrêtent de fumer et il n'y a pas de pression en ce sens. Ensuite, le succès qu'elles obtiennent avec l'approche par petits gestes augmente leur prise en charge et leur motivation à fumer dehors et même à arrêter de fumer. En d'autres mots, l'approche de la réduction des effets nuisibles de la fumée secondaire fait en sorte qu'arrêter de fumer semble plus réalisable.

Rappel

Il faut faire attention au message de l'importance de l'approche par petits gestes, dans le sens où il ne faut pas encourager une mère à s'en tenir à un seul petit geste et à penser que « c'est bien assez ». Les mères doivent toujours essayer d'atteindre le but d'aller fumer dehors tout le temps. En tant que conseillère **BRAVO**, c'est une question d'équilibre dans l'approche, car vous essayez :



- **d'encourager les petits gestes**, au lieu de faire pression pour qu'une mère arrête de fumer;
- **de poursuivre les changements**, en proposant de nouvelles solutions ou un autre petit geste, au lieu de la laisser avoir un sentiment d'échec et abandonner;
- **de garder en tête la situation d'ensemble**, sans l'accabler avec le besoin de changer;
- **d'être encourageante mais ferme**, au lieu de penser que « ça ne marchera jamais avec elle ».



Rôle de la cigarette et ressources pour aider à arrêter de fumer

Rôle de la cigarette dans la vie des femmes

La fonction (ou le rôle) de la cigarette dans la vie des femmes peut rendre l'idée d'arrêter de fumer très difficile à concevoir. C'est tout particulièrement vrai pour les mères, surtout les mères monoparentales à faible revenu, qui n'ont pas nécessairement beaucoup d'aide ou de portes de sortie. La nicotine entraîne une dépendance physique puissante. Mais, de plus, fumer joue plusieurs rôles différents. Ainsi, il est encore plus difficile d'arrêter de fumer ou de réduire le nombre de cigarettes. Certains de ces rôles sont décrits ci-dessous.

- **Fumer peut servir à couper l'appétit.** Beaucoup de mères à faible revenu disent qu'elles fument pour moins manger et avoir plus de nourriture pour leurs enfants.

Les coupures à l'aide sociale m'ont, en fait, menée à fumer plus parce que j'ai découvert que je peux utiliser la cigarette pour me couper l'appétit (et moins dépenser sur la nourriture) et réduire le stress d'élever trois enfants toute seule et dans la pauvreté. J'achète les cigarettes les moins chères que je peux trouver. Un paquet dure à peu près deux jours.

- **Fumer donne un sentiment de contrôle.** Beaucoup de femmes qui fument pensent que c'est l'élément de leur vie qu'elles contrôlent.

Je fume pour oublier ce que je ressens. Ça me donne cinq minutes pour y penser et y faire face ensuite.

- **Fumer est une façon de se donner une pause,** surtout à propos des enfants. Ça donne aux mères la chance de s'asseoir pendant cinq minutes et de se détendre.

Je sais que je me sers de la cigarette pour avoir un peu de temps à moi loin de ma fille. Mais même si elle n'a que trois ans, elle a compris. Alors maintenant, quand on va en visite et que j'annonce que c'est le temps de partir, elle me dit : « Maman, fume une cigarette. On partira après.

- **Fumer est une récompense, un plaisir,** particulièrement pour des femmes qui ne peuvent pas se permettre de s'acheter des gâteries.

Fumer est la seule chose que je me permets. Je n'ai pas les moyens d'aller nulle part avec mes enfants. Je ne peux pas me permettre d'acheter un laissez-passer pour l'autobus ou de participer à des activités. Mais je peux me permettre un paquet de cigarettes tous les trois jours. Et c'est ma seule gâterie.

- **Fumer aide à faire face aux émotions difficiles**, spécialement la colère ou la dépression. Fumer une cigarette peut aider une femme à ressentir qu'elle peut contrôler ces émotions.

Si je pouvais me sentir un peu moins coupable de fumer, ça serait plus facile d'arrêter. Je n'ai aucune porte de sortie. L'autre choix, c'est d'arrêter de fumer et de courir le risque de frapper mon enfant. Je perds des deux bords. Mon choix, c'est de fumer une cigarette ou de donner une claque à ma fille. Je ne peux pas arrêter de fumer. Je veux que ma fille vive, qu'elle puisse avoir quatre ans. Je m'ennuie beaucoup, c'est une autre chose qui me fait fumer. Soir après soir, après être restée avec ma fille toute la journée et la nuit, j'ai besoin d'une pause.

- **La cigarette est comme une amie.** Plusieurs femmes disent que fumer une cigarette est comme passer un moment avec une bonne amie. Ça leur donne le sentiment de ne pas être toute seule.

*Avant de participer à **BRAVO** avec mon projet du PACE, je fumais quatre paquets par jour, 24 heures par jour, juste pour rester calme. Les cigarettes étaient les seules amies que j'avais. Je ne pouvais pas avoir de répit de mon enfant de deux ans et demi, alors je fumais.*

- **Fumer, c'est comme faire partie d'un club.** Beaucoup de femmes aiment passer du temps avec leurs amies qui fument. Elles disent qu'elles se sentent comme si elles faisaient partie d'un groupe marginal bien spécial.

Ce qu'il y a de mieux avec la cigarette, c'est tout ce qui l'entoure : on s'assoit, on prend son paquet de cigarettes et son briquet, on allume une cigarette, on prend une bouffée, on boit un café et on jase avec ses amies.

Aides pour renoncer au tabac et autres types d'aide

Les mères à faible revenu estiment que les aides pour renoncer au tabac sont très efficaces. Toutefois, ces aides doivent être achetées avec le budget de la maison. En Ontario, par exemple, l'assurance-médicaments de l'aide sociale ne couvre pas ces coûts. Il pourrait sembler logique de suggérer aux mères d'utiliser l'argent qu'elles économisent en arrêtant de fumer pour acheter les aides pour renoncer au tabac. Mais ce n'est pas nécessairement leur réalité. Beaucoup de mères fument seulement en fonction de ce que leur budget leur permet. Et tout argent économisé est souvent dépensé pour les besoins des enfants, surtout la nourriture.

Je sais qu'à long terme je dépenserais moins sur le timbre que sur des cigarettes, mais je n'ai jamais tout l'argent nécessaire en même temps pour acheter un timbre. Et puis je me dis que si je mets l'argent sur le timbre et que je recommence à fumer quand même, j'aurai gaspillé tout cet argent.

Les femmes parlent aussi du besoin d'avoir d'autres types d'aide pour les aider à arrêter de fumer :

Je n'aime pas ce que les enfants disent avoir entendu à l'école ou les documents qu'ils ramènent à la maison. Le message est que nous allons mourir si nous fumons. Ça augmente la culpabilité et transforme les enfants en policiers.

Je veux quelque chose pour me détendre, comme des cours de yoga. Je ne veux pas de suggestions pour faire de l'exercice à la maison. Je veux être capable de sortir pour faire des activités. On a besoin de pouvoir faire des activités avec nos enfants dans un milieu sans fumée. Mais ça, c'est toute la question d'avoir accès à des garderies gratuites.



Comment présenter BRAVO!

Conseils aux fournisseurs de services

Évitez de dire :

- As-tu la moindre idée des risques que tu fais courir à tes enfants en fumant proche d'eux?

Essayez de dire ceci :

- Tu protèges tes enfants de bien des façons (en leur tenant la main pour traverser la rue, par exemple). Aimerais-tu savoir comment tu pourrais les protéger de la fumée secondaire sans avoir à arrêter de fumer?

Évitez de dire :

- Ça fait aucune différence quand tu fumes dans ta chambre avec la porte fermée.

Essayez de dire ceci :

- C'est super que tu essaies de protéger tes enfants de la fumée secondaire. Mais c'est mieux d'aller dehors quand tu peux. Quand tu ne peux pas aller dehors, la meilleure option est de fumer dans ta chambre, avec la porte fermée, la fenêtre ouverte et un ventilateur pour envoyer la fumée dehors par la fenêtre.

Évitez de dire :

- Si tu arrêtes de fumer, tu vas avoir plus d'argent pour toi et pour tes enfants.

Essayez de dire ceci :

- Ça peut être difficile de changer tes habitudes par rapport à la cigarette. Et ça prend du temps. Veux-tu qu'on parle des petits gestes que tu peux commencer à faire maintenant? À long terme, il y a beaucoup d'avantages à arrêter de fumer ou à réduire le nombre de cigarettes que tu fumes.



Évitez de dire :

- Te rends-tu compte que tu es un mauvais modèle pour tes enfants quand tu fumes proche d'eux?

Essayez de dire ceci :

- Pas besoin d'être parfaite pour être un bon modèle. Tes enfants vont apprécier tes efforts quand tu essaies de prendre les moyens de fumer dehors et loin d'eux.

Évitez de dire :

- Pourquoi est-ce que tu n'arrêtes pas? Pourquoi est-ce que tu n'essaies pas le timbre?

Essayez de dire ceci :

- Quand tu vas être prête à penser d'arrêter de fumer, je peux essayer de t'aider à trouver de l'aide. Et il y a peut-être moyen d'avoir un fonds pour les mères monoparentales qui ont besoin du timbre ou d'autres aides de renonciation au tabac.





Ce que les mères ont à dire sur BRAVO

- « J'ai été attirée par **BRAVO**, parce que l'approche n'est pas de me pousser à arrêter ou de me faire sentir coupable. En premier lieu, je n'aurais jamais participé si on m'avait poussée ou persuadée de m'embarquer dans quelque chose que je n'étais pas prête à faire. Les intervenantes ne m'ont pas rabaissée et elles comprenaient la réalité d'une mère monoparentale qui fume à cause de toutes les pressions qu'elle vit. D'autres intervenantes m'ont vraiment rabaissée parce que, pour eux autres, fumer est un péché, pas une dépendance. »
- « Je ne suis pas prête à essayer d'arrêter encore une fois. Mais ma participation à **BRAVO** a beaucoup changé ma vie. Maintenant, je fume seulement dehors ou dans la salle de bain en haut, devant une fenêtre ouverte et avec un ventilateur qui pousse la fumée dehors. J'ai réduit le nombre de cigarettes que je fume à un paquet tous les trois ou quatre jours. Ça revient à environ six ou huit cigarettes par jour. Je suis consciente de chaque cigarette que j'allume et j'y pense chaque fois que je fume! J'essaie vraiment de ne pas fumer proche de mes enfants. Mes enfants me disent **BRAVO**, parce que je fais vraiment des efforts pour ne pas fumer proche d'eux autres. J'ai utilisé toutes les stratégies **BRAVO** et toutes les **fiches**. Ça m'a vraiment aidée. Ça fait de bons aide-mémoire. »
- « Le programme a vraiment bien fonctionné pour moi. C'est vraiment facile à suivre et les idées sont idéales pour une mère monoparentale. »
- « J'ai participé à **BRAVO** pendant une période de ma vie où mon estime de soi et ma confiance en moi-même étaient positives, j'allais à l'école, je n'avais pas d'inquiétudes. Après avoir commencé le programme, j'ai essayé une autre fois d'arrêter. Mais ma situation avait changé, j'étais dans un cercle vicieux encore une fois. Je suis devenue très déprimée, j'avais fini l'école, mais il n'y avait pas de possibilité d'emploi. J'avais besoin de fumer, pour me donner le sentiment de me sentir mieux. Mais j'utilise toujours les stratégies pour moins fumer : je fume seulement six ou sept cigarettes par jour et je suis très consciente des raisons qui me motivent à vouloir chaque cigarette que je fume. J'ai fait le programme **BRAVO** il y a un an et je consulte encore **Mon journal BRAVO** tout le temps, pour me rappeler les stratégies. Je suis aussi très consciente d'essayer de fumer dehors. Je suis chanceuse, mon appartement a un balcon et je peux m'y asseoir, même si je n'aime pas que les gens me voient fumer dehors, à cause du stéréotype de l'aide sociale. J'ai vraiment confiance en **BRAVO** et la certitude que je suis capable d'essayer encore d'arrêter à un moment donné est très forte. »



Ce que les conseillères ont à dire sur BRAVO

- « J'ai appris à garder espoir et à rester impliquée, même si les participantes n'arrêtaient pas de fumer. Elles ont toutes été capables de faire des gestes pour protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Et, éventuellement, plusieurs femmes ont vraiment essayé d'arrêter. »
- « Avant d'apprendre à présenter **BRAVO**, j'avais de la réticence à parler de la cigarette avec les mères. Je trouvais que le problème était comme une montagne et je ne savais vraiment pas quoi dire ou quoi faire. Mon expérience avec **BRAVO** m'a rassurée, parce qu'on n'a pas besoin d'essayer de leur demander d'arrêter de fumer : il est tout aussi important de montrer l'importance de protéger les enfants de la fumée secondaire. »
- « J'en suis vraiment venue à apprécier la valeur de l'approche des petits gestes. Ça n'était pas accablant et ça ne prenait pas beaucoup de temps, ni pour moi ni pour les mères. »
- « On voit vraiment que les mères à faible revenu ont eu leur mot à dire dans la conception de **BRAVO**. Ça convient vraiment aux mères que je vois dans le cadre de notre projet du PACE. Les idées sont vraiment pratiques et elles sont adaptées à leur réalité. »
- « L'approche participative de **BRAVO** donne aux mères le sentiment d'être valorisées. »
- « La documentation est simple, facile à utiliser et bien présentée. C'est encourageant, ça ne cause pas de blocages et c'est pratique. C'est différent de l'affiche qui montre une cigarette brisée en deux qu'on voit sur les murs. »
- « Aujourd'hui, au lieu d'essayer d'organiser notre groupe annuel pour aider les fumeurs, nous intégrons l'information de **BRAVO** dans toutes nos activités. Nous n'avions pas cette information auparavant. Maintenant, nous pouvons la distribuer à tout le monde. Avant, il fallait attendre que les femmes participent à notre programme contre le tabagisme. Présentement, nous utilisons l'information de **BRAVO** pour stimuler la discussion avec tout le monde, que ce soit pendant les visites à domicile, dans des groupes de fumeurs ou des groupes de jeu. L'information peut être adaptée pour répondre aux besoins de n'importe qui. Les gros cartables d'information sur le renoncement au tabac ou destinés aux groupes pour essayer d'arrêter de fumer restent sur les tablettes, mais la documentation de **BRAVO** est un outil fantastique pour notre travail de tous les jours. »



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Comment utiliser BRAVO



Survol de la section « Comment utiliser BRAVO »

Survol du programme BRAVO

- Que comprend le programme **BRAVO**?
- Comment utiliser les stratégies **BRAVO**
- Autres idées d'utilisation de **BRAVO**
- Comment agencer la documentation de **BRAVO**
- Idées suggérées par les sites ayant utilisé **BRAVO**
- Comment utiliser **BRAVO** dans les groupes déjà existants

Ce qu'une conseillère BRAVO doit savoir

- Votre rôle
- Le rôle des mères
- Survol de **BRAVO**, session par session

Pistes de travail

- Comment utiliser les feuilles
- Comment utiliser le cahier **Mon journal BRAVO** et les **fiches**
- Comment inciter les mères à participer
- Comment motiver les mères à continuer
- L'importance des petites gâteries, des tentatives d'arrêt et des aides de renonciation au tabac

Il est important que les conseillères **BRAVO** prennent le temps de revoir l'information décrite dans la présente section. Vous comprendrez mieux comment utiliser **BRAVO** pour que les stratégies soient plus efficaces auprès des mères.

Chaque sous-section peut être photocopiée et distribuée. Vous pouvez aussi utiliser l'information pour présenter **BRAVO** à vos collègues ou à vos partenaires communautaires :

- lors d'un atelier de formation pour le personnel;
- lors d'une retraite pour le personnel;
- en tant que présentation dans un milieu de travail;
- comme élément à intégrer à une session de planification.



Survol du programme BRAVO

Que comprend le programme BRAVO?

Le programme **BRAVO** comprend plusieurs composants qui ont été conçus pour être agencés de façon à s'adapter aux besoins de votre site. Les composants comprennent :

- **Une série d'affiches.** Des dessins d'enfants illustrent comment les mères aiment et protègent leurs enfants de cinq façons différentes. Elles les tiennent par la main pour traverser la rue, attachent leur ceinture de sécurité ou les mettent dans leur siège d'auto, les font vacciner contre la grippe, les habillent chaudement pendant l'hiver et fument dehors. Les affiches ont pour but d'augmenter la conscientisation des mères et de les encourager à s'informer sur **BRAVO** ou à parler à une intervenante sur la réduction de la fumée secondaire.
- **Le Guide sur les stratégies BRAVO.** Le guide comporte plusieurs sections : **Comment utiliser BRAVO, Sessions BRAVO, Fiches BRAVO, Documents de référence** et une **Annexe** présentant de l'information supplémentaire. Vous pouvez photocopier tout ce dont vous avez besoin dans le **guide**.
- **Le cahier Mon journal BRAVO, pour les mères.** Le cahier contient toutes les **fiches** et toute l'information dont une mère a besoin pour ses sessions individualisées et pour faire le suivi de ses habitudes par rapport à la cigarette. Le cahier doit être utilisé seulement par les mères qui veulent faire les sessions avec une conseillère **BRAVO**. *Il n'est pas conçu pour être remis à toutes les mères qui pourraient s'intéresser à BRAVO.*

Comment utiliser les stratégies BRAVO

On peut utiliser l'information de **BRAVO** de bien des façons. L'utilisation que vous en ferez dépend de votre aisance et de votre expérience par rapport aux stratégies contre le tabagisme, ainsi que de la capacité de votre site. Vous trouverez ci-dessous diverses utilisations qui ont été faites sur le terrain, allant de très informelles à très intensives.

- **Utilisation informelle n° 1 – Affiches et documents de référence seulement.** Certains sites ou programmes n'ont jamais abordé la question du tabagisme dans leurs activités. Le personnel peut estimer ne pas avoir les compétences ou l'information pour commencer ou, encore, ne pas vouloir parler du tabagisme, de peur de perdre des participantes. Toutefois, nous avons constaté que si vous mettez des affiches **BRAVO** sur les murs et laissez quelques **documents de référence** sur le table (particulièrement **Les stratégies qui marchent bien, Les effets de la fumée secondaire sur les enfants, Coût des cigarettes en mars 2007** et **Tu veux protéger tes enfants de la fumée secondaire? BRAVO!**), les participantes montrent de l'intérêt et l'assurance du personnel par rapport aux discussions sur le tabagisme augmente.

- **Utilisation informelle n° 2 – Documents de référence et fiches dans des groupes déjà existants.** Quand le personnel a plus d'assurance ou qu'il y a assez d'intérêt de la part des participantes, vous pouvez utiliser les **documents de référence** et les **fiches** dans les groupes déjà existants au sein de votre programme ou site. Nous avons constaté que si vous laissez des **documents de référence** sur le table avant une réunion, les mères vont commencer à poser des questions. Vous pouvez alors passer à une discussion à partir des **fiches**. Par exemple, laissez le document **Les stratégies qui marchent bien** à portée de la main et commencez ensuite une discussion de groupe à partir de la **Fiche n° 4 : Fumer, réduire et arrêter – Les pour et les contre**. Vous trouverez d'autres idées d'utilisation informelle plus loin dans cette section.
- **Utilisation formelle n° 1 – Groupe spécifiquement mis sur pied pour BRAVO.** Quand les mères de votre site ou programme connaissent mieux la documentation de **BRAVO**, vous pouvez offrir de mettre sur pied un groupe de discussion consacré à **BRAVO**. (Pour consulter d'autres idées, allez lire « Comment agencer la documentation de **BRAVO** » plus loin dans cette section.) Vous pouvez aussi offrir une session individualisée ou, encore, diriger un groupe de discussion pour deux ou trois sessions, pour lesquelles vous vous servez de plusieurs **fiches** pour orienter la discussion.
- **Utilisation formelle n° 2 – Sessions individualisés.** Chaque session peut être intégrée aux contacts réguliers que vous avez déjà avec vos participantes. Les deux premières sessions sont un peu longues, mais les autres ne durent que 15 ou 20 minutes chacune. Vous n'avez pas besoin d'organiser des « sessions » chaque semaine. Les sessions peuvent avoir lieu toutes les deux ou trois semaines, ou même une fois par mois. Tout dépend de votre programme et de la réceptivité de la mère à aller de l'avant. Les sept sessions ont été conçues pour être individualisées et sont organisées pour servir de dialogue guidé entre vous et la mère. Elles ne sont pas conçues pour être un programme d'enseignement formel. Ces sessions se trouvent dans la section **Sessions BRAVO** du présent **guide**.

Autres idées d'utilisation de BRAVO

La documentation de **BRAVO** a été conçue pour être flexible et s'adapter à l'utilisation qui convient le mieux à votre site. Nous voulions aussi que la documentation convienne à des femmes ayant des bagages et des antécédents différents. Nous avons constaté que le message et la documentation convenaient très bien à des mères dont le bagage et les antécédents étaient très différents. Par exemple, pour les mères autochtones, nous avons intégré l'utilisation sacrée du tabac dans les cérémonies spirituelles à nos discussions. Nous avons aussi modifié certains **documents de référence** et certaines **fiches** en photocopiant des images et du graphisme au verso. Par exemple, pour les mères autochtones, nous avons utilisé le graphisme du manuel *Se libérer du tabagisme* publié par la Commission de la santé et des services sociaux des Premières nations du Québec et du Labrador, une excellente ressource dont l'hyperlien est :

http://www.cssspnql.com/cssspnql/ui/health/documents/manuel_cessation_fr.pdf.

Il y a bien des façons de modifier la documentation de **BRAVO** pour qu'elle réponde aux besoins de votre site et à ceux de vos participantes.



Comment agencer la documentation de BRAVO

Nous savons que bien des fournisseurs de services sont déjà surchargés de travail et que leurs organismes ont des budgets fixes. Vous pourriez estimer ne pas avoir assez de temps ou de fonds pour introduire un nouveau sujet, comme la fumée secondaire, dans un calendrier d'activités bien rempli. C'est pourquoi **BRAVO** a été élaboré pour que vous puissiez choisir jusqu'à quel point vous voulez l'utiliser dans votre site.

Il y a bien des façons d'utiliser l'information sur **BRAVO!**, par exemple :

- **Commencez modestement, déterminez s'il y a de l'intérêt, et agissez en conséquence.** Par exemple, mettez les affiches sur les murs et gardez des **fiches** ou des **documents de référence** à portée de la main pour les remettre aux mères qui expriment de l'intérêt. S'il y a assez de mères qui s'informent, vous pouvez alors prendre la décision d'organiser les sessions individualisées qui demandent plus de temps.
- **Organisez une discussion sur BRAVO sur l'heure du midi.** C'est une façon détendue et informelle d'intéresser les mères à la question de la fumée secondaire. Nous avons eu de bons résultats avec une seule discussion portant sur la **Fiche n° 3 (Comment choisir un endroit pour fumer)** et la **Fiche n° 4 (Fumer, réduire et arrêter – Les pour et les contre)**. Encouragez les mères à s'adresser à vous si elles veulent plus d'information, des suggestions ou de l'appui.
- **Intégrez l'information de BRAVO aux programmes existants.** Par exemple, parlez de la fumée secondaire durant une session d'un groupe de mères. Ou parlez de la fumée secondaire pendant les discussions sur d'autres problèmes de santé et de sécurité, comme les sièges d'auto ou la sécurité des lits d'enfants. La section suivante comprend des suggestions sur la présentation de **BRAVO** à des groupes existants.
- **Organisez un atelier BRAVO.** Parlez de la fonction de la cigarette dans la vie d'une mère à faible revenu. (Utilisez l'information présentée dans la sous-section « Rôle de la cigarette et ressources pour aider à arrêter de fumer » de la section **Bienvenue** du présent **guide**.) Soulignez les nombreux rôles que la cigarette joue dans sa vie. Faites ressortir qu'elle peut protéger ses enfants des effets de la fumée secondaire sans avoir à arrêter de fumer. Distribuez les **Fiches n° 1, n° 2, n° 3 et n° 4** et discutez-en.

Utilisez ce qui fonctionne, pour vous et dans votre site. S'il vous arrive (et nous savons que cela va se produire!) qu'un certain nombre de mères se montrent intéressées, offrez-leur l'intervention des sept sessions individualisées, pour tirer parti de cet intérêt. Essayez de ne pas vous sentir accablée par le travail. Tous les outils dont vous avez besoin pour être une conseillère **BRAVO** efficace se trouvent dans le présent **guide**. Voici quelques idées supplémentaires :



- **Nommez une personne particulière** de votre site comme conseillère **BRAVO**. Elle peut ainsi devenir la « spécialiste » et former les autres membres du personnel au besoin.
- **Commencez par un petit groupe de mères** et travaillez les stratégies **BRAVO** avec elles. Adaptez ensuite l'information aux besoins de votre site.

Idées suggérées par les sites ayant utilisé BRAVO

BRAVO a été utilisé de bien des façons créatives et amusantes. Laissez libre cours à votre imagination! Vous trouverez ci-dessous des activités utilisées par divers sites ayant utilisé **BRAVO** :

- **Mettez des étoiles partout.** Nous avons constaté que les mères sont vraiment attirées par le dessin de l'étoile et qu'elles adorent les affiches **BRAVO**. Tirez-en parti. Certains sites suspendent des étoiles à partir du plafond sur lesquelles les mères peuvent écrire ce qu'elles font pour protéger leurs enfants de la fumée secondaire. D'autres mettent sur les murs de grosses étoiles jaunes avec le message suivant : « Veux-tu que tes enfants te disent **BRAVO**? Informe-toi. » Le nombre de mères qui se sont informées a été une belle surprise.
- **Organisez une discussion sur les mythes et les faits rattachés à la fumée secondaire.** En vous servant de dessins de l'étoile, organisez une discussion sur les mythes que les mères ont entendus au sujet de la fumée secondaire. Affichez chaque fait sur les murs, inscrits dans une étoile. Laissez ces étoiles sur les murs, comme s'il s'agissait d'une exposition. Votre magasin local du genre Dollorama pourrait bien vendre toutes sortes d'articles avec des étoiles ou en forme d'étoiles (des boîtes, des autocollants, etc.) que vous pourriez donner en cadeau aux mères qui participent.
- **Servez des collations en forme d'étoile.** Certains sites ont cuisiné des petits gâteaux en forme d'étoile et utilisé des moules à gélatine en forme d'étoile, en garnissant la gélatine de carambole, un fruit qui a la forme d'une étoile.
- **Faites une inspection du site.** Assurez-vous que votre site ne présente pas d'affiches, de dépliants ou de messages sous d'autres formes qui contredisent le message encourageant et non culpabilisant de **BRAVO**.
- **Changez les affiches et les documents de référence.** Nous avons constaté qu'il est important de changer les affiches et les documents de référence **BRAVO** à quelques semaines d'intervalle. Laissez des documents de référence sur la table avant les réunions de groupes de mères, dans la cuisine ou la salle de bain, près de vos ordinateurs publics ou à n'importe quel endroit où les mères se rassemblent naturellement (plutôt que de les placer dans un centre de ressources ou un présentoir de dépliants). Comme cela, ils sont à portée de la main des mères, qui n'ont pas à aller à un endroit particulier de votre site pour avoir de l'information sur **BRAVO**.

Nous aimerions citer ici l'une des intervenantes d'un site qui a utilisé **BRAVO** :

*« Il a été facile d'intégrer **BRAVO** à nos programmes existants. Nous avons été capables de l'intégrer à toutes nos activités. Au lieu d'être un programme de plus à ajouter à notre longue liste de programmes, **BRAVO** a été intégré à tout ce que nous offrons. »*



Comment utiliser BRAVO dans des groupes déjà existants

Les groupes de mères et les autres groupes déjà mis sur pied par votre site sont un endroit idéal pour présenter de l'information sur comment on peut protéger les enfants de la fumée secondaire. Le but d'une discussion de groupe n'est pas de donner toute l'information sur le programme **BRAVO** en une seule présentation rapide. L'intention est plutôt de donner la chance aux personnes qui participent de réfléchir à ce que représente **BRAVO**, c'est-à-dire les gestes que résume le sigle : **Boucane + réduction = Amour et volonté**.

Le contenu et le style de votre présentation dépendent de la composition du groupe. Si le groupe est composé seulement de mères qui fument, vous devriez peut-être parler spécifiquement de **BRAVO**. S'il s'agit d'un groupe qui n'est pas uniforme (qui est composé de personnes qui fument et qui ne fument pas et/ou de femmes et d'hommes), vous devrez adapter la présentation et la discussion à la composition du groupe.

Tous les parents ou parents-substituts ont besoin d'être informés sur la protection contre la fumée secondaire. Beaucoup de personnes qui ne fument pas sont en contact avec des personnes qui fument. Mais l'information doit être présentée différemment quand il s'agit d'un groupe composé de personnes qui fument et qui ne fument pas. Dans ce cas, ne parlez pas d'arrêter de fumer. Le sujet sépare le groupe en deux camps distincts et donne aux personnes qui fument un sentiment d'échec. De plus, plusieurs personnes qui ne fument pas ont déjà fumé. Elles comprennent plusieurs des enjeux liés à la cigarette. Mais elles veulent parler du fait qu'elles ont réussi à arrêter de fumer plutôt que de stratégies pour réduire les effets nuisibles.

Le message général de **BRAVO** est toujours un bon point de départ : « Vous faites déjà beaucoup de choses pour prendre soin de vos enfants et les protéger. Vous pouvez aussi les protéger de la fumée secondaire. Et vous pouvez le faire même si vous fumez et que vous n'êtes pas prêts à arrêter. »

Exemple de scénario

❑ **Présentez le sujet avec une optique positive.**

Vous faites déjà beaucoup de choses pour protéger vos enfants et en prendre soin, comme les emmener à un groupe de jeu. Vous pouvez aussi les protéger de la fumée secondaire. Et vous pouvez le faire même si vous fumez et que vous n'êtes pas prêts à arrêter. Il y a beaucoup de petits gestes que vous pouvez faire pour protéger vos enfants. Peut-être bien que vous faites déjà certains de ces gestes. Est-ce qu'il y a des personnes ici qui fument dans une pièce séparée, loin de leurs enfants? Ou qui ouvrent la fenêtre quand elles fument?

❑ **Orientez la discussion sur les gestes que les personnes présentes font déjà.**

Essayez d'ajouter des idées pour rendre leurs efforts plus efficaces. Par exemple, si une personne

dit qu'elle fume dans une autre pièce, suggérez-lui d'ouvrir la fenêtre et d'envoyer la fumée dehors avec un ventilateur.

- **Distribuez les stratégies BRAVO et discutez-en.** Utilisez la **Fiche n° 1 : Exemples de buts à court terme** et la **Fiche n° 3 : Comment choisir un endroit pour fumer**. Parlez des autres stratégies inefficaces que les personnes présentes pourraient essayer, afin de réfuter les mythes. Soyez patiente, soyez neutre. Ne dites pas : « Ça ne marche pas! » Suggérez plutôt d'essayer une autre stratégie. (Pour des suggestions, voir **Les stratégies qui marchent** dans la section **Documents de référence**.)
- **Passez à d'autres éléments de BRAVO, selon le temps qui reste.** Présentez la **Fiche n° 2 : Modérer les cigarettes et la stratégie AIDER**, élément par élément. Même si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez toujours distribuer la **fiche**. Certaines personnes du groupe pourraient vouloir essayer ces stratégies à la maison d'elles-mêmes.

Document de référence pour les groupes composés de personnes qui fument

- **La Fiche n° 4 : Fumer, réduire et arrêter – Les pour et les contre** peut aussi être distribuée dans un groupe. Il est préférable d'utiliser cette **fiche** dans un groupe majoritairement composé de personnes qui fument ou qui ont déjà fumé. Pour les personnes qui ne fument pas, il peut être difficile de comprendre que la cigarette a des aspects positifs.

Points importants pour les groupes composés de femmes et d'hommes

- **Ne faites pas ressortir le rôle de la mère** – Parlez du rôle des parents et des parents-substituts en général.
- **Ne vous concentrez pas sur les différences entre les femmes et les hommes** ou des situations spécifiques aux mères. Même si cette information est importante, ces sujets créent habituellement de la résistance dans ces groupes.
- **Parlez surtout des petits gestes efficaces** que n'importe quel parent ou parent-substitut est capable de faire pour protéger les enfants des effets de la fumée secondaire.

Points importants pour les groupes composés de personnes qui ne fument pas, qui ont déjà fumé ou qui fument

- **Félicitez les personnes qui ont arrêté de fumer.** Mais **n'en faites pas le point central** de la discussion. Dites toujours : « C'est super que vous ayez arrêté de fumer. Mais il y a d'autres gestes que les parents peuvent faire aussi, même s'ils ne sont pas prêts à arrêter. Et ces petits gestes vont faire une grosse différence. Si on en parlait? »
- **Passez à un autre sujet que celui d'avoir arrêté de fumer.** Parlez surtout des petits gestes à faire pour protéger les enfants de la fumée secondaire.

Cette discussion toute simple de 45 minutes avec un groupe peut être un très bon point de départ pour les mères. Parfois, elles n'ont besoin que d'une approche par petites étapes pour agir.

Depuis que tu es venue au groupe de jeu, j'ai convaincu le père du bébé d'aller fumer dehors.

J'ai dit à mon ami qu'il fallait qu'il fume sur le balcon. On a été obligés d'ôter la balançoire, mais maintenant il y a de l'espace sur le balcon pour fumer.



Ce qu'une conseillère BRAVO doit savoir

Voici ce que vous devez savoir avant de commencer à donner des sessions individualisées

Votre rôle

Voici les responsabilités d'une conseillère **BRAVO** :

- **aider** chaque mère à déterminer des buts réalistes et réalisables, afin qu'elle réduise l'exposition de ses enfants à la fumée de cigarette;
- **conclure** un contrat avec chaque mère;
- **féliciter** la mère pour chaque petit geste qu'elle fait;
- **trouver** des solutions quand il y a des rechutes;
- **aider** chaque mère à documenter ses progrès.

Le rôle des mères

Voici les responsabilités de chaque mère qui participe à **BRAVO** :

- **déterminer** ses buts à court et à long terme;
- **penser** à tous les petits gestes qui vont l'aider à atteindre ses objectifs;
- **essayer** de changer ses comportements;
- **documenter** les progrès, les rechutes et d'autres renseignements sur sa démarche;
- **discuter** de ses progrès avec vous et réfléchir à des façons d'améliorer ou de redéfinir ses buts;
- **signer** un contrat sur ses buts.

BRAVO, session par session

Session n° 1

- **Expliquez** le programme **BRAVO**.
- **Documentez** l'information dont vous avez besoin pour faire l'évaluation et le suivi (au besoin).

- **Demandez** à la mère de prendre des notes sur ses **habitudes actuelles par rapport à la cigarette**, y compris le nombre de cigarettes qu'elle fume par semaine, à quelle heure de la journée, à quel endroit, et ainsi de suite.
- **Demandez** à la mère de regarder ses notes sur ses **habitudes actuelles par rapport à la cigarette** avant la session suivante et de penser aux changements qu'elle pourrait faire.
- **Présentez** la liste des changements possibles (ou les buts à court terme) qu'elle pourrait réaliser à partir de la **Fiche n° 1**.
- **Demandez-lui** de penser à se choisir un but à long terme.

Session n° 2

- **Ensemble, regardez les notes que la mère a prises sur ses habitudes actuelles par rapport à la cigarette** et identifiez ses habitudes. Cherchez les éléments positifs pour lui en faire part et l'encourager.
- **Parlez-lui de son but à long terme** et passez un contrat avec elle sur le but qu'elle aimerait réaliser.
- **Lisez la liste des exemples de buts à court terme** et suggérez-en d'autres (servez-vous de la **fiche n° 1**). Encouragez la mère à commencer par des petits buts réalistes, pour essayer d'éviter les changements importants et rapides.
- **Demandez-lui d'identifier** les buts avec lesquels elle peut commencer et de signer le **Contrat – But(s) à court terme**.
- **Demandez-lui de prendre des notes (ou de se souvenir des circonstances)** chaque fois qu'elle a été capable de réaliser un changement, ce qu'elle a trouvé difficile ou facile, les raisons qui lui ont donné envie de laisser tomber, ce qui la motive à changer, et ainsi de suite. Elle peut écrire tout cela dans la section « **Tes buts** » dans son cahier **Mon journal BRAVO**

Session n° 3

- **Parlez des buts à court terme** – Est-ce qu'elle a atteint ses buts? Si oui, qu'est-ce qui l'a aidée? Sinon, qu'est-ce qui l'en a empêchée?
- **Regardez la section « Tes buts » dans son cahier Mon journal BRAVO.** Même si elle n'a pas atteint tous ses buts, mettez l'accent sur le changement positif ou l'atteinte partielle de ses buts en faisant ce genre de commentaires : « Ça n'a pas bien marché pour toi, on va essayer quelque chose d'autre. »
- **Redéfinissez** de nouveaux buts et un nouveau contrat.

Sessions n° 4 à n° 7

- Pendant les quatre sessions suivantes, vous continuez à regarder la section **Tes buts** comme vous l'aviez fait à la troisième session.
- Dans chaque session, on utilise de nouvelles **fiches** qui aident la mère avec différents aspects de la protection contre la fumée secondaire.





Pistes de travail

Information pour les conseillères BRAVO sur les feuilles de travail utilisées dans le programme

Comment utiliser les feuilles de travail

Le programme **BRAVO** comprend plusieurs feuilles de travail différentes. Il y a des feuilles pour aider à évaluer le programme, d'autres pour le consentement des participantes et des rapports d'étape pour les sessions n° 3 à n° 7. Le cahier **Mon journal BRAVO** des mères comprend aussi des **fiches** et des feuilles de suivi que les mères doivent remplir, elles-mêmes ou avec votre aide.

Avant de commencer le programme **BRAVO** dans votre groupe, déterminez le type d'information que vous souhaitez obtenir à des fins évaluatives (au besoin). Cela vous aidera à décider quelles feuilles d'évaluation sont utiles dans votre cas et si vous avez besoin d'une feuille de consentement séparée que les mères signeront. Nous avons inclus les feuilles d'évaluation que nous avons utilisées dans la section **Sessions BRAVO**, au cas où elles vous seraient utiles.

Même si vous ne souhaitez pas passer par une évaluation formelle, les **Rapports d'étape** sont essentiels. Nous les avons trouvés utiles pour identifier les obstacles que les mères participant à **BRAVO** ont vécus, pour trouver plus de solutions et pour nous servir de guides pour aider les mères à faire un autre geste, à passer à la prochaine étape. Les **Rapports d'étape** ont aussi aidé les mères à identifier des trucs, des techniques ou des types de soutien qui les ont vraiment aidées.

Comment utiliser le cahier Mon journal BRAVO

Selon notre expérience, les évaluations du programme **BRAVO** et les commentaires des mères et des intervenantes qui ont participé, nous avons conclu ce qui suit :

Le cahier **Mon journal BRAVO** et les **fiches** sont des éléments clés de **BRAVO**. Il ne faut pas les considérer comme étant optionnels. La conseillère **BRAVO** qui s'en sert pour accompagner les mères utilise bien son temps. C'est tout particulièrement vrai avec les mères qui lisent peu, n'ont pas beaucoup de scolarité ou ont des difficultés à utiliser leur cahier **Mon journal BRAVO** ou les **fiches**.

Le cahier **Mon journal BRAVO** que les mères utilisent contient les outils suivants : la fiche **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette**; une **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées**; la fiche **Tes buts**; le **Contrat – But(s) à court terme**; le **Contrat – But(s) à long terme**; et les diverses **fiches**. Il est important de regarder le cahier **Mon journal BRAVO** avec les mères et de consulter les **fiches** régulièrement. Nos évaluations nous ont montré que l'information comprise dans le cahier **Mon journal BRAVO** et les **fiches** jouent un rôle important dans la réussite des mères qui participent à **BRAVO**.

Comment utiliser les fiches

Les **fiches** aident les mères à apprendre des stratégies et à découvrir des idées et des trucs pour surmonter les défis et les obstacles qu'elles vivent. Certaines **fiches** donnent aux mères la chance de penser au rôle que la cigarette joue dans leur vie. Les mères nous ont dit que cela les aidait à mieux comprendre les raisons pour lesquelles elles fument **et** les raisons pour lesquelles elles pourraient vouloir réduire le nombre de cigarettes ou arrêter de fumer. Chaque session de **BRAVO** est liée à des **fiches** spécifiques. Vous les trouverez dans la section **Sessions BRAVO** du **guide**.

Dans leur évaluation, les mères nous ont dit que l'exercice le plus important était la **Fiche n° 4 : Fumer, réduire et arrêter – Les pour et les contre**. (Remarque : Cette fiche est aussi ce qu'on appelle, en jargon professionnel, un « index décisionnel des enjeux ». Dans la documentation destinée aux mères, on utilise l'expression « outil de décision » dans le même sens.) Cette **fiche** est utilisée dans la **Session n° 4**. Elle reconnaît les pour et les contre des deux côtés : celui de fumer **et** celui de réduire le nombre de cigarettes ou d'arrêter de fumer. Cela vous aide vraiment toutes les deux à comprendre pourquoi la mère fume. Et cela vous aide toutes les deux à identifier les obstacles possibles et à faire une liste de solutions. Enfin, cela donne une information très riche et plus détaillée que les simples listes des pour et contre souvent recommandées.

Le cahier **Mon journal BRAVO** comprend aussi d'autres feuilles de travail que les mères doivent regarder ou remplir après chaque session individualisée. Pour réussir leur programme **BRAVO**, il est important que la mère remplisse ces feuilles de travail. Mais vous devrez aussi, en tant que conseillère **BRAVO**, déterminer ce qui convient le mieux à chaque situation.

Rappel

Les feuilles de travail ne doivent pas nécessairement être remplies par les mères avant chaque session. **Ne laissez pas cela devenir un obstacle**. Certaines des mères vont aimer ce processus, alors que d'autres vont le trouver difficile et avoir des problèmes à remplir les feuilles de travail toutes seules. Prévoyez plus de temps au début de chaque session pour regarder ces feuilles de travail avec les mères qui ont besoin d'aide.



Pistes de travail

Information pour les conseillères BRAVO pour favoriser la participation des mères

Comment inciter les mères à participer

Faire participer les mères à des programmes sur le tabagisme est parfois un défi. Bien des fumeuses se sentent ciblées et accablées par les demandes constantes d'arrêter de fumer de la part de leurs amies, des membres de leur famille (surtout leurs enfants) et des intervenantes. Il est important de présenter **BRAVO** de manière différente. **BRAVO** n'est pas un programme qui force les mères à arrêter de fumer. Dites aux mères qu'en participant au programme **BRAVO**, elles protègent leurs enfants d'une autre façon. Aussi, rappelez aux mères que leur participation ne les oblige pas à arrêter de fumer.

Dites plutôt : Vous protégez vos enfants de bien des façons (en leur tenant la main pour traverser la rue, par exemple). Aimerez-vous savoir comment vous pourriez les protéger de la fumée secondaire sans avoir à arrêter de fumer?

Assurez-vous que votre groupe crée un milieu encourageant pour le programme **BRAVO**. Mettez des affiches **BRAVO** sur les murs. Regardez d'un œil critique les autres affiches et dépliants sur la renonciation au tabac ou la fumée secondaire présents dans votre groupe. Ils ne transmettent peut-être pas un message compatible avec la philosophie de **BRAVO**. Les mères disent qu'elles se sentent coupables quand elles voient ces affiches et ces dépliants qui jouent sur la culpabilité et que cela ne les incite pas à changer. Essayez de faire entrer vos collègues dans le jeu de la philosophie et du langage de **BRAVO**. Ne parlez pas de **BRAVO** comme étant un programme pour arrêter de fumer. Les mères nous ont dit que cela fait reculer les personnes qui seraient peut-être prêtes à participer.

Voici d'autres stratégies pour inciter les mères à participer à **BRAVO** :

- **Créez de l'intérêt** en visitant les mères dans les groupes de jeu ou les mères qui participent à d'autres programmes dans votre groupe. Nous avons eu beaucoup de succès avec une discussion de 45 minutes sur les problèmes de la fumée secondaire dans des groupes composés de mères fumeuses et non fumeuses. Pour des suggestions sur comment présenter et utiliser **BRAVO** dans les groupes de jeu et les programmes, consultez le début de cette section du guide.

- **Intégrez des discussions** sur la protection des enfants contre la fumée secondaire dans les programmes déjà existants. Partagez des trucs et des stratégies avec les mères. Parlez aussi des défis qui les attendent et des solutions possibles.
- **Utilisez le document de référence Les stratégies qui marchent bien** pour réfuter les mythes sur des stratégies courantes mais inefficaces, comme allumer une chandelle quand on fume à l'intérieur.

Comment motiver les mères à continuer

Une mère peut avoir de la difficulté à terminer le programme **BRAVO**, pour plusieurs raisons, comme :

- **Le manque d'appui de la part de la famille et des amies.** Cela peut comprendre la réalité d'avoir un partenaire qui fume. Beaucoup de mères ont de la difficulté à demander à leurs amies et aux membres de la famille qui fument d'aller dehors ou de s'éloigner de leurs enfants pour fumer.
- **Des moments ou des situations de vie difficiles.** Quand une mère n'a pas assez de nourriture pour ses enfants, par exemple, il n'est pas facile pour elle de penser au problème de la fumée secondaire. De plus, elle vit peut-être avec un partenaire violent, ce qui veut dire que le sujet de la fumée secondaire n'est pas sécuritaire pour elle.
- **La honte.** Il y a des mères qui retardent leur participation ou évitent de participer parce qu'elles n'ont pas atteint leurs buts ou rempli les feuilles. Elles peuvent aussi avoir une faible scolarité.
- **Les stratégies semblent insurmontables.** Peut-être que les petits gestes proposés dans la dernière session semblent tout d'un coup irréalisables ou impossibles.

Dans ces situations, votre rôle en tant que conseillère **BRAVO** est d'être attentive aux obstacles possibles qu'une mère peut vivre. Certains obstacles peuvent même, en fait, l'empêcher de poursuivre son programme **BRAVO** à ce moment-là. D'autres obstacles peuvent être discutés et vous pouvez trouver des solutions pour qu'elle continue à participer. Dans tous les cas, la conseillère **BRAVO** doit se montrer encourageante et optimiste et faire savoir à la mère qu'elle est toujours la bienvenue si elle veut réessayer le programme quand elle se sentira prête à le faire. Voici quelques stratégies précises qu'une conseillère **BRAVO** peut utiliser dans ce cas :

- **Recommencer la démarche** complètement ou penser à des petits gestes plus faciles à réaliser.
- **Prendre** le temps pour discuter d'autres problèmes plus urgents et revenir au programme **BRAVO** plus tard.
- **Faire ressortir** ses forces et ce qu'elle a réussi à faire dans **BRAVO** jusqu'ici.
- **Lui rappeler** (et vous rappeler vous-même) que le changement est un processus graduel et qu'on peut avoir des rechutes.



Pour maintenir la participation et la motivation, il est important d'éviter de susciter la culpabilité sur les effets de la fumée secondaire sur les enfants. Encore là, la conseillère **BRAVO** doit déterminer ce qui convient le mieux à la situation.

Rappel

Une plus grande culpabilité peut mener une personne à fumer encore plus. C'est précisément ce que nous voulons éviter. Mais les mères doivent connaître les effets de la fumée sur leurs enfants. Quand nous avons développé **BRAVO**, les mères nous ont dit qu'elles ne voulaient pas que les effets de la fumée secondaire sur la santé soient à l'avant-plan du programme. À leur avis, elles sont déjà au courant. Nous avons inclus de l'information sur les effets de la fumée secondaire sur la santé dans la section **Documents de référence** du présent **guide**. Nous suggérons de distribuer cette information aux participantes de **BRAVO**. Si les mères posent des questions ou parlent de leurs inquiétudes, vous pouvez alors leur donner plus d'information ou tenir une discussion de suivi avec elles. Soyez patiente. Suivez la direction que les mères veulent prendre.



Scénarios pour des situations de vie difficiles

Manque d'appui de la part de la famille et des amis – Scénario n° 1

Diane et Brigitte sont de proches amies qui fument ensemble depuis 15 ans. Même leurs enfants sont nés à peu près en même temps. Après la naissance de son deuxième enfant, Diane a décidé qu'il était temps de commencer à penser à réduire l'exposition de ses enfants à la fumée secondaire. Elle a donc annoncé à Brigitte que, dorénavant, elle fumerait soit dehors, soit (quand elle ne pourrait pas laisser ses enfants seuls) dans une pièce réservée à la cigarette, où elle fumerait devant la fenêtre ouverte et avec un ventilateur qui enverrait la fumée dehors. Brigitte s'est mise à rire et lui a dit : « Bonne chance! Je te verrai chez nous où je peux fumer où je veux. » Diane n'avait pas envie de perdre l'amitié et l'appui de sa seule amie, mais elle ne voulait pas non plus perdre de vue le but qu'elle s'était donné pour son programme **BRAVO**.

- **Qu'est-ce que Diane peut faire pour continuer à participer à son programme BRAVO sans perdre son amitié de longue date avec Brigitte?**
- **Diane peut-elle identifier des habitudes par rapport à la cigarette qu'elle pourrait changer pour l'aider à retarder le moment de fumer jusqu'à ce qu'elle puisse aller dehors?**
- **Où et comment Diane peut-elle trouver de l'appui, à part celui de son amie Brigitte?**

Manque d'appui de la part de la famille et des amis – Scénario n° 2

Manon élève ses deux jeunes enfants toute seule. Récemment, elle a commencé à réduire le nombre de cigarettes qu'elle fume en allant fumer seulement dans une pièce spéciale loin de ses enfants, où elle ouvre la fenêtre et envoie la fumée dehors avec un ventilateur. Parfois, elle est très tentée d'arrêter tout cela, mais elle retarde le moment d'aller fumer le plus longtemps qu'elle le peut. Sa mère lui rend souvent visite et l'aide en gardant les enfants et en lui donnant de l'argent pour payer les comptes et la nourriture. Mais elle aussi fume et adore le faire en buvant un café dans la cuisine, cigarette entre les doigts, sans se soucier le moins du monde de l'effet sur les enfants ou le but de Manon. Manon a peur de dire quoi que ce soit à sa mère, pour ne pas perdre son aide. Elle n'a parlé à personne de son but de protéger ses enfants de la fumée secondaire, à cause de sa peur d'échouer.

- **Quelle(s) stratégie(s) Manon peut-elle utiliser pour protéger ses enfants de la fumée secondaire quand sa mère lui rend visite?**
- **Comment peut-elle parler à sa mère de son but de réduire le nombre de cigarettes qu'elle fume?**
- **Comment Manon peut-elle demander à sa mère de l'aider encore plus à réduire le nombre de cigarettes qu'elle fume, même si sa mère continue à ingérer sa dose de nicotine habituelle?**

Violence à la maison

Sarah fume depuis l'âge de 13 ans et a trois enfants de moins de 5 ans. Son conjoint Jacques a un emploi, mais il n'a pas beaucoup d'heures de travail et l'argent est rare. Il est mécontent de son travail et, parfois, revient à la maison en colère, agressif et en sentant l'alcool. La plupart du temps, Sarah se montre conciliante par rapport à son humeur, mais comme elle a commencé à réduire le nombre de cigarettes qu'elle fume près des enfants, elle aussi se sent irritable. Quand Jacques est sur le point de s'allumer une cigarette, elle lui demande d'aller dans la chambre d'amis et de faire fonctionner le ventilateur devant la fenêtre ouverte. Jacques se met en colère et déclare qu'il peut faire ce qu'il veut parce que c'est lui qui gagne l'argent pour payer le loyer, la nourriture et le chauffage. Quand Sarah insiste à nouveau, Jacques se met à la frapper.

- **Quels risques Sarah court-elle quotidiennement?**
- **Quelles mesures de sécurité peut-elle employer pour elle et ses enfants?**
- **Y a-t-il des stratégies que Sarah peut utiliser pour atteindre son but de protéger ses enfants de la fumée secondaire tout en continuant à vivre avec Jacques?**

Réagir à la honte

La fille de Josée, Mélanie, vient tout juste d'arriver de sa première journée de deuxième année à l'école. Josée était en train de faire du ménage quand Mélanie est entrée dans la maison. Alors que Josée était en train de vider des cendriers, Mélanie lui a dit : « Maman, tu ne devrais pas fumer. C'est mauvais pour moi et tu vas mourir. » Josée s'en veut beaucoup, mais elle n'est pas prête à arrêter de fumer.

- **Qu'est-ce que Josée peut dire à sa fille pour la rassurer tout en lui montrant qu'elle se préoccupe quand même d'elle?**
- **Quels petits gestes Josée pourrait-elle poser pour protéger sa fille de la fumée secondaire?**

Stratégies semblant insurmontables

Zoé était sûre de réussir à atteindre les buts qu'elle s'était donnés pour son programme **BRAVO**, particulièrement quand ses trois enfants étaient à la maison. Mais entre la cuisine, les devoirs et les préparatifs habituels pour coucher les enfants, elle a beaucoup de difficultés à ne pas fumer avant que les enfants soient au lit à 7 heures et demie. Les comptes se sont accumulés et des gens qui veulent de l'argent appellent dès le matin. Chaque téléphone de menaces de couper l'électricité ou le téléphone fait monter l'anxiété de Zoé. À 6 heures du soir, elle pourrait se mettre à hurler d'anxiété et a vraiment envie d'une cigarette.

- **Comment Zoé peut-elle se servir de la stratégie AIDER pour que ce soit plus facile pour elle?**
- **Quels substituts pourrait-elle envisager pour l'aider à soulager son stress et son anxiété?**





Pistes de travail

Information supplémentaire pour les conseillères BRAVO

L'importance des petites gâteries

Pour souhaiter la bienvenue aux mères et les remercier de participer à notre programme, nous aimons leur remettre des petites gâteries qui leur donnent un coup de pouce. Nous avons donc remis un **sac de bienvenue** aux participantes de **BRAVO**. Chaque **sac** contenait des petites gâteries que les mères pouvaient utiliser pour les aider à retarder le moment de fumer une cigarette. En voici des exemples :

- un sac de maïs soufflé pour le micro-ondes;
- une balle anti-stress;
- des pailles et des bâtons de réglisse, coupés à la longueur d'une cigarette qu'elles peuvent sucer ou mâchouiller pour faire passer l'envie de fumer;
- une brosse à dents et un petit tube de dentifrice;
- un paquet de gomme à mâcher;
- un paquet de bonbons durs;
- un paquet de cartes pour se tenir les mains occupées, au besoin.

Nous avons mis tout cela dans un sac de couleur vive, avec une lettre de bienvenue. Nous avons tout acheté à un magasin du genre Dollorama. Chaque sac a coûté moins de 5 \$.

Nous avons aussi pu leur donner trois paquets du produit Smoke Free Cig-rettes. Ce sont des tubes de plastique en forme de cigarette aromatisés aux herbes, à la menthe ou au citron. Quand les mères respirent profondément une Cig-rette, cela les aide à diminuer le stress et à faire passer l'envie d'une vraie cigarette. Les mères qui ont participé à **BRAVO** nous ont dit que les Cig-rettes les avaient vraiment aidées. On peut en commander sur le site suivant :

<http://home.golden.net/~capone1/sf/>

L'importance des tentatives d'arrêt

BRAVO n'est pas un programme visant à arrêter de fumer. Pourtant, nous savons que beaucoup de mères qui font toutes les étapes de **BRAVO** vont se donner le but à long terme d'arrêter de fumer. En fait, plusieurs mères vont décider d'essayer d'arrêter pendant leur participation au programme.

(Pour les principaux points de l'évaluation de **BRAVO**, consultez la section **Annexe** du présent **guide**.)

Les tentatives d'arrêt sont extrêmement importantes, même si elles ne durent pas longtemps. Chaque fois qu'une personne qui fume essaie d'arrêter, elle apprend des techniques qui vont l'aider la prochaine fois. En moyenne, les femmes ont besoin de sept tentatives sérieuses avant d'arrêter pour de bon.

Pendant et après la tentative d'arrêter de fumer d'une participante, votre rôle de conseillère **BRAVO** est :

- **d'encourager** sa prise en charge personnelle (ou sa conviction qu'elle est capable de faire ce changement);
- **de l'aider** à se préparer à faire sa tentative d'arrêt, en suivant les conseils de la **Fiche n° 10**, car la prise en charge augmente si la participante est bien préparée;
- **d'éviter** de la culpabiliser ou de la juger si la tentative est brève;
- **de discuter** des stratégies qui ont bien marché et de celles qui n'ont pas bien fonctionné pendant sa tentative;
- **de déterminer** quels déclencheurs ont causé sa rechute;
- **de décider** quelles nouvelles stratégies essayer la prochaine fois;
- **de noter** ces observations dans son cahier **Mon journal BRAVO**;
- **de lui rappeler** de lire ces observations avant sa prochaine tentative;
- **de garder** votre optimisme à l'égard de la participante.

L'importance des aides de renonciation au tabac

Les aides de renonciation au tabac comprennent : les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) comme le timbre (souvent appelée *la patch*, dans la langue de tous les jours), la gomme à la nicotine et l'inhalateur de nicotine. Les antidépresseurs comme le Zyban sont aussi utilisés pour aider les gens à arrêter de fumer. (Pour plus d'information, consultez la section **Documents de référence** du présent **guide**.)

La recherche montre que l'utilisation appropriée d'une aide de renonciation au tabac peut doubler les chances de réussite des fumeurs et des fumeuses qui veulent arrêter de fumer. Mais le problème, c'est que les régimes d'assurance-médicaments provinciaux ne couvrent pas toujours ces aides pour les personnes qui reçoivent de l'assistance sociale. C'est pourquoi beaucoup de femmes à faible revenu les trouvent trop chères. (Pour connaître les commentaires des mères sur ce dilemme, consultez la section **Bienvenue** du présent **guide**.)

La conseillère **BRAVO** doit montrer de l'empathie par rapport à ce point de vue, même s'il semble raisonnable de penser que l'argent dépensé sur les aides peut être économisé en arrêtant de fumer. Nous savons que, en réalité, plusieurs mères achèteront de la nourriture et d'autres choses indispensables avec l'argent économisé. Elles vont aussi se priver pour pouvoir acheter ce dont leurs enfants ont besoin. Au lieu d'ajouter de la pression, la conseillère **BRAVO** peut trouver

d'autres façons d'aider les participantes qui ont besoin d'aides de renonciation au tabac, par exemple :

- **persuader un groupe d'aide sociale local** de faire un don en argent pour acheter seulement des aides de renonciation au tabac pour les participantes au programme **BRAVO**;
- **organiser une collecte de fonds** pour faire une réserve d'argent à l'intention des mères qui participent à **BRAVO**, dont elles pourront se servir pour acheter les aides de renonciation au tabac – vous pourriez même demander aux mères d'organiser cette collecte de fonds;
- **faire pression sur les politiciens** pour changer le régime d'assurance-médicaments de la province (comme on l'a fait au Québec, par exemple), pour qu'il couvre les aides de renonciation au tabac; et
- **être active** dans votre communauté pour sensibiliser les gens à ce problème et aux autres problèmes que vivent les mères à faible revenu qui fument. Elles ont besoin d'être appuyées par la communauté et non pas d'être marginalisées.



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Sessions BRAVO



Survol de la section « Sessions BRAVO »

Programme **BRAVO**, session par session

- Buts de chaque session
- Marche à suivre pour chaque session, étape par étape
- Feuilles nécessaires
- **Fiches** et autres feuilles dont les mères ont besoin pour chaque session
- Ce que les mères doivent faire avant la session suivante

Rappel : Il n'est pas nécessaire de tenir une « session » chaque semaine. Chaque session peut se dérouler aux deux ou trois semaines, ou même une fois par mois. Cela dépend des exigences de votre programme et de la bonne volonté de la mère à aller de l'avant.

Formulaires d'évaluation

- **Feuille de consentement et de données démographiques**
- **Test de Fagerstrom sur la dépendance à la nicotine**
- **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées**

Votre site peut décider de faire une évaluation de **BRAVO** et un suivi des participantes à **BRAVO** dans les six mois qui suivent. Si vous décidez de ne pas le faire, vous n'aurez pas besoin de la **Feuille de consentement et de données démographiques**.

Toutefois, nous vous recommandons d'utiliser le **Test de Fagerstrom** et la **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées**. Les deux ont une grande valeur clinique. Le **Test de Fagerstrom** peut indiquer à la conseillère **BRAVO** le degré de dépendance de la mère envers la nicotine. Si ce degré est très élevé, le but d'arrêter de fumer sera plus difficile à atteindre. La **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** indique aux mères de manière très concrète et très visuelle leurs progrès et les changements qu'elles ont faits pour protéger leurs enfants de la fumée secondaire au cours des sept sessions **BRAVO**.



Session n° 1 : Prendre des notes

Buts de la session

- Aider la mère à voir ses habitudes par rapport à la cigarette
- Commencer à penser aux buts à court terme et à long terme

Matériel pour la conseillère

- Le **Test de Fagerstrom sur la dépendance à la nicotine** et la **Feuille de consentement et de données démographiques** (si vous décidez de les utiliser)
- Le **Contrat – But(s) à court terme** et le **Contrat – But(s) à long terme**

Matériel pour la mère (qui se trouve dans son cahier **Mon journal BRAVO**)

- **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette**
- **Fiche n° 1**
- **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées**

Étape n° 1 Remplissez la feuille de consentement (si votre groupe a décidé de l'utiliser). Passez à travers la **Feuille de consentement et de données démographiques** et le **Test de Fagerstrom sur la dépendance à la nicotine**. Demandez à la mère de remplir toutes les feuilles de travail que vous avez décidé d'utiliser.

Étape n° 2 Remettez à la mère un cahier Mon journal BRAVO. Rappelez-vous des points ci-dessous :

- **Expliquez** à la mère qu'il est important de regarder ses habitudes par rapport à la cigarette, pour mesurer les progrès qu'elle fait pendant son programme **BRAVO**.
- **Expliquez** que prendre des notes lui fera prendre plus conscience de quand, où et combien de cigarettes elle fume. Cela lui permettra aussi d'identifier ce qui déclenche l'envie de fumer.
- **Montrez-lui** comment remplir la feuille **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette** qui se trouve dans son cahier **Mon journal BRAVO**. Avec elle, regardez de quoi a l'air une journée typique. Par exemple, dites : « On va essayer de

remplir la feuille de travail pour la journée d'hier ». Remplissez l'échantillon de la feuille **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette**.

- **Demandez** à la mère de prendre des notes sur ses habitudes pendant une semaine (sur la feuille **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette** et la **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** qui sont dans son cahier **Mon journal BRAVO**). À la session suivante, vous allez regarder la feuille **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette** ensemble pour voir si elle a des habitudes précises.

Étape n° 3 Proposez l'idée de fixer un but à long terme. Montrez-lui le **Contrat – But(s) à long terme**. Rappelez-vous des points ci-dessous :

- **Donnez des exemples** de buts à long terme (que la maison soit un endroit où on ne fume jamais, ne pas fumer proche des enfants ou arrêter de fumer).
- **Expliquez** que vous ne vous attendez pas à ce qu'elle atteigne ses buts demain matin. En fait, si elle essaie de changer trop rapidement, cela ne durera probablement pas longtemps.
- **Rappelez-lui** que c'est elle qui détermine son but à long terme.
- **Demandez-lui** de commencer à penser aux changements qu'elle croit pouvoir faire pendant les six prochains mois, tout en étant réaliste.
- **Demandez-lui** d'écrire (ou de se rappeler) tous les buts à long terme qu'elle pense être possibles d'atteindre avant la prochaine session.

Étape n° 4 Présentez les buts à court terme. Montrez-lui le **Contrat – Buts à court terme**. Rappelez-vous les points ci-dessous :

- **Expliquez** les buts à court terme et donnez des exemples (voir la **Fiche n° 1**).
- **Demandez-lui** de penser aux buts qu'elle pourrait atteindre et cochez-les sur la **Fiche n° 1** avant la prochaine session.
- **Expliquez** que vous voulez déranger sa vie le moins possible. C'est pour cela que vous visez des petits changements réalistes, à faire graduellement.

Étape n° 5 Ouvrez un dossier pour chaque mère qui participe à **BRAVO**. Vous pouvez le conserver ou la mère peut le garder. Assurez-vous seulement que le dossier est disponible à chaque session. Quand la mère aura terminé son programme **BRAVO**, vous aurez besoin du dossier pour faire une évaluation. Conservez les documents suivants dans le dossier :

- Le **Formulaire de consentement et de données démographiques**, si votre groupe décide de l'utiliser.
- Le **Test de Fagerstrom sur la dépendance à la nicotine**.
- Les **Rapports d'étape** que vous remplissez au début des cinq dernières sessions (**sessions n° 3 à n° 7**).
- La **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées**, qui est un double de la copie de la mère, qui se trouve dans son cahier **Mon journal BRAVO**.

- Le **Contrat – But(s) à court terme** et le **Contrat – But(s) à long terme** (il s'agit aussi de copies).

Étape n° 6 Demandez à la mère de faire ceci avant la prochaine session

- Remplir sa feuille **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette**.
- Remplir sa **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées**.
- Penser à un but à long terme.
- Regarder la **Fiche n° 1** et faire un crochet à côté de chacun des buts à court terme qu'elle veut essayer.



Session n° 2 : Se donner des buts

Buts de la session

- Se fixer des buts à court terme et à long terme qui sont réalistes
- Discuter de tous les obstacles que la mère pourrait avoir

Matériel pour la conseillère

- Le **Contrat – But(s) à court terme** et le **Contrat – But(s) à long terme**
- La **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** (votre copie de dossier)

Matériel pour la mère (qui se trouve dans son cahier Mon journal BRAVO)

- **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette**
- **Fiche n° 1**
- **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées**
- **Section « Tes buts »**

Étape n° 1 Regardez ensemble la feuille Habitudes actuelles par rapport à la cigarette dans le cahier **Mon journal BRAVO** de la mère. Demandez-lui ce qu'elle a remarqué par rapport à ses habitudes. Est-ce qu'il y a des moments ou des situations où on dirait qu'elle fume plus et où on dirait qu'elle fume moins? Assurez-vous qu'elle a rempli sa **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** et placez votre copie dans le dossier.

Étape n° 2 Parlez des habitudes positives. Voyez si elle a déjà pris des mesures pour protéger ses enfants de la fumée secondaire. Par exemple, dites : « Tu es déjà sur la bonne voie. Tu fumes moins quand tes enfants sont à la maison avec toi. »

Étape n° 3 Identifier un but à long terme réaliste. Rappelez votre discussion de la **session n° 1** pour penser à son but à long terme. Demandez-lui quel but à long terme elle a choisi. Rappelez-vous des points ci-dessous :

- **Si son but semble irréaliste**, essayez de l'aider à choisir un but plus réaliste tout en demeurant encourageante. Par exemple, ne dites pas « Je ne pense pas que tu vas être capable de faire ça. » Dites plutôt : « C'est une bonne idée. On va la travailler un peu plus. Si on commençait par... »

- **La décision finale lui revient.** Montrez-vous encourageante pour tous les changements positifs qu'elle décide de faire.
- **Les buts à long terme n'ont pas besoin d'être précis.** Par exemple, « Je veux protéger mes enfants de la fumée secondaire » est assez précis. Si le but à long terme est trop précis, il ne laisse pas de flexibilité. Et cela ne donne pas la chance à la mère de trouver ce qui marche pour elle. Par exemple, « Je vais protéger mes enfants en ne fumant jamais quand ils sont à la maison » n'est pas un but à long terme réaliste. Il peut la mener à un échec. Un but à long terme qui est moins précis donne aussi à la mère la liberté d'essayer toutes sortes de stratégies et de découvrir celles qui fonctionnent pour elle.
- **Quand elle aura choisi son but à long terme,** demandez-lui de remplir le **Contrat – But(s) à long terme,** d'inscrire la date et de le signer. Elle pourrait avoir plusieurs buts à long terme. Assurez-vous qu'au moins un des buts est de protéger ses enfants de la fumée secondaire. Vous devriez signer le contrat en tant que témoin.

Étape n° 4 Identifiez des buts à court terme réalistes. Rappelez votre discussion de la **session n° 1** pour penser à ses buts à long terme. Ensuite, procédez comme suit :

- **Regardez la liste de buts de la Fiche n° 1.** Ensemble, organisez les buts qu'elle a cochés, du plus facile au plus difficile. Chaque but à court terme est très précis et représente un geste qu'elle peut facilement mesurer. Par exemple, « Je vais fumer au moins une cigarette par jour dehors » est un but simple et mesurable.
- **Sélectionnez le premier but à court terme.** Lorsque les buts auront été organisés du plus facile au plus difficile, elle peut commencer à travailler à son premier but à court terme.
- **Discutez des problèmes qu'elle pourrait avoir à atteindre son premier but** et ce qu'elle peut faire pour se rendre la vie plus facile. Rappelez-lui qu'elle pourrait ne pas savoir quels seraient les problèmes avant d'être en train d'essayer de faire les changements. Demandez-lui de prendre en note tous les obstacles ou tous les problèmes à mesure qu'ils se produisent (ou d'essayer de s'en rappeler). Vous pourrez en discuter plus tard toutes les deux et penser à des façons de les résoudre.
- **Faites-lui signer son contrat sur les buts à court terme** et décidez à quelle date le ou les changements doivent se produire. Cela peut être la date de la prochaine session. Si vous pensez qu'elle peut facilement atteindre son but, décidez d'une date pour le changement suivant qu'elle veut aussi faire.

Étape n° 5 Demandez à la mère de faire ceci avant la prochaine session

- **Demandez-lui de prendre en note (ou de se rappeler)** du nombre de fois qu'elle a été capable d'atteindre son but à court terme.
- **Demandez-lui de noter tout** ce qui l'a aidée à atteindre son but, tout ce qui l'a empêchée d'atteindre son but et tout ce qui semble intéressant. Elle peut utiliser la section « **Tes buts** » dans son cahier **Mon journal BRAVO** pour prendre des notes (si cela l'aide à s'en rappeler).



Session n° 3 : La stratégie AIDER et comment choisir un endroit pour fumer

Buts de la session

- Revoir les buts à court terme
- Discuter des obstacles et des stratégies visant la réussite
- Pratiquer les techniques de la stratégie AIDER et choisir un endroit pour fumer (Fiches n° 2 et n° 3)
- Redéfinir les buts au besoin et aider la mère à continuer à aller de l'avant

Matériel pour la conseillère

- Rapport d'étape

Matériel pour la mère (qui se trouve dans son cahier Mon journal BRAVO)

- Fiches n° 2 et n° 3
- Feuille de suivi sur les cigarettes fumées
- Section « Tes buts »

Étape n° 1 Remplissez votre Rapport d'étape avec la mère. Demandez-lui de vous parler de ses progrès par rapport au but à court terme de la session passée. Demandez-lui si elle est prête à ajouter un autre but à court terme tout en continuant à atteindre ou à maintenir le but précédent.

Étape n° 2 Donnez beaucoup d'encouragements à la mère. Encouragez tous les progrès, peu importe s'ils sont tout petits! Rappelez-lui que chaque petit geste qu'elle fait aide à protéger ses enfants de la fumée secondaire. Chacun de ces gestes la rapproche de son but à long terme. Si elle a de la difficulté, rappelez-lui que c'est toujours difficile de changer et que personne ne s'attend à ce qu'elle change du jour au lendemain. Rappelez-lui aussi que même trouver ce qui marche et ce qui ne marche pas pour elle est un pas vers la réussite. Si elle le sait, cela va l'aider à faire des changements même après son programme **BRAVO**.

Étape n° 3 Discutez des obstacles et des stratégies qui marchent. Parlez des obstacles et des stratégies qu'elle a découverts en essayant d'atteindre ses buts à court terme. Posez-lui ces questions :

- **Si elle a atteint son but.** Qu'est-ce qui l'a aidée à le faire? Quels ont été les problèmes? Identifiez ses forces. Parlez des situations qui l'ont aidée à atteindre ses buts et à progresser.
- **Si elle n'a pas atteint son but.** Qu'est-ce qui a fait problème? Qu'est-ce qu'elle pourrait changer pour que le but soit plus facile à atteindre la prochaine fois? Parlez des obstacles, des défis et des façons de les surmonter.

Étape n° 4 Parlez des buts. La prochaine étape dépend de ce qui est arrivé avec le but précédent.

- **Si elle a été capable d'atteindre son but à court terme,** passez au but suivant. Rappelez-lui que son nouveau but veut dire qu'elle doit poursuivre son premier but aussi. Aidez-la à planifier comment atteindre son prochain but avec les stratégies qu'elle a déjà apprises.
- **Si ça n'a pas marché pour le premier but à court terme,** renégociez ses buts. Faites-lui essayer une autre fois ou faites-lui choisir un autre but. Dites-lui bien que ce n'est pas un échec. C'est vraiment difficile de savoir ce qui va marcher avant de l'essayer. Chaque fois que cela ne marche pas avec un but à court terme, elle se rapproche d'un but qui va fonctionner.
- **Si elle a été capable de maintenir son but en partie,** alors peut-être que la prochaine étape sera de poursuivre le premier but en essayant de nouvelles stratégies.
- **Notez le but suivant** sur le **Contrat – But(s) à court terme** et inscrivez la date.

Étape n° 5 Présentez les Fiches n° 2 et n° 3. Décrivez à la mère l'idée de **modérer la cigarette** et les techniques de la **stratégie AIDER**. Demandez-lui de s'engager à pratiquer au moins une des techniques de la stratégie **AIDER** avant la prochaine session. Avant la fin de la présente session, utilisez la **Fiche n° 3** pour l'aider à choisir l'endroit où elle devrait fumer.

Étape n° 6 Rappelez-lui de remplir la Feuille de suivi sur les cigarettes fumées qui se trouve dans son cahier **Mon journal BRAVO**. Demandez-lui de remplir la **feuille de suivi** pour une semaine.

Étape n° 7 Demandez à la mère de faire ceci avant la prochaine session

- **Demandez-lui de prendre en note (ou de se rappeler)** du nombre de fois qu'elle a été capable d'atteindre son but à court terme.
- **Demandez-lui de noter tout** ce qui l'a aidée à atteindre son but, tout ce qui l'a empêchée d'atteindre son but et tout ce qui semble intéressant. Elle peut utiliser la section « **Tes buts** » dans son cahier **Mon journal BRAVO** pour prendre des notes (si cela l'aide à s'en rappeler).
- **Rappelez-lui de pratiquer** au moins une technique de la stratégie **AIDER**.
- **Demandez-lui de remplir la Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** pendant la semaine prochaine.



Session n° 4 : Identifier les déclencheurs

Buts de la session

- Revoir les buts à court terme
- Discuter des obstacles et des stratégies visant la réussite
- Réfléchir sur les pour et les contre de la cigarette et sur comment identifier les déclencheurs (fiches n° 4 et n° 5)
- Renégocier les buts au besoin et aider la mère à continuer à aller de l'avant

Matériel pour la conseillère

- Rapport d'étape
- Feuille de suivi sur les cigarettes fumées (votre copie de dossier)

Matériel pour la mère (qui se trouve dans son cahier Mon journal BRAVO)

- Fiches n° 4 et n° 5
- Feuille de suivi sur les cigarettes fumées
- Section « Tes buts »

Étape n° 1 Remplissez votre Rapport d'étape avec la mère. Demandez-lui de vous parler de ses progrès par rapport au but à court terme de la session passée. Demandez-lui si elle est prête à ajouter un autre but à court terme tout en continuant à atteindre ou à maintenir le but précédent. Assurez-vous qu'elle a rempli sa **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** et placez votre copie dans le dossier. Demandez-lui si elle a essayé des techniques de la stratégie **AIDER**. Encouragez-la à continuer de les essayer.

Étape n° 2 Donnez beaucoup d'encouragements à la mère. Voir la **Session 3**.

Étape n° 3 Discutez des obstacles et des stratégies qui marchent. Voir la **Session 3**.

Étape n° 4 Parlez des buts. La prochaine étape dépend de ce qui est arrivé avec le but précédent. Voir la **Session 3**.

Étape n° 5 Présentez les Fiches n° 4 et n° 5. Expliquez le document **Fumer, réduire et arrêter – Les pour et les contre (Fiche n° 4)**. La fiche vous aide toutes les deux à

comprendre pour quelles raisons la mère fume. Et cela vous aide à identifier les obstacles possibles et à faire une liste de solutions. Ensuite, expliquez la fiche sur les **déclencheurs** (Fiche n° 5). Elle identifie les activités, les situations et les sentiments qui peuvent déclencher ou causer l'envie de fumer.

Étape n° 6 **Demandez à la mère de faire ceci avant la prochaine session**

- **Demandez-lui de prendre en note (ou de se rappeler)** du nombre de fois qu'elle a été capable d'atteindre son but à court terme.
- **Demandez-lui de noter tout** ce qui l'a aidée à atteindre son but, tout ce qui l'a empêchée d'atteindre son but et tout ce qui semble intéressant. Elle peut utiliser la section « **Tes buts** » dans son cahier **Mon journal BRAVO** pour prendre des notes (si cela l'aide à s'en rappeler).
- **Rappelez-lui de pratiquer** au moins une technique de la stratégie **AIDER**.
- **Demandez-lui de regarder la fiche Fumer, réduire et arrêter – Les pour et les contre** et d'ajouter d'autres idées, si elle en a.



Session n° 5 : Résister à l'envie de fumer

Buts de la session

- Revoir les buts à court terme
- Discuter des obstacles et des stratégies visant la réussite
- Discuter des envies de fumer et des stratégies pour y résister (Fiches n° 6 et n° 7)
- Redéfinir les buts au besoin et aider la mère à continuer à aller de l'avant

Matériel pour la conseillère

- Rapport d'étape

Matériel pour la mère (qui se trouve dans son cahier Mon journal BRAVO)

- Fiches n° 6 et n° 7
- Section « Tes buts »

Étape n° 1 Remplissez votre Rapport d'étape avec la mère. Demandez-lui de vous parler de ses progrès par rapport au but à court terme de la session passée. Demandez-lui si elle est prête à ajouter un autre but à court terme tout en continuant à atteindre ou à maintenir le but précédent. Demandez-lui si elle a essayé des techniques de la stratégie **AIDER**. Encouragez-la à continuer de les essayer.

Étape n° 2 Donnez beaucoup d'encouragements à la mère. Voir la **Session 3**.

Étape n° 3 Discutez des obstacles et des stratégies qui marchent. Voir la **Session 3**.

Étape n° 4 Parlez des buts. La prochaine étape dépend de ce qui est arrivé avec le but précédent. Voir la **Session 3**.

Étape n° 5 Présentez les Fiches n° 6 et n° 7. Expliquez les fiches **Idées pour te tenir les mains occupées (Fiche n° 6)** et **Comment résister à l'envie de fumer (Fiche n° 7)**. Ces deux fiches ont un contenu pratique et donnent à la mère de bonnes suggestions sur ce qu'elle peut penser et faire quand elle a envie de fumer.

Étape n° 6 **Demandez à la mère de faire ceci avant la prochaine session**

- **Demandez-lui de prendre en note (ou de se rappeler)** du nombre de fois qu'elle a été capable d'atteindre son but à court terme.
- **Demandez-lui de noter tout** ce qui l'a aidée à atteindre son but, tout ce qui l'a empêchée d'atteindre son but et tout ce qui semble intéressant. Elle peut utiliser la section « **Tes buts** » dans son cahier **Mon journal BRAVO** pour prendre des notes (si cela l'aide à s'en rappeler).
- **Rappelez-lui de continuer de pratiquer** au moins une technique de la stratégie **AIDER**.
- **Demandez-lui d'essayer les idées suggérées** dans la fiche **Comment résister à l'envie de fumer**.



Session n° 6 : Gérer le stress

Buts de la session

- Regarder les buts à court terme
- Discuter des obstacles et des stratégies visant la réussite
- Discutez des stratégies de gestion du stress (Fiches n° 8 et n° 9)
- Redéfinir les buts au besoin et aider la mère à continuer à aller de l'avant

Matériel pour la conseillère

- Rapport d'étape

Matériel pour la mère (qui se trouve dans son cahier Mon journal BRAVO)

- Fiches n° 8 et n° 9
- Feuille de suivi sur les cigarettes fumées
- Section « Tes buts »

- Étape n° 1 Remplissez votre Rapport d'étape avec la mère.** Demandez-lui de vous parler de ses progrès par rapport au but à court terme de la session passée. Demandez-lui si elle est prête à ajouter un autre but à court terme tout en continuant à atteindre ou à maintenir le but précédent. Demandez-lui si elle a essayé des techniques de la stratégie **AIDER**. Encouragez-la à continuer de les essayer.
- Étape n° 2 Donnez beaucoup d'encouragements à la mère.** Voir la **Session 3**.
- Étape n° 3 Discutez des obstacles et des stratégies qui marchent.** Voir la **Session 3**.
- Étape n° 4 Parlez des buts.** La prochaine étape dépend de ce qui est arrivé avec le but précédent. Voir la **Session 3**.
- Étape n° 5 Présentez les Fiches n° 8 et n° 9.** Ensemble, faites les exercices de **respiration profonde** et de **relaxation profonde des muscles** décrits dans la **Fiche n° 8**. Il est important de faire les exercices ensemble, parce que cela aide la mère à apprendre comment utiliser les techniques de relaxation. Rappelez-lui que cela deviendra progressivement plus facile, avec de la pratique. Regardez la **Fiche n° 9, Gérer le stress**. Aidez-la à faire sa propre liste de façons de gérer le stress sans fumer.

Étape n° 6 **Rappelez-lui de remplir** la **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** avant la prochaine session.

Étape n° 7 **Demandez à la mère de faire ceci avant la prochaine session**

- **Demandez-lui de prendre en note (ou de se rappeler)** du nombre de fois qu'elle a été capable d'atteindre son but à court terme.
- **Demandez-lui de noter tout** ce qui l'a aidée à atteindre son but, tout ce qui l'a empêchée d'atteindre son but et tout ce qui semble intéressant. Elle peut utiliser la section « **Tes buts** » dans son cahier **Mon journal BRAVO** pour prendre des notes (si cela l'aide à s'en rappeler).
- **Rappelez-lui de continuer de pratiquer** au moins une technique de la stratégie **AIDER**.
- **Demandez-lui d'essayer les idées suggérées** dans la fiche **Gérer le stress**. Et encouragez-la à pratiquer les exercices de **respiration profonde** et de **relaxation profonde des muscles**.
- **Rappelez-lui de remplir** la **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** avant la prochaine session.



Session n° 7 : Récapitulation

Buts de la session

- Évaluer et célébrer les progrès de la mère
- Parler de l'avenir, dans les grandes lignes
- Écouter les commentaires de la mère

Matériel pour la conseillère

- Rapport d'étape
- Feuille de suivi sur les cigarettes fumées (votre copie de dossier)
- Certificat de réussite du programme BRAVO

Matériel pour la mère (qui se trouve dans son cahier Mon journal BRAVO)

- Feuille de suivi sur les cigarettes fumées

Étape n° 1 Remplissez votre Rapport d'étape avec la mère. Demandez-lui de vous parler de ses progrès par rapport au but à court terme de la session passée. Assurez-vous qu'elle a rempli sa **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** et placez votre copie dans le dossier. Demandez-lui si elle a essayé des techniques de la stratégie **AIDER** ou de la fiche **Gérer le stress**. Encouragez-la à continuer de les pratiquer et de faire les exercices de **respiration profonde** et de **relaxation profonde des muscles**. Demandez-lui si elle est prête à continuer d'utiliser les stratégies du programme **BRAVO** d'elle-même. **Rappel** : Si c'est possible pour votre groupe, la conseillère **BRAVO** peut continuer à travailler sur les stratégies après les sept sessions. Ou, vous pouvez offrir un suivi par téléphone ou par courriel.

Étape n° 2 Félicitez la mère.

- Ensemble, **déterminez** tous les progrès qu'elle a réalisés.
- **Félicitez-la** pour son beau travail et dites-lui aussi que vous savez que cela n'a pas été facile.
- **Dites-lui** que tous les changements qu'elle a faits vont l'aider à protéger ses enfants de la fumée secondaire.

Étape n° 3 Encouragez-la à continuer. Rappelez-lui qu'elle peut continuer à faire des changements, même si sa participation formelle au programme **BRAVO** est

terminée. Elle a probablement encore des buts à court terme et à long terme à atteindre. Si elle les a tous atteints, c'est peut-être le moment de choisir de nouveaux buts.

- **Si elle n'a pas atteint ses buts**, dites-lui bien que ce n'est pas un échec. Elle a commencé le processus du changement, même si c'est en pensée. Elle peut toujours faire plus de changements plus tard.
- **Encouragez-la** à maintenir les changements qu'elle a faits jusqu'à maintenant.

Étape n° 4 Remettez-lui le Certificat de réussite du programme BRAVO. Si votre groupe veut faire l'évaluation et le suivi après six mois, discutez du processus suivant avec elle :

- **Demandez-lui si elle veut avoir un suivi dans six mois.** Le but du suivi est de voir si elle a été capable de maintenir les changements qu'elle a faits ou de continuer à réaliser ses buts à long terme. On veut aussi voir si elle a besoin de plus d'aide.
- **Remerciez-la** encore de sa participation au programme **BRAVO**.



Conseils sur les buts à court terme

Choisir des buts efficacement n'est pas aussi simple qu'on le pense. Gardez ces conseils à l'esprit quand vous aidez une mère à choisir ses buts à court terme.

1. **Soyez précise.** Aidez-la à choisir des buts qui sont aussi précis que possible. Les buts précis et de petite envergure sont plus faciles à atteindre et à évaluer. Dans la mesure du possible, les buts doivent répondre à **quoi, quand, où, comment** et **qui**. Par exemple, une mère peut essayer de retarder sa première cigarette du matin jusqu'à ce que les enfants soient à l'école.
2. **Soyez réaliste.** Assurez-vous que les buts d'une mère ne sont ni trop ambitieux ni trop faciles. Si elle en fait trop dès le départ et que ça ne marche pas, ça pourrait être plus dur pour elle de réessayer. Mais si ses buts sont trop faciles à atteindre, elle pourrait perdre sa motivation.
3. **Soyez claire.** Assurez-vous que les buts sont faciles à comprendre. Si la mère écrit ses buts elle-même, cela l'aide souvent. Ils sont alors écrits d'une manière qu'elle comprend bien. De plus, quand elle écrit ses propres buts elle-même, elle se sent plus responsable et plus engagée.
4. **Parlez de ce qui peut aider et des obstacles.** Pendant qu'elle choisit ses buts, parlez de ce qui pourrait l'aider à atteindre ses buts, de même que les obstacles. Par exemple, vous pourriez dire : « Ça pourrait être vraiment difficile de retarder ta première cigarette de la journée. Ça peut être stressant quand tu as vraiment envie d'une cigarette. Tu es occupée, tu fais le déjeuner et tu prépares les enfants pour l'école. Est-ce qu'il y aurait moyen de changer ta routine ou de rendre le rythme du matin moins stressant? »
5. **Soyez encourageante.** Soutenez les buts qu'elle choisit, même si vous n'êtes pas d'accord avec son choix. Vous pouvez lui donner une liste de stratégies efficaces mais assurez-vous que ce soit sa décision en bout de ligne. Elle aura plus de chances de réussir si les changements qu'elle veut faire sont crédibles de son point de vue.
6. **Vérifiez si elle maintient les buts précédents.** Assurez-vous que la mère maintient ses buts précédents quand elle passe à de nouveaux buts. Toutefois, l'évolution du progrès de chaque mère sera différente. Par exemple, pour certaines mères, maintenir leurs buts précédents pendant plus longtemps pourrait représenter un nouveau but à court terme.



Rapport d'étape

Nom de la mère

Session n° :

Date :

Conseillère BRAVO :

Progrès réalisés par rapport au but à court terme de la dernière session (indiquer le but) :

- Atteint
- Atteint en partie
- N'a pas été atteint

Nombre de jours depuis la dernière session :

Pourcentage approximatif du nombre de fois où la mère a atteint son ou ses buts à court terme : _____

Ce qui l'a aidée à atteindre son but à court terme :

Obstacles l'empêchant d'atteindre son but à court terme :

Solutions possibles dont vous avez discuté :



Ce qui l'a aidée (cochez tout ce qui s'applique) :

- Il faisait beau dehors.
 - Ses enfants se sont bien conduits.
 - L'aide de sa conseillère **BRAVO**
 - La stratégie **AIDER**
 - Les autres **fiches** (veuillez les indiquer)
-

- L'aide de sa famille (veuillez décrire)
-

- L'aide de ses amies (veuillez décrire)
-

- Elle a été capable de se garder occupée (veuillez décrire).
-

- Elle a vécu une période moins stressante que d'habitude (veuillez décrire).
-

- Elle a été capable de gérer son stress sans fumer (veuillez décrire).
-

Ce qui a été un obstacle (cochez tout ce qui s'applique) :

- Ses enfants ont été malades ou ne sont pas allés à l'école.
 - Le comportement de ses enfants a été plus stressant que d'habitude.
 - Il faisait mauvais et elle ne pouvait pas aller dehors pour fumer.
 - Elle a souvent eu envie de fumer une cigarette.
 - Elle a ressenti de la colère (veuillez décrire la situation).
-

- Elle a été déprimée (veuillez décrire la situation).
-

- Elle s'est ennuyée (veuillez décrire la situation).
-

- Elle était inquiète (veuillez décrire la situation).
-

- Elle a vécu une période plus stressante que d'habitude (veuillez décrire).
-





Contrat – But(s) à court terme

But à court terme de : _____
(nom de la mère)

Aujourd'hui, le _____, j'ai choisi de limiter le nombre de cigarettes fumées
(date)
autour de mon ou mes enfants.

(nom du ou des enfants)

Je veux atteindre les buts suivants :

But n° 1 : _____ Date :

But n° 2 : _____ Date :

But n° 3 : _____ Date :

But n° 4 : _____ Date :

But n° 5 : _____ Date :

(Signature de la participante)

(Signature de la conseillère)



Contrat – But(s) à long terme

J'accepte de faire les changements suivants :

(Signature de la participante) _____

d'ici le _____ (dans 6 mois)

pour réduire l'exposition de

_____ (nom du ou des enfants)

à la fumée secondaire.

(Signature de la conseillère)

(date)





Feuille de consentement et de données démographiques

Nom ou numéro de référence :

Âge :

Nombre d'enfants :

Âge des enfants :

Depuis combien de temps fumes-tu? (nombre d'années ou âge auquel tu as commencé à fumer)

As-tu déjà essayé d'arrêter de fumer?

Combien de fois?

Pendant combien de temps as-tu été capable d'arrêter?

Je, _____, accepte de participer au programme **BRAVO**. Je comprends que mon nom ne sera jamais publié, mais que mes données, ainsi que celles des autres participantes, peuvent être anonymement publiées sous la forme d'un rapport d'évaluation.

Signature _____ Date : _____

Je, _____ (nom de la participante), accepte de permettre à _____ (nom de votre organisation) de me contacter lorsque j'aurai terminé le programme **BRAVO** pour faire un suivi et évaluer le programme.

Signature _____ Date _____

Ton numéro de téléphone :

Ton adresse de courriel :

Nom d'une personne-ressource*:

Son numéro de téléphone :

* *Quelqu'un qui peut te contacter si tu déménages ou changes ton numéro de téléphone.*



Test de Fagerstrom sur la dépendance à la nicotine

Indique la réponse à chacune des questions suivantes en faisant un crochet dans la case appropriée.

1. Après le réveil, quand fumes-tu ta première cigarette?

- Moins de 5 minutes après
- 6 à 30 minutes après
- 31 à 60 minutes après
- Après 60 minutes après

2. Trouves-tu difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits?

- Oui
- Non

3. Quelle est la cigarette qu'il te serait le plus difficile de ne pas fumer?

- La première du matin
- N'importe quelle autre

4. Combien de cigarettes fumes-tu par jour?

- 10 ou moins
- 11 à 20
- 21 à 30
- 31 ou plus

5. Fumes-tu à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la journée que pendant le reste de la journée?

- Oui
- Non

6. Fumes-tu même quand tu es malade au lit presque toute la journée?

- Oui
- Non

Question	Réponse	Résultat
1.	a. Moins de 5 minutes	3
	b. 6 à 30 minutes	2
	c. 31 à 60 minutes	1
	d. Après 60 minutes	0
2.	a. Oui	1
	b. Non	0
3.	a. La première du matin	1
	b. N'importe quelle autre	0
4.	a. 10 ou moins	0
	b. 11 à 20	1
	c. 21 à 30	2
	d. 31 ou plus	3
5.	a. Oui	1
	b. Non	0
6.	a. Oui	1
	b. Non	0

Les résultats

0 à 5 = Dépendance à la nicotine faible à modérée

6 à 10 = Dépendance à la nicotine forte



Feuille de suivi sur les cigarettes fumées

Session n° 1	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
Nombre total de cigarettes que j'ai fumées							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées dans une pièce avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées dans l'auto avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées loin de mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que d'autres personnes ont fumées dans une pièce avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que d'autres personnes ont fumées dans l'auto avec mon ou mes enfant(s)							

Session n° 3	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
Nombre total de cigarettes que j'ai fumées							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées dans une pièce avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées dans l'auto avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées loin de mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que d'autres personnes ont fumées dans une pièce avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que d'autres personnes ont fumées dans l'auto avec mon ou mes enfant(s)							

Session n° 6	DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
Nombre total de cigarettes que j'ai fumées							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées dans une pièce avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées dans l'auto avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que j'ai fumées loin de mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que d'autres personnes ont fumées dans une pièce avec mon ou mes enfant(s)							
Nombre de cigarettes que d'autres personnes ont fumées dans l'auto avec mon ou mes enfant(s)							





Félicitations!

Merci d'avoir participé au programme BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Nous te disons BRAVO!



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Fiches



Survol de la section « Fiches »

Cette section comprend toutes les **Fiches** dont vous et la mère aurez besoin.

Les **10 fiches** peuvent servir :

- avec les mères dont le but est de protéger leurs enfants de la fumée secondaire;
- avec les mères qui veulent arrêter de fumer (**Fiche n° 10**);
- dans les deux cas.

Chaque **fiche** peut être photocopiée et distribuée. Le cahier **Mon journal BRAVO** contient aussi ces **fiches**.



Liste des fiches

Fiche n° 1	Exemples de buts à court terme
Fiche n° 2	Modérer la cigarette et la stratégie AIDER
Fiche n° 3	Comment choisir un endroit pour fumer
Fiche n° 4	Fumer, réduire et arrêter – Les pour et les contre
Fiche n° 5	Comment identifier tes déclencheurs
Fiche n° 6	Idées pour te tenir les mains occupées
Fiche n° 7	Comment résister à l'envie de fumer
Fiche n° 8	Respiration profonde et relaxation profonde des muscles
Fiche n° 9	Gérer le stress
Fiche n° 10	Quelques idées pour t'aider à arrêter de fumer



Fiche n° 1 : Exemples de buts à court terme

Buts pour la maison – fais un crochet à côté de ceux que tu veux essayer

- Attendre** de fumer ma cigarette jusqu'à ce que mes enfants soient partis de la maison.
- Attendre** jusqu'au moment où je peux aller fumer ma cigarette dehors.
- Augmenter** la circulation de l'air dans la maison – ouvrir les fenêtres et utiliser des ventilateurs pour envoyer la fumée dehors par les fenêtres.
- Réserver** _____ (pièce) comme endroit où on ne fume pas.
- Réserver** des pièces de la maison où il n'est jamais permis de fumer.
- Mettre** des panneaux « Défense de fumer » dans chacune des pièces où j'ai décidé qu'on ne peut pas fumer.
- Mettre** quelque chose qui me change les idées à l'endroit où je garde habituellement mon cendrier ou mes cigarettes (une balle anti-stress, des bonbons, de la gomme à mâcher, des mots croisés).
- M'assurer** que personne ne fume dans la chambre des enfants.
- Utiliser** un ventilateur pour envoyer la fumée dehors par une fenêtre ouverte. Toujours fumer devant la fenêtre, avec le ventilateur en arrière, pour envoyer la fumée dehors.
- Me retenir** pendant ____ (10, 15, 30, etc.) minutes de fumer ____ (1, 2, 3, etc.) des cigarettes que je fume par jour. Rallonger le délai petit à petit, à mesure que je m'en sens capable.
- Mâcher** un morceau de gomme à la nicotine ou de gomme ordinaire, une paille ou des graines de fenouil, ou sucer un bonbon – au lieu de fumer.
- Retarder** ma première cigarette de la journée.
- Établir** des moments où je ne fume pas. Par exemple, je promets de ne pas fumer entre 9 heures le soir et 9 heures le matin.
- Choisir** une pièce pour aller fumer où je garde les cendriers et les briquets de façon sécuritaire. Je garde la porte fermée et la fenêtre ouverte quand je fume, en me servant d'un ventilateur pour envoyer la fumée dehors par la fenêtre. Je fume seulement dans cette pièce. **IMPORTANT : Si tu ne peux pas aller fumer dehors, c'est ta meilleure option.**
- Essayer** de ne pas fumer pendant 24 heures.

- ❑ **Aller** fumer à un endroit différent. M'assurer que c'est moins confortable que d'habitude.
- ❑ **Ne pas fumer à l'intérieur** pendant les trois heures avant que les enfants reviennent de l'école. Par exemple, si les enfants reviennent à 3 heures de l'après-midi, j'arrête de fumer à midi.
- ❑ **Décider** que l'endroit où je fume, c'est dehors.
- ❑ **Demander** à mes amies et à ma famille de surveiller mes enfants pendant que je vais dehors pour fumer.
- ❑ **Aller fumer dehors.** Fumer ____ (1, 2, 3, etc.) de mes cigarettes de la journée dehors. J'augmente le nombre à mesure que je m'en sens capable.
- ❑ **Demander** à la visite de sortir dehors pour aller fumer si les enfants sont là. Ou, si quelqu'un fume dans une pièce, je fais sortir les enfants.
- ❑ **Demander** aux autres de fumer en dehors de la maison. Je peux aussi leur demander d'aller fumer dans ma pièce où je vais fumer moi-même. C'est chez nous, et je fais respecter ces règlements.
- ❑ **Faire** de ma maison un endroit non fumeur. Rester ferme, surtout avec les am-ies et la famille qui fument.

Buts pour l'auto – fais un crochet à côté de ceux que tu veux essayer

- ❑ **Prendre** une couple de minutes de plus pour fumer en dehors de l'auto avant d'y embarquer.
- ❑ **Mâcher** de la gomme ordinaire ou à la nicotine (au lieu de fumer dans l'auto).
- ❑ **Laisser** les cigarettes à la maison ou les mettre dans le coffre de la voiture.
- ❑ **Coller** une photo des enfants sur le cendrier de l'auto.
- ❑ **Remplir** le cendrier avec du pot-pourri – comme ça, je ne peux pas m'en servir pour fumer et l'auto sent bon.
- ❑ **Demander** aux enfants de me rappeler de ne pas fumer dans l'auto.
- ❑ **Mettre** une pancarte « Interdit de fumer » bien en évidence dans l'auto.
- ❑ **Demander** aux autres de ne pas fumer dans l'auto et le faire respecter.
- ❑ **Décider** que l'auto est un endroit où on ne fume jamais et le faire respecter. Sans aucune exception.

Ajoute tes propres idées ici :

- _____
- _____



Fiche n° 2 : Modérer la cigarette et la stratégie AIDER

Pour résister aux envies de fumer, nous avons deux idées : **modérer les cigarettes** et la stratégie **AIDER**. Ces deux idées ont aidé des mères à protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Elles peuvent aussi t'aider si tu essaies d'arrêter de fumer. Elles t'aident à attendre jusqu'au moment où tu peux aller dehors, t'éloigner de tes enfants ou aller dans la pièce où tu peux fumer. Ce sont aussi de bonnes stratégies pour les mères qui ne sont pas toujours capables de sortir dehors pour fumer.

Modérer les cigarettes

Modérer les cigarettes veut dire que tu réduis petit à petit le nombre de cigarettes que tu fumes chaque jour. Commence par décider combien de cigarettes tu vas te permettre par jour. Ensuite, garde seulement cette quantité de cigarettes sur toi. Tu peux aussi donner tes cigarettes à une amie non fumeuse pour qu'elle les garde pour toi. Mets le reste du paquet de cigarettes dans le congélateur ou à un autre endroit hors de portée. Essaie cet horaire :

- Trouve le nombre de minutes entre chaque cigarette, en moyenne.
- Petit à petit, augmente de 10 à 15 minutes le temps passé entre chaque cigarette.
- Continue d'augmenter le temps entre chaque cigarette.
- Respecte ton horaire. Sinon, la stratégie ne marchera pas. Si tu es capable, tu peux attendre plus longtemps entre chaque cigarette. Mais ne fumes pas plus de cigarettes que ce qu'il y a dans ton horaire.
- Si tu trouves que c'est trop difficile de respecter ton horaire, tu peux recommencer à fumer plus souvent, jusqu'à ce que tu te sentes prête à rallonger le temps entre chaque cigarette. ***Mais ne recommence pas à fumer chaque fois que tu en as envie.***

La stratégie AIDER

Attendre : N'oublie pas que l'envie de fumer une cigarette diminue en 10 à 15 minutes. Sois patiente. Essaie de t'encourager. Dis-toi « ça va passer » ou « j'aimerais une cigarette mais je peux me passer de celle-ci ». Quand tu as envie de fumer, attends 15 minutes. Ça te donne un sentiment de contrôle sur la cigarette. Et ça te montre que les envies de fumer finissent par passer. Avec de la pratique, attendre devient plus facile. Petit à petit, tu vas pouvoir attendre de plus en plus longtemps. Et ça, ça veut dire que tu vas fumer moins de cigarettes par jour. Voici quelques idées :

- Retarde la première cigarette de la journée – prends un déjeuner avant de fumer ou attends que tes enfants soient partis à l'école.
- Choisis des heures où tu ne fumes pas. Par exemple, essaie de ne pas fumer entre 9 heures le soir et 9 heures le matin.
- Mets les cendriers et les briquets à des endroits différents, pour que ce soit moins pratique de fumer.

Intégrer : Quand une situation te donne envie de fumer, l'idéal serait de s'en éloigner. Mais ce n'est pas toujours facile quand on est toute seule avec les enfants, parce qu'on ne peut pas les laisser sans surveillance. Et, parfois, c'est le comportement des enfants qui donne envie de fumer! Au lieu de fumer, essaie d'intégrer ce qui suit aux situations qui te donnent envie de fumer :

- Occupe tes enfants avec une vidéo.
- Garde un coffre aux trésors de choses achetées à un magasin du genre Dollorama à portée de la main. Si tu as besoin de changer les idées des enfants, un nouveau jouet pourrait les distraire pendant un bout de temps.
- Fais une liste de bricolages que tes enfants peuvent faire quand tu as besoin d'une pause. Essaie de garder le matériel nécessaire à portée de la main.
- Fais semblant. Imagine que tu es une non-fumeuse pendant 15 minutes.
- Sois réaliste. Prends une pause de 5 minutes, au lieu de souhaiter avoir tout l'après-midi libre.
- Pars en vacances dans ton esprit. Imagine où tu aimerais le plus aller. Inclus tes enfants. Demande-leur où ils aimeraient le plus aller et pourquoi.
- Mets des écouteurs et écoute ta musique préférée ou la radio. Tu peux toujours voir tes enfants, mais tu n'as plus besoin de les entendre.

Distraire : Imagine ce que tu peux faire pour arrêter de penser à fumer. Pense à des activités que tu ne peux pas faire en fumant une cigarette. Par exemple :

- Laver la vaisselle, te laver les cheveux, laver le chien.
- Jouer aux cartes, tricoter, faire de la couture ou planter des clous.
- Mâcher de la gomme ou sucer un bonbon dur.

Éviter : Si c'est possible, évite les situations où tu sais que les gens vont fumer la cigarette. Quand tu seras plus capable de résister à l'envie de fumer, tu pourras revenir tranquillement à tes activités normales. Fais des règlements sur l'interdiction de fumer à la maison. Respecte-les et fais-les respecter. Voici quelques idées :

- Organise un endroit confortable dehors où la visite peut aller fumer. Demande aussi à la visite de surveiller tes enfants pendant que tu vas dehors pour fumer.
- Va à des endroits où tu n'as pas le droit de fumer, comme un centre de ressources pour la famille, un groupe de jeux ou la bibliothèque.
- Tiens-toi avec des gens qui ne fument pas ou qui essaient de protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Va visiter des amies chez qui on ne peut pas fumer.

Remplacer : Trouve quelque chose pour remplacer la cigarette quand tu as envie de fumer. Fais quelque chose qui t'occupe les mains et la bouche. ***Il faut que ce soit quelque chose que tu peux faire tout de suite et qui est à portée de la main.***

- Mâche une paille, des graines de fenouil. Suce un bonbon dur.
- Mâche de la gomme ordinaire ou à la nicotine.
- Brosse-toi les dents ou bois un verre d'eau froide.

+



Fiche n° 3 : Comment choisir un endroit pour fumer

Une bonne façon de réduire la fumée secondaire est de choisir un endroit spécifique pour fumer. Cet endroit va vraiment t'aider à éviter de fumer proche de tes enfants à la maison. C'est aussi une stratégie que tu peux utiliser si tu veux essayer d'arrêter de fumer. Ça réduit le nombre d'endroits où tu peux fumer. Donc, ça aide à réduire tes déclencheurs d'envie de fumer.

Comment choisir un endroit pour fumer

- **Choisis** un endroit où tu ne fumes pas d'habitude, si possible.
- **Choisis** un endroit où tu n'as pas d'autres activités en même temps que tu fumes, comme regarder la télévision, lire le journal ou le courrier, parler au téléphone, pironner sur l'ordinateur, vérifier tes messages sur ton cellulaire ou visiter d'autres personnes. Ces activités sont toutes des déclencheurs d'envie de fumer.
- **Assure-toi** qu'il y a une fenêtre que tu peux ouvrir. Mets-y un ventilateur, pour envoyer la fumée dehors par la fenêtre ouverte. Fume toujours devant la fenêtre, avec le ventilateur en arrière, pour envoyer la fumée dehors.
- **Essaie** de ne rien faire d'autre que fumer à cet endroit.
- **Garde** tous les briquets et les cendriers, et les cigarettes, à l'endroit où tu fumes. Ça va te rappeler de ne pas fumer ailleurs dans la maison.
- **Choisis** un endroit confortable. Mais il ne faut pas que ce soit ton endroit préféré.
- **Si tu oublies** et que tu commences à fumer ailleurs, va immédiatement à l'endroit que tu as choisi pour fumer. Ou éteins la cigarette jusqu'à ce que tu puisses aller à l'endroit où tu peux fumer.
- **Organise-toi** pour que l'endroit où tu fumes soit dehors, si tu peux.

Fais une liste de tes idées pour choisir un endroit pour fumer. Ensuite, fais un crochet à côté du meilleur endroit.

- _____
- _____
- _____
- _____



Fiche n° 4 : Fumer et arrêter – Les pour et les contre

Fumer – Ce que *j'aime*

Fumer – Ce que *je n'aime pas*

Arrêter de fumer – Ce que *j'aime*

Arrêter de fumer – Ce que *je n'aime pas*

Cette fiche (**Fumer et arrêter – Les pour et les contre**) s'appelle aussi un outil de décision. Elle est vraiment importante si ton but est de réduire le nombre de cigarettes ou d'arrêter de fumer. Elle reconnaît les pour et les contre de fumer, de réduire et d'arrêter. Elle vous aide toutes les deux, toi et ta conseillère **BRAVO**, à comprendre pourquoi tu fumes. Et ça vous aide à identifier les obstacles possibles et à faire une liste de solutions.

C'est facile de voir ou de penser aux aspects **négatifs** de fumer et aux aspects **positifs** d'arrêter de fumer. Mais souvent, on ne parle pas des aspects **positifs** de fumer et des aspects **négatifs** de réduire la cigarette ou d'arrêter de fumer. Nous donnons des exemples de chacun ci-dessous. Essaie de trouver tes propres exemples. Et réfléchis bien fort aux aspects positifs de fumer et aux aspects négatifs de réduire la cigarette ou d'arrêter de fumer. C'est ça qui fait que le changement est vraiment difficile.

Fumer – Ce que j'aime

Ça me repose des enfants.
Ça m'aide quand je suis stressée ou fâchée.
C'est social, je fume avec mes amies.

C'est mon 5 minutes à moi.

Fumer – Ce que je n'aime pas

C'est mauvais pour la santé.
Ça coûte très cher.
La fumée secondaire n'est pas bonne pour la santé de mes enfants.
Ça pue.

Arrêter de fumer – Ce que j'aime

Je vais économiser de l'argent.

Je vais mieux respirer.
Les enfants vont arrêter de toujours me demander d'arrêter.
L'exemple que je donne à mes enfants.

Arrêter de fumer – Ce que je n'aime pas

Qu'est-ce que je vais faire avec mes amies qui fument?
Je ne saurai pas quoi faire avec mes mains.
J'ai peur de ne pas me contrôler si je suis fâchée.
Je vais être de mauvaise humeur.

Quand tu auras rempli ta **fiche**, tu vas t'asseoir avec ta conseillère **BRAVO** et vous allez trouver des moyens de régler certains des obstacles que tu as identifiés.

Écris tes idées ici :

- _____
- _____



Fiche n° 5 : Comment identifier tes déclencheurs

Un déclencheur est quelque chose qui te donne envie de fumer une cigarette. L'envie de fumer peut être déclenchée par tes sentiments. Tu pourrais fumer quand tu es fâchée, stressée ou fatiguée. Ou quand tu es heureuse et détendue. Le comportement des enfants peut aussi être un déclencheur. Ça peut être bien des petites choses que tu fais tous les jours, par exemple quand :

- tu prends un café ou de l'alcool;
- tu es avec des amies qui fument;
- tu t'assois et commence à relaxer; ou
- tu es au téléphone.

Voici une liste d'activités, de situations ou de sentiments qui peuvent déclencher l'envie de fumer. Fais un crochet à côté de ceux qui s'appliquent à toi. Ensuite, tourne la page et pense à d'autres idées pour résister à tes propres déclencheurs.

Pensées/sentiments positifs

- heureuse détendue
 énervée soulagée

Activités

- regarder la télévision
 prendre un café ou de l'alcool
 être au téléphone
 après les repas
 prendre un bain

 marcher

Pensées/sentiments négatifs

- préoccupée par des problèmes stressée
 je m'ennuie déprimée fâchée

Situations

- prendre une pause
 être avec des personnes qui fument
 situations sociales ou socialisations
 défis d'être parents
 attendre après quelque chose (p. ex., l'autobus)
 pas assez d'argent, de temps ou d'aide

Écris tes autres déclencheurs ici :

- _____
○ _____

- 1) Quelles **activités** sont des déclencheurs d'envie de fumer pour toi? (comme fumer et être au téléphone; fumer et boire un café)

Qu'est-ce que tu pourrais faire d'autre que fumer? (comme barbouiller du papier en étant au téléphone; apporter ta tasse de café dans une autre pièce; ou arrêter de boire du café pour un bout de temps)

- 2) Quelles **situations** sont des déclencheurs d'envie de fumer pour toi? (comme fumer avec une amie)

Comment pourrais-tu éviter ou changer ces situations? (comme t'organiser pour rencontrer l'amie à un endroit où on ne peut pas fumer; éviter tes amies qui fument pendant un bout de temps)

- 3) Quels **sentiments négatifs** (ou émotions) sont des déclencheurs d'envie de fumer pour toi? (comme le stress)

Comment peux-tu te libérer de tes **sentiments**? (comme écrire dans **Mon journal BRAVO**).

- 4) Quels **sentiments positifs** (ou émotions) sont des déclencheurs d'envie de fumer pour toi? (comme la relaxation)

Comment peux-tu **te récompenser** d'une autre façon? (comme demander à une amie de te faire une manucure)





Fiche n° 6 : Idées pour te tenir les mains occupées

La meilleure façon de résister aux envies de fumer est de bien se préparer. Fais-toi une liste de choses à faire pour t'aider à résister aux envies de fumer avant de les avoir. Pense à des choses qui te tiennent les mains et la bouche occupées. Le mieux, ce sont les activités que tu ne peux pas faire en fumant une cigarette en même temps. Voici des idées que d'autres mères qui fument ont essayées. Ajoute tes propres idées à la liste. Ensuite, mets la liste à un endroit où tu peux la voir et consulte-la quand tu as envie de fumer!

- Faire du bricolage avec tes enfants
- Te brosser les dents
- Te nettoyer les dents avec du fil dentaire
- Tricoter (ou faire du crochet ou de la broderie)
- Enfoncer des clous
- Faire un casse-tête
- Mâcher de la gomme ou manger un bonbon
- Jouer avec une balle anti-stress
- Barbouiller sur du papier
- Laver la vaisselle
- Mettre du vernis à ongles
- T'épiler les sourcils
- Épousseter
- Faire le ménage.

Ajoute tes propres idées ici :

- _____
- _____
- _____
- _____



Fiche n° 7 : Comment résister à l'envie de fumer

C'est très courant d'avoir des envies très fortes de fumer quand on essaie de changer ses habitudes par rapport à la cigarette. Essaie d'attendre que l'envie passe. Dis-toi que l'envie va passer après quelques minutes. Fais quelque chose, bois un verre d'eau ou croque de la glace. Il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour résister aux envies de fumer. La première étape est de te préparer d'avance. Identifie les situations ou les sentiments qui vont probablement te donner envie de fumer. Ces situations ou sentiments s'appellent des **déclencheurs**. Quand tu auras identifié tes déclencheurs, pense à ce que tu peux faire d'autre que fumer quand ça t'arrive. Voici quelques idées :

Ce que je peux FAIRE

- Faire une activité que je ne peux pas faire en fumant (voir la **Fiche n° 6**).
- Parler avec une amie qui m'encourage.
- Emmener mes enfants au parc ou faire une petite marche avec eux.
- Cacher les cendriers et placer les cigarettes hors de la vue.
- Prendre de grandes respirations.
- Boire un verre d'eau.
- Mâcher de la gomme, des menthes contre la mauvaise haleine ou sucer un bonbon.
- Mâcher des graines de fenouil ou d'anis.
- Essayer un bâton de cannelle ou le produit Smoke Free Cig-rette (qui est un tube de plastique de la grosseur d'une cigarette à l'arôme d'herbes, de menthe ou de citron).
- Essayer de faire des exercices de relaxation.
- Prendre une douche.
- Faire le ménage.
- Faire du bricolage ou du coloriage avec mes enfants.
- Faire une activité avec une personne qui ne fume pas.
- Me récompenser quand je retarde le moment où je fume.
- Me récompenser quand je change ma façon de penser par rapport à la cigarette.
- (Pour celles qui n'aiment pas le manger épicé.) Saucer les filtres dans de la sauce Tabasco ou très épicée sur les filtres de cigarette. Comme ça, la cigarette est moins bonne.



Fais ta propre liste de ce que tu peux faire pour t'aider à résister à l'envie de fumer.

Ce que je peux FAIRE

- _____
- _____
- _____

Si tu élèves tes enfants toute seule, ce n'est pas toujours facile de trouver le temps de **faire** certaines des choses dans la liste ci-dessus. Ça serait peut-être plus facile de te raisonner et de changer ta façon de **penser** par rapport à la cigarette. Voici des suggestions :

Choses auxquelles je peux PENSER

- Me dire d'attendre plus longtemps avant de fumer cette cigarette.
- Essayer de comprendre pourquoi j'ai envie de fumer une cigarette.
- Me rappeler que l'envie va bientôt passer.
- Me rappeler des changements que j'ai déjà réussi à faire.
- Me rappeler que je réussis pas mal bien à protéger mes enfants de la fumée secondaire.
- Me rappeler que la santé de mes enfants s'améliore quand je ne fume pas proche d'eux.
- Avoir des pensées positives – Me rappeler des avantages pour moi, mes enfants, mes animaux domestiques et la maison en général.
- Penser à quelque chose que je veux acheter et mettre un 25 ¢ dans un contenant chaque fois que je retarde le moment où je fume une cigarette. Mettre une étiquette « **BRAVO** » sur le contenant.
- Ne pas penser à la cigarette comme étant une récompense. Apprendre à me récompenser autrement.

Fais ta propre liste des choses auxquelles tu peux penser pour t'aider à résister à l'envie de fumer.

Choses auxquelles je peux PENSER

- _____
- _____
- _____





Fiche n° 8 : Respiration profonde et relaxation profonde des muscles

La **respiration profonde** est une bonne technique à pratiquer si tu es tendue ou bouleversée, ou si tu as des problèmes à dormir ou que tu as une envie très forte de fumer. Ça prend quelques minutes et on peut le faire partout. C'est parfait pour les mères. Si tu essaies d'arrêter de fumer ou de retarder le moment où tu fumes une cigarette, rappelle-toi de respirer profondément. La respiration profonde est l'une des raisons qui fait que fumer semble relaxant. Quand tu fumes, si tu avales la fumée profondément, cette respiration profonde t'aide vraiment à relaxer. Essaie de te pratiquer à respirer profondément sans fumer. Ça va t'aider à réduire les envies de fumer. Et tu as moins de chances d'avoir envie de fumer une cigarette pour relaxer. Demande à ta conseillère **BRAVO** de t'aider la première fois. Voici comment te pratiquer :

- 1) **Mets-toi à l'aise** dans un endroit tranquille où tu ne seras pas interrompue pendant quelques minutes. Tu peux t'asseoir, rester debout ou t'étendre. Trouve la position la plus confortable.
- 2) **Relaxe** les épaules et ferme les yeux.
- 3) **Pense** à quelque chose qui te donne le sentiment d'être bien dans ta peau.
- 4) **Respire** par le nez, avec la bouche fermée, lentement et profondément, en comptant jusqu'à huit. Laisse ta poitrine monter quand tu respires.
- 5) **Retiens** cette respiration en comptant jusqu'à quatre.
- 6) **Expire** lentement par la bouche, en comptant jusqu'à huit. Laisse ta poitrine baisser lentement quand tu expires.
- 7) **Continue** ce cycle de respiration profonde, cinq fois.
- 8) **Lève** les bras par-dessus la tête et laisse-les retomber à tes côtés. Ouvre les yeux. Remarque bien combien tu es détendue.

Fais une liste des moments où tu peux faire l'exercice de respiration profonde :

- _____
- _____



La **relaxation profonde des muscles** est une autre technique pour se détendre. Ça peut t'aider à résister à l'envie de fumer. Ça peut aussi t'aider à relaxer quand il arrive quelque chose de stressant. Ça ne prend pas beaucoup de temps et ça peut se faire n'importe où. Demande à ta conseillère **BRAVO** de t'aider la première fois et même la deuxième fois. Avant de commencer, **rappelle-toi de ne pas retenir ta respiration quand tu contractes des muscles**. Voici comment faire une relaxation profonde des muscles de façon progressive :

- 1) **Assieds-toi** sur une chaise et ferme les yeux.
- 2) **Prends** quelques respirations lentes.
- 3) **Contracte** les parties suivantes de ton corps en comptant jusqu'à huit. Ensuite, détends-toi pendant environ 30 secondes. Pour chaque partie du corps, fais ce qui suit :
 - Plie les coudes et les poignets. Serre les poings. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Serre les bras le long du corps. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Appuie le dos contre la chaise. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Contracte les muscles de la poitrine. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Lève les pieds et étire-toi les jambes en fléchissant les pieds vers le plafond. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Serre les genoux. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Pointe les orteils. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Tends les épaules en les remontant. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Serre la mâchoire. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Ferme les yeux aussi fort que tu peux. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
 - Baisse le menton vers la poitrine. Compte jusqu'à huit. Relâche les muscles.
- 4) **Continue** de respirer lentement.
- 5) **Détends** ton corps complètement, comme une poupée de chiffon.
- 6) **Baisse** la tête et les épaules vers l'avant.
- 7) **Imagine** un courant d'énergie chaude qui passe à travers ton corps.
- 8) Ouvre les yeux, **lentement**.

Fais une liste des moments où tu peux faire de la relaxation profonde des muscles :

- _____
- _____
- _____

+



Fiche n° 9 : Gérer le stress

La vie d'une mère peut être très stressante. On dirait qu'on n'a jamais assez de temps, d'argent et d'énergie. Quand on doit s'occuper des enfants, c'est difficile de faire quelque chose pour gérer ou diminuer le stress. Parfois, on dirait que fumer aide pour le stress, parce que ça donne une pause. La cigarette semble être une façon rapide de soulager le stress. Mais le soulagement ne dure pas longtemps.

Quand tu essaies de protéger tes enfants de la fumée secondaire, tu dois changer tes habitudes par rapport à la cigarette. Quand tu commences à modérer le nombre de cigarettes ou à retarder le moment de fumer, ça peut causer plus de stress au début. Essaie la respiration profonde sans fumer. Pense aussi à d'autres façons de soulager le stress que fumer une cigarette. Comme ça, tu ne dépendras plus de la cigarette pour diminuer le stress.

Voici quelques idées pour soulager le stress sans fumer :

- Va visiter des amies qui veulent aussi protéger leurs enfants de la fumée secondaire.
- Tricote (ou fais du crochet ou de la broderie).
- Enfonce des clous.
- Joue aux cartes.
- Achète une vieille machine à écrire et tape sur le clavier pour faire passer ton stress.
- Prends une douche bien chaude.
- Écris une lettre à une amie de longue date.
- Si tu es bouleversée à cause de quelqu'un, écris-lui une lettre (même si tu ne la lui envoies jamais).
- Écoute de la musique que tu aimes, chante en même temps, danse.
- Écris dans ton cahier **Mon journal BRAVO**.



Voici quelques idées pour soulager le stress sans fumer :

- Fais une sieste ou étire-toi les jambes pour quelques minutes.
- Fais de l'époussetage ou du ménage.
- Rempote tes plantes.
- Utilise les techniques de la stratégie **AIDER**.
- Détends-toi, avec de la respiration profonde ou de la relaxation profonde des muscles (**Fiche n° 8**).
- Fais de l'exercice pour être bien dans ta peau, joue avec tes enfants, fais une marche jusqu'au dépanneur ou à la boîte aux lettres.
- Va à un endroit où tu ne peux pas fumer (comme une bibliothèque) et détends-toi pendant un petit bout de temps.
- Mets du vernis à ongles
- Brosse-toi les dents et passe la langue sur tes dents propres.
- Fais-toi un compliment. Dis-toi que tu es capable.

Fais la liste de tes propres idées sur des façons de soulager ton stress sans fumer :

- _____
- _____
- _____
- _____





Fiche n° 10 : Quelques idées pour t'aider à arrêter de fumer

Étape n° 1 : Prépare-toi!

- Dis à ta conseillère **BRAVO** que tu veux arrêter de fumer. Demande-lui de l'information sur les aides pour renoncer au tabac (gomme à mâcher, timbre) et les autres services d'aide dans ton quartier.
- Commence à changer ton environnement en choisissant un endroit qui sera la seule place où tu pourras fumer. Comme ça, tu n'auras pas de déclencheurs un peu partout dans la maison. Si possible, la pièce où tu peux fumer devrait être un endroit où tu ne passes pas beaucoup de temps normalement. Par exemple, si tu ne dors pas dans la même chambre que tes enfants, ta chambre à coucher serait un bon endroit comme pièce pour aller fumer.
- Réduis le nombre de cigarettes le plus que tu peux.
- Pratique les stratégies **AIDER** aussi souvent que possible. Comme ça, tu seras capable de t'en servir plus efficacement quand tu vas arrêter.
- Décide de la date où tu arrêtes.
- Commence à te débarrasser de tes cigarettes, de tes cendriers et de tes briquets. Vide tes cendriers dans un contenant en verre et verses-y de l'eau. Ça va te rappeler du nombre de cigarettes que tu fumes par jour. En plus, voir et sentir les mégots froids n'est pas très agréable!

Étape n° 2 : Trouve de l'appui et de l'encouragement!

- Si ça t'aide, dis à ta famille et à tes amies que tu vas arrêter de fumer et que tu as besoin de leur appui.
- Pense à comment les autres personnes peuvent t'aider. Dis-leur comment ils peuvent te rendre les choses plus faciles.
- Demande aux amies et aux gens de la famille qui fument de ne pas fumer proche de toi ou dans ta maison.
- Appelle la ligne d'aide sur le tabac au 1-877-513-5333 pour voir si tu peux obtenir du counseling individuel, de groupe ou par téléphone pour arrêter de fumer. Ou, regarde le site Web de Santé Canada au www.vivezsansfume.ca. Le numéro de téléphone est 1-866-318-1116.
- Demande à ta conseillère **BRAVO** de te référer pour avoir plus d'aide ou de soutien, si tu en as besoin.

Étape n° 3 : La semaine avant

- Arrête de garder tes cigarettes sur toi et organise-toi pour qu'elles soient difficiles d'accès.
- Remplis la **Fiche n° 5**. Pratique les techniques de la stratégie **AIDER** pendant chaque situation qui déclenche l'envie de fumer.

- Achète-toi une nouvelle brosse à dents et un dentifrice blanchisseur que tu utiliseras la journée où tu arrêteras de fumer.
- Organise-toi un contenant dans lequel tu vas mettre tout l'argent que tu économises en ne fumant plus. Mets une étiquette **BRAVO** sur le contenant. Fais aussi une liste de récompenses, de choses qui te récompensent à court terme et à long terme. Tu pourras utiliser l'argent pour ça.
- Planifie ta première journée de non-fumeuse. Organise-toi pour qu'elle soit bien occupée et bien remplie. Par exemple, tu pourrais nettoyer la maison au complet, pour lui donner de la fraîcheur. Lave tes vêtements, la literie, les murs, les plafonds et les fenêtres.
- Apprends à utiliser les aides pour renoncer au tabac de la bonne façon.

Étape n° 4 : Le grand jour!

- Du moment où tu te lèves, reste bien occupée.
- Si tu utilises une aide pour renoncer au tabac, suis bien les instructions.
- Pratique les techniques de la stratégie **AIDER** chaque fois que tu as envie de fumer.
- Prends ton déjeuner et brosse-toi les dents avec ta nouvelle brosse à dents et ton nouveau dentifrice. Passe la langue sur tes dents pour les sentir bien propres. N'oublie pas de te brosser la langue, pour que tes papilles gustatives recommencent à bien fonctionner.
- Ouvre les fenêtres pour faire sortir la senteur de la fumée.
- Lave tes murs, fais de l'époussetage ou fais le ménage de la maison – n'importe quoi pour t'occuper les mains et t'aider à sentir que ta maison est bien propre avec une bonne odeur bien fraîche.
- Place des objets qui sentent bon un peu partout dans la maison. Tu vas remarquer que la senteur sera bien plaisante quand ton sens de l'odorat reviendra. Ça peut être n'importe quoi, des fleurs, de la vanille dans un petit bol, des oranges coupées, des biscuits ou des chandelles.
- Fais quelque chose de spécial avec une personne qui ne fume pas, pour célébrer. Ou planifie un souper de fête avec tes enfants.
- C'est une journée spéciale. C'est ta journée. Fais des choses qui te font bien sentir dans ta peau.
- Mets les enfants de ton côté. Demande-leur de collaborer avec tes plans pour cette journée bien spéciale. Récompense-les pour leur coopération et leur appui.
- Organise-toi pour éviter les personnes qui fument et les déclencheurs qui te donnent envie de fumer.
- Évite l'alcool et la caféine. En buvant de l'alcool, c'est plus difficile de résister à l'envie de fumer une cigarette.
- Refuse de laisser quoi que ce soit te faire changer d'avis.
- Mets l'argent que tu aurais dépensé pour les cigarettes dans ton contenant « **BRAVO** ».

Étape n° 5 : Lâche pas!

- Sois prête à avoir des rechutes et à faire face à des situations difficiles.
- Rappelle-toi régulièrement pourquoi tu es contente d'avoir arrêté de fumer.
- Rappelle-toi que tu fais du progrès et récompense-toi pour tous ces beaux efforts.
- Évite tes déclencheurs pendant aussi longtemps que tu en as besoin.
- Essaie de manger sainement et de faire de l'exercice quand tu peux.
- Remarque et apprécie comment ton corps change, à mesure qu'il revient à la normale.
- Après avoir arrêté, ne garde pas de réserve de cigarettes à la maison.
- Rappelle-toi : chaque fois que tu arrêtes de fumer, tu connais de mieux en mieux ce qui te permet de réussir. Et, chaque fois, tu vas arrêter pendant plus longtemps.



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Documents de référence



Survol de la section « Documents de référence »

Tu veux protéger tes enfants de la fumée secondaire? BRAVO! Voici des renseignements utiles...

Les stratégies qui marchent bien

Les effets de la fumée secondaire sur les enfants

Idées pour t'aider à protéger tes enfants de la fumée secondaire

Information sur le programme BRAVO à remettre aux mères pour les inciter à participer au programme, notamment :

- Le but de **BRAVO**
- Le rôle de la mère
- Une description du programme, session par session

J'aide ma mère à se dire BRAVO! Conseils pour les enfants

Aidez ma mère à se dire BRAVO! Idées pour la famille et les amies

Tu veux arrêter de fumer? BRAVO!

Idées pour aider les mères à arrêter de fumer quand elles sont prêtes à essayer de le faire. Il y a aussi quatre autres documents pour les mères qui veulent en savoir plus.

- **Pourquoi il est si difficile d'arrêter de fumer**
- **Coût des cigarettes en mars 2007**
- **Qu'est-ce qui se passe quand on arrête de fumer?**
- **Aides de renonciation au tabac – Les faits**

Chacun de ces **documents de référence** peut être photocopié. Ils n'ont pas le même but que les **fiches**. Les **documents de référence** peuvent être utilisés pour :

- inciter les enfants, la famille et les amies à appuyer les efforts d'une mère qui participe à **BRAVO** quand elle essaie de protéger ses enfants de la fumée secondaire;
- être affichés sur les murs à la maison;
- informer les mères qui pourraient profiter des trucs qu'on décrit mais qui ne sont pas encore prêtes à participer à **BRAVO**.



Tu veux protéger tes enfants de la fumée secondaire? BRAVO! Voici des renseignements utiles...

Les stratégies qui marchent bien

Beaucoup de mères ont essayé toutes sortes de choses pour protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Nous te disons **BRAVO** d'avoir commencé à penser de réduire la fumée secondaire. Voici quelques idées pour maximiser tes efforts.

Voici ce qui marche :

- ❑ **Fume dehors.** C'est ce qu'il y a de mieux. Des fois, il n'est pas possible de laisser ses enfants sans surveillance. Ou, c'est difficile d'aller dehors à cause de l'endroit où on habite, comme dans un appartement sans balcon. Fais attention quand tu fumes dehors. Si tes enfants sont proches, assure-toi que la fumée ne va pas vers eux.
- ❑ **Choisis** une pièce pour aller fumer. C'est le seul endroit où tu fumes et c'est là que tu gardes les cendriers et les briquets. Quand tu fumes, garde la porte fermée et la fenêtre ouverte. Sers-toi d'un ventilateur pour envoyer la fumée dehors par la fenêtre. Fume seulement dans cette pièce. ***Si tu ne peux pas aller fumer dehors, c'est ta meilleure option.***
- ❑ **Attends** jusqu'à ce que tes enfants soient partis de la maison pour fumer ta cigarette. Ou, jusqu'à un bon moment pour aller dehors pour la fumer.
- ❑ **Ne fume pas à l'intérieur** pendant les trois heures avant que tes enfants reviennent de l'école. Par exemple, si tes enfants reviennent à 3 heures de l'après-midi, arrête de fumer à midi.
- ❑ **Demande** aux amies et à la famille de fumer en dehors de la maison. Ou demande-leur d'aller fumer dans la pièce où tu vas fumer toi-même. Fais respecter tes règlements. Tu es chez vous.

Voici ce qui *ne marche pas* :

- allumer une chandelle;
- utiliser les rafraîchisseurs d'air, les purificateurs de fumée et les purificateurs d'air;
- avoir beaucoup de plantes;
- laver tes murs et tes fenêtres.

Peut-être bien qu'on ne sent plus la fumée, mais les poisons sont toujours là, dans l'air et sur les murs. Les poisons de la fumée secondaire peuvent rester sur tes murs pendant longtemps, jusqu'à deux ans après avoir arrêté de fumer.



Les effets de la fumée secondaire sur les enfants

La fumée secondaire a des effets plus importants sur les enfants, parce qu'ils respirent plus vite que les adultes. En fait, ils respirent plus d'air. Si l'air est pollué par la fumée secondaire, alors les enfants respirent plus de poisons et de produits chimiques. La même chose se produit pendant la grossesse. Ça veut dire que la cigarette et la fumée secondaire peuvent avoir un impact sur les bébés avant la naissance.

Effets sur la santé

Les enfants qui respirent de la fumée secondaire peuvent développer beaucoup de problèmes de santé. En voici quelques-uns :

- ils ont deux fois plus d'infections des oreilles;
- ils ont deux fois plus de chances de faire de l'asthme;
- ils ont plus de problèmes de poumon (ou des problèmes « respiratoires »), ils toussent, ils crachent des poumons (ça s'appelle avoir des mucosités) et ils ont deux fois plus de chances d'avoir une respiration sifflante;
- ils ont trois fois plus de chances de faire des bronchites ou des pneumonies;
- ils ont deux fois plus de chances d'avoir des allergies;
- ils peuvent cracher plus souvent; et
- ils ont beaucoup plus de chances d'être hospitalisés pour maladie avant l'âge d'un an.

Autres effets

Les enfants qui respirent de la fumée secondaire peuvent avoir d'autres problèmes aussi. En voici quelques-uns :

- ils ont plus de chances d'être maussades, agités et hyperactifs; et
- ils peuvent avoir un retard de trois à cinq mois à l'école, surtout en mathématiques ou en lecture.

Tiré de : www.pregnets.org



Idées pour t'aider à protéger tes enfants de la fumée secondaire

Voici des idées que des mères ont déjà essayées et ont trouvées utiles.

Fume dehors si tes enfants sont assez vieux pour rester sans surveillance. Comme il y a des situations où tu ne peux pas aller dehors pour fumer, voici quelques suggestions :

- **Choisis** une pièce qui n'est pas utilisée par tes enfants et qui deviendra l'endroit où tu fumes. **Assure-toi qu'il y a une fenêtre que tu peux ouvrir.** Fume seulement dans cette pièce et seulement quand tu ne peux pas aller dehors.
- **Fais souffler** la fumée par la fenêtre quand tu fumes dans cette pièce. Place un ventilateur derrière toi pour que la fumée sorte par la fenêtre.
- **Organise-toi** pour que la pièce où tu fumes ne soit pas trop confortable. Comme ça, tu ne seras pas portée à y passer trop de temps.

Attends avant de fumer une cigarette ou d'aller dans ton endroit spécial pour fumer. Voici quelques idées :

- **Retarde** ta première cigarette de la journée.
- **Augmente**, de 10 minutes à la fois, le temps entre les cigarettes que tu fumes.
- **Attends** pendant 10 minutes chaque fois que tu as envie de fumer. Après, demande-toi si tu as toujours envie de fumer cette cigarette.

Essaie de **t'encourager**. Dis-toi « Ça va passer. » ou, « J'aimerais une cigarette, mais je peux m'en passer cette fois-ci. » Attends 10 minutes. Après, demande-toi si tu as toujours envie de fumer cette cigarette.

Planifie. Voici quelques idées :

- **Garde** une réserve de tes bonbons durs préférés dans la maison (attention, c'est ta petite gâterie à toi, ce n'est pas pour tes enfants!). Prends-en un quand tu as envie de fumer.
- **Mouille-toi les mains** quand tu as envie de fumer. Ce n'est pas facile de tenir une cigarette entre les doigts quand on a les mains mouillées!
- **Fais** quelque chose que tu aimes pour te garder les mains occupées (comme tricoter, faire du crochet ou enfoncer des clous).

- **Garde** tes cigarettes et les cendriers hors de la vue. Si tu ne peux pas voir ton paquet, tu vas moins avoir envie de fumer.
- **Mâche** de la gomme à la nicotine si l'envie dure longtemps.

Demande à tes enfants de te rappeler d'aller fumer dehors ou dans ta pièce spéciale. Laisse-les te rappeler de ne pas fumer dans l'auto.

Demande à tes amies et à ta famille de fumer dehors. Place une chaise et un cendrier dehors. Comme ça, il n'y aura pas d'excuses. Ça peut être difficile de demander aux amies et à la famille de ne pas fumer dans ta maison. Pour avoir plus d'aide et d'idées, parle à ta conseillère **BRAVO** ou à une autre intervenante à qui tu fais confiance.

Récompense-toi quand tu atteins tes buts pour protéger tes enfants de la fumée secondaire. Tu le mérites bien, car c'est difficile!

Rappel : Chaque effort, petit ou grand, compte. Tous les efforts aident à protéger tes enfants de la fumée secondaire. Commence par des petits changements et augmente-les tranquillement. Bientôt, tu vas aller fumer dehors tout le temps!



Information sur le programme BRAVO

Le but de BRAVO

Aimerais-tu protéger tes enfants de la fumée secondaire? Veux-tu essayer un nouveau programme qui ne te force pas à arrêter de fumer? Alors participe au programme **BRAVO**. Sa philosophie est : **Boucane + réduction = Amour et volonté!** Beaucoup de mères nous ont aidées à développer le programme **BRAVO**. Nous espérons qu'il va t'intéresser aussi.

Tu as probablement entendu beaucoup d'idées sur la façon de protéger tes enfants de la fumée secondaire. Mais certaines de ces idées ne marchent pas très bien. Il y en a d'autres qui n'aident pas du tout les mères ou qui ne sont pas réalistes par rapport à leur vie. Le but de **BRAVO** n'est pas d'arrêter de fumer, mais nous pouvons t'aider à le faire si c'est ce que tu veux. Tu peux protéger tes enfants de la fumée secondaire sans avoir à arrêter de fumer.

Qu'est-ce qu'il faut faire?

Le programme **BRAVO** comprend sept sessions. Ta conseillère **BRAVO** peut te les expliquer en détail. Ensuite, tu peux prendre le temps d'y penser. Prends tout le temps qu'il te faut. Si tu décides de participer, ta conseillère **BRAVO** sera là pour t'aider et t'encourager à chaque **session**.

Session n° 1 : Prendre des notes

- **Prends des notes sur tes habitudes par rapport à la cigarette.** Pense aux activités, aux sentiments ou aux situations stressantes qui te donnent envie de fumer. Pense aussi aux raisons qui t'empêchent de fumer loin de tes enfants.
- **Regarde le cahier Mon journal BRAVO.** Essaie d'identifier tes habitudes par rapport à la cigarette. Quand on comprend ces habitudes, c'est plus facile de se donner des buts. Tu peux discuter de tout ça avec ta conseillère **BRAVO**.
- **Pense à tes buts à long terme par rapport à la cigarette.** Pense à tous les petits changements que tu pourrais faire pour atteindre ces buts.

Session n° 2 : Se donner des buts

- **Regarde ta feuille Habitudes actuelles par rapport à la cigarette** avec ta conseillère **BRAVO**. Discute de tes habitudes avec elle.
- **Identifie des buts à long terme** qui sont réalistes pour toi. Signe le contrat qui décrit tes buts. Ta conseillère **BRAVO** va signer le contrat elle aussi.
- **Identifie un petit changement** que tu peux faire tout de suite pour protéger tes enfants de la fumée secondaire. C'est ce qu'on appelle un « but à court terme ».

- **Pense aux problèmes que tu pourrais avoir par rapport à ton but à court terme.** Essaie de trouver le plus de solutions possible. Prépare-toi. Souviens-toi que tu peux avoir des problèmes inattendus. Prends-les en note. Parles-en plus tard avec ta conseillère **BRAVO**.
- **Signe le contrat** sur tes buts, à court terme et à long terme.

Session n° 3 : Regarde tes buts et redéfinis-les au besoin

- **Regarde tes buts** avec ta conseillère **BRAVO**.
- **Si tu as atteint ton but**, qu'est-ce qui t'a aidé à le faire? Qu'est-ce qui a été difficile? Choisis ton prochain but. Rappelle-toi que le nouveau but veut dire qu'il faut maintenir le premier but.
- **Si ça n'a pas marché avec ton but à court terme**, qu'est-ce qui s'est passé? Penses-y bien. Qu'est-ce qui a été difficile? Pense à ce qui pourrait le rendre plus facile pour la prochaine fois. Redéfinis tes buts et passe à un nouveau but.
- **Si tu as réussi à atteindre ton but à quelques reprises**, parle de ce qui t'a aidée et de ce qui a été difficile. En discutant, trouve des moyens de régler les problèmes que tu as eus. Peut-être que tu pourrais reprendre ton premier but et penser à de nouvelles façons de l'atteindre.

Sessions n° 4 à n° 7 : Lâche pas

- Pendant les quatre dernières sessions, tu vas continuer à regarder ce qui s'est passé avec tes buts, comme tu l'avais fait à la troisième session.
- À chaque session, on utilise de nouvelles **fiches** qui vont t'aider en suggérant des conseils et des stratégies pour mieux protéger tes enfants contre la fumée secondaire.
- Rappelle-toi que si tu as des questions ou des inquiétudes, tu peux en parler avec ta conseillère **BRAVO**.

Avant chaque session

- **Prends des notes** sur le nombre de fois que tu as été capable d'atteindre ton nouveau but à court terme. Note bien tout ce qui t'aide à atteindre ton but. Et aussi tout ce qui le rend difficile à atteindre. Tu as de la place pour écrire tout ça dans ton cahier **Mon journal BRAVO**.
- **Continue aussi de travailler à maintenir les buts précédents** et de prendre des notes là-dessus dans ton cahier **Mon journal BRAVO**.
- **Ne lâche surtout pas.** Si tu n'atteins pas ton but pendant une journée, ça ne veut pas dire que tu devrais tout lâcher. Essaie encore la journée d'après. Fais de ton mieux pour ne pas lâcher.

Si tu décides que tu es prête à arrêter de fumer

Il y a des mères qui disent qu'arrêter de fumer est la meilleure stratégie pour protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Tu pourrais conclure la même chose. Si tu décides d'essayer d'arrêter de fumer, tu vas trouver de l'information utile dans ton cahier **Mon journal BRAVO**. Il y a d'autres **documents BRAVO** qui pourraient t'aider. Parle aussi à ta conseillère **BRAVO** pour connaître toutes les autres ressources d'aide disponibles dans ta région.



J'aide ma mère à se dire BRAVO!

Conseils pour les enfants

Les mères qui essaient de protéger leurs enfants de la fumée secondaire peuvent vivre des moments difficiles. Voici des idées qui aideront tes enfants à faciliter ta participation au programme **BRAVO** :

- **Organise un « coffre aux trésors » dans une boîte à souliers.** Prépare une boîte à souliers remplie de petits trésors. Les enfants peuvent utiliser ce qu'il y a dans la boîte **seulement** quand tu vas fumer ta cigarette dehors ou devant une fenêtre ouverte avec un ventilateur qui envoie la fumée dehors. Comme ça, tout le monde va passer un moment agréable. Remplis la boîte avec des jouets spéciaux, du bricolage à faire ou des jeux adaptés à l'âge de tes enfants. Tu peux aussi ajouter un livre spécial, un Etch-A-Sketch, des bâtons de colle ou un livre d'autocollants. Pense à des activités spéciales qui vont occuper tes enfants pendant 10 minutes environ.
- **Négocie une récompense.** Qu'est-ce que tu peux faire avec les enfants s'ils ne se disputent pas quand tu sors de la pièce ou que tu vas dehors pour aller fumer? Fais un marché avec eux. S'ils ne se disputent pas quand tu es dehors, ils vont avoir une récompense qu'ils auront choisie d'avance. Ça peut être du temps tout seul avec toi. Ou, quelque chose d'autre que tes enfants aiment, comme 10 minutes de leur jeu vidéo préféré.
- **Fais-leur choisir un dessert spécial.** Ça peut être une autre récompense pour quand tu vas fumer dehors ou dans une pièce devant une fenêtre ouverte et avec un ventilateur.

Choisis des récompenses que tes enfants peuvent avoir seulement quand tu fais un geste relié au programme **BRAVO**. Ces récompenses devraient être différentes de celles qu'ils peuvent avoir quand ils se comportent bien en général. Demande à tes enfants de s'asseoir avec toi. Fais une liste d'activités que tes enfants peuvent faire en 10 minutes et seulement quand tu prends une pause pour aller fumer (dehors ou dans une autre pièce avec une fenêtre ouverte et un ventilateur).

Fais ta propre liste ici :

- _____
- _____
- _____



Aidez ma mère à se dire BRAVO!

Ne fumez pas proche de moi

Ma mère est en train d'essayer de me protéger de la fumée secondaire. Elle m'aime et me protège de bien des façons. Chaque fois qu'elle est capable, elle fume dehors et loin de moi.

Voici quelques suggestions sur ce que vous pouvez faire pour aider ma mère à me protéger :

- Si vous pouvez fumer devant une fenêtre ouverte avec un ventilateur qui envoie la fumée dehors, c'est **bien**.
- Si vous pouvez fumer dehors sur le balcon, si vous en avez un, c'est **très bien**.
- Ce qu'il y a de **mieux**, c'est d'aller fumer dehors.

Voici le nom de toutes les personnes qui veulent aider ma mère à me protéger de la fumée secondaire. Merci et BRAVO.

- _____
- _____
- _____
- _____

Message aux enfants : Affichez la liste quelque part dans la maison pour rappeler à votre mère toutes les personnes qui veulent l'aider à vous protéger de la fumée secondaire!



Tu veux arrêter de fumer? BRAVO! Voici quelques idées...

Idées pour t'aider à arrêter quand tu es prête à le faire

Si tu es prête à arrêter de fumer, voici quelques idées qui vont t'aider à commencer :

- **Fais une liste.** Écris ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas par rapport à la cigarette. Écris pourquoi tu veux arrêter et pourquoi tu ne veux pas arrêter. Cette liste est un « outil de décision ». Ça peut vraiment t'aider à voir les aspects positifs et négatifs du fait de fumer et d'arrêter de fumer. Ça t'aide aussi à penser aux changements que tu peux faire. Montre ta liste à ta conseillère **BRAVO** ou à une autre intervenante à qui tu fais confiance. Peut-être que ça va t'aider à avoir encore plus d'idées sur ce que tu peux changer.
- **Change tes déclencheurs.** Un déclencheur est quelque chose qui te donne envie de fumer. L'envie de fumer peut être déclenchée par des sentiments ou des situations. C'est probablement plus facile de changer des situations (comme ne pas fumer quand tu es au téléphone) que tes sentiments (comme fumer quand tu as de la peine ou que tu es déprimée). Trouve aussi les éléments de ta vie qui déclenchent l'envie de fumer. Pense à des façons de changer tes déclencheurs ou de changer ta réaction aux déclencheurs. Commence par les petites choses qui sont faciles à changer. Déjà, ça va faire une grosse différence. Et ça va te donner de la pratique pour quand tu vas essayer de changer les déclencheurs plus difficiles.
- **Commence par changer tes habitudes par rapport à la cigarette.** Essaie tout ce qui peut te rendre la vie moins facile quand tu veux fumer. Par exemple, garde tes cigarettes et ton briquet à deux endroits différents.
- **Attends un peu.** Réduis le nombre de cigarettes que tu fumes par jour, en rallongeant le temps entre chaque cigarette.
- **Pratique-toi à arrêter de fumer.** Souviens-toi que beaucoup de femmes essaient plusieurs fois d'arrêter avant de réussir. En moyenne, elles font sept essais sérieux! Donc, si tu recommences à fumer, ça ne veut pas dire que tu ne seras jamais capable d'arrêter.



Pourquoi il est si difficile d'arrêter de fumer

Beaucoup de gens pensent qu'on fume par choix. Ils blâment les personnes qui fument parce qu'elles ne sont pas capables d'arrêter. Ils ne comprennent pas à quel point c'est difficile d'arrêter. Et ils ne comprennent pas non plus que l'industrie du tabac – ceux qui fabriquent et qui vendent les cigarettes – dépense des milliards de dollars tous les ans pour s'assurer que les femmes fument.

Voici quelques faits sur les femmes et la cigarette :

- La nicotine est une drogue qui entraîne plus de dépendance que la cocaïne ou l'héroïne.
- La fumée du tabac contient 4 000 substances et plusieurs entraînent une dépendance.
- Plus de femmes meurent du cancer du poumon que du cancer du sein.
- Une Canadienne meurt du cancer du poumon toutes les trois heures.

La nicotine est une drogue qui crée une dépendance. Elle provoque plus de dépendance que l'héroïne ou la cocaïne. Si on fume tous les jours, on devient rapidement dépendant de la nicotine.

Les compagnies de tabac ajoutent beaucoup de substances aux cigarettes. Elles veulent que les cigarettes entraînent la plus grande dépendance possible. Comme ça, les fumeurs et les fumeuses fument encore plus.

Ton corps s'habitue aux effets de la nicotine. Pense à ta première cigarette. Elle t'a probablement étourdie ou donné un peu mal au cœur. Elle ne goûtait probablement pas très bon non plus. Mais ton corps s'est vite habitué à ça. Plus tu fumes, plus ton corps s'habitue aux effets de la nicotine.

Tu développes une dépendance à la nicotine. Ton corps s'adapte et tu t'habitues à avoir tout le temps de la nicotine dans ton système. Quand tu arrêtes de fumer, ton corps essaie de revenir à la « normale ». Ça prend du temps pour s'habituer à vivre sans nicotine. Tu pourrais avoir des symptômes de sevrage.

Tu vas avoir des symptômes de sevrage après avoir arrêté de fumer. Les symptômes du sevrage peuvent comprendre des effets physiques : avoir mal à la tête, avoir des problèmes à dormir, manger plus, être constipée et penser au ralenti. D'autres symptômes concernent l'humeur : des sautes d'humeur, de la difficulté à te concentrer, le manque de mémoire, l'irritabilité

et l'anxiété. Avoir envie de fumer est aussi un symptôme de sevrage. La plupart des symptômes disparaissent une ou deux semaines après l'arrêt. Ton corps se réhabitue à vivre sans nicotine. Il arrive que les symptômes de sevrage qui touchent l'humeur peuvent durer beaucoup plus longtemps. C'est pour ça qu'il est très important d'avoir un plan d'action pour résister aux envies et aux déclencheurs.

Les thérapies de remplacement de la nicotine (comme le timbre, la gomme à la nicotine ou un inhalateur de nicotine) peuvent réduire les symptômes de sevrage. C'est durant les deux premières semaines après avoir arrêté qu'elles sont le plus efficaces. C'est à ce moment-là que les symptômes de sevrage sont les plus forts.

La cigarette est une habitude. Tu pourrais avoir très envie de fumer quand tu bois un café, tu embarques dans l'auto, tu parles au téléphone ou tu fais quelque chose que tu associes à une cigarette. C'est ce qu'on appelle des « déclencheurs » Après avoir arrêté de fumer, tu vas apprendre de nouvelles façons de réagir à tes déclencheurs. Après un bout de temps, tu vas être capable de faire face à ces situations sans avoir à fumer. Et tes envies vont être moins fortes.

Tu fumes probablement pour toutes sortes de raisons. Les femmes fument pour plusieurs raisons. Tu peux fumer parce que tu t'ennuies ou que tu es angoissée, déprimée ou fâchée. Ou, pour te détendre. Les femmes fument souvent une cigarette pour se sentir mieux ou se calmer. N'oublie pas que ça prend du temps pour pratiquer de nouvelles techniques pour gérer le stress, la tristesse, la colère et l'ennui.

C'est difficile d'arrêter de fumer, mais c'est possible! Pour t'aider à diminuer les effets physiques du sevrage, essaie les thérapies de remplacement de la nicotine (la gomme à la nicotine, le timbre ou un inhalateur de nicotine). Dans les **fiches** de ton cahier **Mon journal BRAVO**, on suggère beaucoup d'idées pour aider à arrêter de fumer. Appelle la ligne d'aide sur le tabac au 1-877-513-5333. Ou regarde les sites Web qui peuvent t'aider :

- www.vivezsansfume.ca, Santé Canada (ou 1-866-318-1116);
- www.defitabac.qc.ca, Acti-Menu (ou 1-866-jarrête (527-7383));
- <http://www.jarrete.qc.ca>.

Écris d'autres numéros utiles ici :

- _____
- _____
- _____



Coût des cigarettes en mars 2007

Province/Territoire	\$/paquet	\$/cartouche	\$/semaine	\$/mois	\$/an	\$/5 ans
Yukon	9,08	72,67	63,56	254,25	3 305,12	16 525,60
Territoires du Nord-Ouest	11,15	89,21	78,05	312,20	4 058,60	20 293,00
Nunavut	9,72	77,76	68,04	272,16	3 538,08	17 690,40
Colombie-Britannique	10,33	82,64	72,31	289,24	3 760,12	18 800,60
Alberta	9,83	78,61	68,81	275,24	3 578,12	17 890,60
Saskatchewan	10,90	87,19	76,30	305,20	3 967,60	19 838,00
Manitoba	10,90	87,19	76,30	305,20	3 967,60	19 838,00
Ontario	8,86	70,87	62,02	248,08	3 225,06	16 125,30
Québec	8,32	66,53	58,24	232,96	3 028,48	15 142,40
Nouveau-Brunswick	9,36	74,85	65,52	262,08	3 407,04	17 035,20
Nouvelle-Écosse	10,43	83,45	73,01	292,04	3 796,52	18 982,60
Île-du-Prince Édouard	10,21	81,68	71,47	285,88	3 716,44	18 582,20
Terre-Neuve/Labrador	11,14	89,10	77,98	311,92	4 054,96	20 274,80



Qu'est-ce qui se passe quand on arrête de fumer?

Les premiers jours (ou même les premières semaines) sont les plus durs. Les symptômes du sevrage sont plus forts quand on arrête la première fois. Tu pourrais en avoir quelques-uns ou plusieurs. Tu pourrais aussi ne pas en avoir du tout. Rappelle-toi que les symptômes de sevrage sont temporaires. Ils indiquent que ton corps retourne à la normale. Encourage-toi. Rappelle-toi pourquoi tu essaies d'arrêter de fumer. Écris tes raisons sur une fiche. Garde la fiche sur toi. Regarde-là quand tu éprouves un symptôme.

Symptôme : COLÈRE

La colère est un symptôme de sevrage tout à fait normal. Tu pourrais te fâcher sans raison évidente. Exprime ta colère à un moment ou un endroit sécuritaire, loin de tes enfants. Essaie de reconnaître tes sentiments, au lieu de les supprimer. Supprimer tes sentiments peut causer de la tension, et la tension est un déclencheur. Parle de ta colère avec quelqu'un qui comprend combien c'est difficile d'arrêter de fumer. Si tes enfants sont assez vieux pour comprendre, explique-leur que ce n'est pas de leur faute si tu es en colère et que c'est parce que c'est vraiment difficile d'arrêter de fumer. Essaie de te distraire. Si possible, fais quelque chose que tu aimes. Essaie de faire des exercices de respiration.

Symptôme : ENNUI, SE SENTIR ENFERMÉE, NERVOUSITÉ

Essaie de nouvelles choses pour te tenir les mains occupées et penser à autre chose que fumer. Pour savoir comment gérer le stress, regarde la **Fiche n° 9**. Essaie d'aller dehors plus souvent, si tu peux. Mais ça peut être parfois difficile de sortir de la maison quand on a des enfants. Alors garde toujours un paquet de cartes ou un cahier d'activités à portée de la main (des mots-mystères, des mots croisés ou des grilles de sudoku) ou un paquet de cartes.

Symptôme : TOUX, GORGE OU BOUCHE SÈCHE, ÉCOULEMENT DU NEZ

Ton corps est en train de se débarrasser petit à petit du mucus (les sécrétions qui coulent du nez) qui bloque tes voies respiratoires. Ces symptômes peuvent durer quelques jours. Bois de l'eau froide et beaucoup de liquides (eau, jus ou tisane). Essaie les pastilles contre la toux, la gomme à mâcher ou les bonbons durs sans sucre.

Symptôme : DÉPRESSION

Trouve d'autres façons de te libérer de tes sentiments que fumer une cigarette. Appelle une intervenante ou une personne à qui tu fais confiance. Dis-toi des choses positives (comme « Je suis une bonne mère », « Je suis capable », « Je vais y arriver »). Ne te rabaisse pas. Pense à tes succès plutôt qu'à tes échecs. C'est normal de se sentir triste, fâchée ou virée à l'envers quand on arrête de fumer. Ces sentiments vont disparaître après quelques semaines.

Symptôme : ÉTOURDISSEMENTS

Quand tu arrêtes de fumer, ton corps absorbe plus d'oxygène, ce qui peut causer des étourdissements. Ça peut durer quelques jours. Va dehors pour respirer de l'air frais, change de position lentement et ne te lève pas debout trop rapidement.

Symptôme : FATIGUE

La fatigue peut durer entre deux et quatre semaines. Essaie de dormir plus longtemps et de faire plus d'exercice. Fais des siestes si tu peux. Ne te surmène pas. Si tu te lèves fatiguée, fais de l'exercice à coups d'une minute pendant 10 minutes (comme de faire des sauts avec des écarts pendant une minute, ensuite courir sur place pendant une minute, et ainsi de suite). Prends une douche froide. Bois beaucoup d'eau chaque jour. Ça accélère le processus d'élimination.

Symptôme : FRUSTRATION

Fais des exercices d'étirement. Essaie d'écouter ton corps. Prends de grandes respirations. Parle à une intervenante ou une personne à qui tu fais confiance. Pense aux aspects positifs d'arrêter de fumer. Prends du temps pour toi.

Symptôme : MAUX DE TÊTE

Prends une douche bien chaude. Essaie des techniques de relaxation ou de méditation. Réduis le café et la liqueur à base de cola. Essaie plutôt de boire de la tisane ou une autre boisson sans caféine. Mets-toi une débarbouillette froide sur le front.

Symptôme : FAIM ET ENVIES IRRÉSISTIBLES

Quand on arrête de fumer, on peut facilement confondre l'envie de fumer une cigarette avec des crampes de faim ou le besoin de stimulation orale. Ça peut durer plusieurs semaines. Bois de l'eau et des liquides faibles en calories. Garde des aliments faibles en gras et en calories à portée de la main (comme du céleri, des carottes, des pretzels et du maïs soufflé sans beurre). Mâchouille un cure-dents, de la glace ou des graines de fenouil. Essaie les bonbons durs faibles en calories.

Symptôme : INSOMNIE

Mal dormir et rêver de la cigarette sont des symptômes courants qui peuvent durer environ une semaine. Prends une douche bien chaude et évite la caféine après 6 heures du soir. Avant de te coucher, bois du lait chaud ou essaie de prendre des respirations profondes. Tu peux aussi boire une tasse de tisane avant de te coucher.

Symptôme : IRRITABILITÉ, TENSION ET SENTIMENT D'ÊTRE MAUSSADE

Quand ton corps demande de la nicotine, tu te retrouves dans un état de stimulation nerveuse chronique. Tu peux être irritable, maussade et tendue. Ça peut durer entre une et deux semaines. Respire profondément, fais des étirements, fais de l'exercice, mâche de la gomme à la nicotine ou évite la caféine.

Symptôme : MANQUE DE CONCENTRATION

La nicotine est un stimulant. Il faut que tu donnes à ton corps quelques semaines pour s'adapter. Change d'activités, va prendre de l'air, écoute de la musique ou regarde la télévision, fais plus d'exercice physique et évite la caféine. Évite aussi les tâches qui demandent de la concentration pendant longtemps.

Symptôme : SOLITUDE

La cigarette prend souvent la place d'une amie proche. Quand on arrête de fumer, on dirait qu'on a perdu cette amie. Quand tu te sens seule, appelle ton intervenante ou une personne à qui tu fais confiance. Essaie de te distraire. Tricote, fais de la couture ou chante en faisant jouer de la musique.





Aides de renonciation au tabac – Les faits

Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) sont des médicaments qui fournissent de la nicotine à ton corps, mais sans les effets nuisibles de la cigarette. Ça veut dire que les thérapies peuvent t'aider avec les symptômes **physiques** du sevrage. Si tu utilises une thérapie, tu doubles tes chances de vraiment arrêter de fumer. Si tu les utilises de la bonne façon, toutes les thérapies sont efficaces. Mais les effets secondaires sont différents. Pour t'aider à décider quelle est la meilleure thérapie pour toi, lis l'information ci-dessous.

Gomme à la nicotine : La gomme transmet de la nicotine dans ton système par la bouche. Il faut mâcher la gomme et la placer dans la bouche selon une technique spéciale. Demande à ton docteur ou à ton pharmacien comment faire. Tu peux utiliser entre 9 et 12 morceaux de gomme chaque jour. Tu peux aussi sucer des **pastilles de nicotine**.

Avantages : La nicotine de la gomme élimine assez bien les envies de fumer et beaucoup de symptômes physiques de sevrage. C'est facile à utiliser. Chaque fois que tu as envie de fumer, tu mâches un morceau de gomme. Ça te tient aussi la bouche occupée.

Désavantages : Si tu as un dentier ou que tu es allée chez le dentiste récemment, la gomme à la nicotine n'est pas recommandée. Tu dois apprendre comment mâcher la gomme pour qu'elle fasse son effet. Tu peux développer une dépendance à la gomme si tu l'utilises trop souvent ou pendant trop longtemps.

Effets secondaires : La gomme a des effets secondaires : tu peux avoir la bouche ou la gorge sensibles, avoir des problèmes de dents, roter et avoir toujours l'eau à la bouche.

Timbre de nicotine : C'est la thérapie la plus couramment utilisée. Le timbre transmet constamment de la nicotine dans ton système par la peau. Si tu fumes toujours, tu ne devrais pas l'utiliser. Sinon, tu peux faire une surdose de nicotine.

Avantages : C'est facile à utiliser. Quand tu vas avoir mis ton timbre le matin, tu n'auras pas besoin de te rappeler de faire autre chose. Le timbre transmet constamment de la nicotine dans ton sang. Ça veut dire que tu vas avoir moins souvent envie d'une cigarette.

Désavantages : Si tu as des problèmes de peau ou des allergies au ruban collant, le timbre n'est pas recommandé. Le timbre ne te garde pas la bouche occupée. En plus, tu peux développer une dépendance au timbre si tu l'utilises trop longtemps.

Effets secondaires : Le timbre a des effets secondaires à l'endroit où il est placé. Ta peau peut démanger, devenir rouge ou irritée, ou avoir la sensation de brûler.

Inhalateur de nicotine : C'est une nouvelle thérapie, qui est devenue disponible au Canada récemment. L'inhalateur a un bec que tu te mets sur la bouche et une cartouche avec une petite capsule pleine de nicotine. Tu avales de la nicotine par le bec avec des bouffées, en tirant comme sur une cigarette. (Mais il ne faut pas l'allumer!)

Avantages : L'inhalateur te tient les mains occupées. Ça te donne l'impression d'une cigarette, comme quand tu approches la main de la bouche. Il y a moins de nicotine par bouffée que dans une cigarette. Comme ça, les effets du sevrage sont moins aigus. Ça ressemble à une cigarette, alors tu peux t'imaginer que tu fumes (si c'est important pour toi!). Tu n'as pas besoin d'une prescription pour avoir un inhalateur de nicotine.

Désavantages : Si tu as des problèmes respiratoires, comme de l'asthme ou des allergies, ou des problèmes de sinus, l'inhalateur n'est pas recommandé. Tu peux développer une dépendance à l'inhalateur si tu l'utilises trop longtemps.

Effets secondaires : L'inhalateur de nicotine a des effets secondaires : tu peux tousser, avoir la gorge irritée ou avoir mal au cœur.

Les aides de renonciation au tabac sans nicotine sont des médicaments prescrits par un docteur pour t'aider à arrêter de fumer. Le seul médicament qui est efficace est le Zyban (ou le Wellbutrin, qui est juste un autre nom pour la même substance). Le Zyban est un antidépresseur. Les autres antidépresseurs n'ont pas l'air de marcher pour les gens qui essaient d'arrêter de fumer.

Le Zyban est un médicament prescrit que tu peux prendre tous les jours tout seul. Tu peux aussi l'utiliser avec une thérapie (comme le timbre ou la gomme).

Avantages : Le Zyban réduit les symptômes de sevrage et les envies de fumer. Tu ne développes pas de dépendance. Ça marche bien avec les gens qui fument depuis longtemps.

Désavantages : Le Zyban n'est pas aussi efficace avec les jeunes fumeurs et fumeuses. Tu dois te rappeler de le prendre tous les jours. Ça prend du temps avant de sentir l'effet dans ton système (jusqu'à quatre semaines).

Effets secondaires : Le Zyban a des effets secondaires : tu peux être nerveuse, angoissée, agitée, constipée et étourdie. Tu peux aussi mal dormir, perdre l'appétit, maigrir de façon inhabituelle et avoir la bouche sèche ou mal au cœur. Il y a des effets secondaires plus importants : tu peux te tromper plus facilement (confusion), avoir beaucoup mal à la tête et des battements de cœur irréguliers. Si tu as un effet secondaire important, tu devrais arrêter de prendre ton Zyban et appeler ton docteur tout de suite.



Guide sur les stratégies BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Annexe



Survol de la section « Annexe »

Recherches ayant mené au programme BRAVO

Description du concept de l'entrevue motivationnelle

Principaux points de l'évaluation de BRAVO

- Principaux points de l'évaluation des interventions individualisées
- Principaux points de l'évaluation de la mise en œuvre nationale

Sites Web utiles

Des participantes à BRAVO racontent leur vécu

Tous les sujets de cette section peuvent être photocopiés et distribués comme documents de référence. Ils expliquent aussi le contexte d'autres renseignements se trouvant ailleurs dans le présent **guide**.





Recherches ayant mené au programme BRAVO

Pourquoi un programme comme BRAVO est-il nécessaire?

Parce que les comptes rendus des recherches le constatent. Dans l'ensemble, le taux de tabagisme de la population du Canada a spectaculairement baissé au cours des 25 dernières années. Même si le tabagisme a perdu du terrain au fil du temps, la consommation de tabac des femmes dont le statut socio-économique est faible a beaucoup moins baissé que celle des femmes appartenant à des groupes socio-économiques plus élevés (Greaves, 2003). Environ 16 % des Canadiennes fument la cigarette. Toutefois, les estimations du PCNP indiquent que, en moyenne, 45 % des participantes fument durant leur grossesse (Programme canadien de nutrition prénatale, 2001). Par contre, selon l'emplacement, les estimations du PACE et du PCNP sur les fumeuses qui participent à leurs programmes indiquent un continuum allant de 5 % à 90 %.

Les taux de consommation de tabac les plus élevés sont liés aux niveaux de revenu les plus bas. De tous les segments de population, le tabagisme des mères monoparentales à faible revenu pourrait bien être le plus élevé et il est inévitablement lié à leur vécu quotidien. Par exemple, les auteures de « Une politique filtrée : les femmes et le tabagisme au Canada » soulignent que « pour les femmes, les facteurs associés à la prévalence élevée du tabagisme comprennent le chômage, le faible revenu... le statut de famille monoparentale, la faible scolarité, l'isolement et le manque d'appui social... la violence familiale, le stress et une faible estime de soi... [tous ces facteurs] font ressortir la complexité de la relation entre le tabagisme, le sexe et la situation économique » (Greaves et Barr, 2000).

D'autres auteurs ont déterminé que le tabagisme est « très prévalant dans des populations de femmes blanches à faible statut socio-économique qui **ont plus dépendantes de la nicotine que la plupart des autres groupes** de leur classe sociale » (Dolan-Mullen et coll., 2000). Ces derniers ont fait un constat similaire à celui de Greaves et Barr quand celles-ci remarquent que le tabagisme est en relation étroite avec divers problèmes associés à la pauvreté, dont le stress, la dépression et l'absence de soutien familial. Par conséquent, ces études et d'autres recherches suggèrent que les mères monoparentales à faible revenu **ont besoin d'une approche axée sur la motivation et la prise de décision, et non pas de conseils sur la façon d'arrêter de fumer.** Pour reprendre Goldenberg et coll., plusieurs fumeuses qui sont des mères monoparentales à faible revenu vivent un quotidien chaotique et « il n'est pas surprenant que plusieurs d'entre elles... fassent la sourde oreille aux messages de lutte contre le tabac » (Goldenberg, 2000).



Parce que la recherche menée par AWARE le constate. Depuis 1995, AWARE s'est activement impliqué dans les enjeux qui concernent la vie des mères monoparentales à faible revenu. L'un des éléments de cette implication a été une enquête sur les stratégies d'appui aux mères monoparentales en matière de tabagisme. Dans le passé, notre organisme s'est surtout penché sur les stratégies de renonciation au tabac pour les mères qui en sont au stade de l'action, soit d'arrêter de fumer. Nous avons été en mesure de leur offrir la thérapie de remplacement de nicotine de leur choix, deux sessions individuelles de counseling et du soutien par téléphone pendant une période de six mois. Pendant le déroulement de ce projet, il est devenu de plus en plus évident que, comme l'indiquent les recherches citées ci-dessus, la plupart des mères monoparentales à faible revenu qui fument n'en sont pas au stade actif de renoncer au tabac. En effet, la plupart d'entre elles en sont au stade de la réflexion et éprouvent beaucoup de difficultés à arrêter de fumer. C'est pourquoi notre organisme a décidé de faire une enquête préliminaire sur des stratégies de réduction des effets nuisibles, pour aider les mères monoparentales à protéger leurs enfants des effets nuisibles de la fumée secondaire.

Parce que les mères monoparentales à faible revenu le confirment. Nos interactions constantes avec les femmes de la population cible nous ont aidées à évaluer leurs connaissances sur la fumée secondaire et la façon dont elles perçoivent les campagnes actuelles sur la fumée secondaire. Pour récapituler, les femmes nous ont révélé ce qui suit :

- elles sont conscientes des effets néfastes de la fumée secondaire pour leurs enfants;
- elles éprouvent de la culpabilité et du remord d'exposer leurs enfants à la fumée secondaire;
- elles soulignent que les stratégies habituelles de réduction des effets nuisibles (par exemple, le conseil se limitant à leur dire d'aller fumer dehors) ne sont pas réalistes par rapport à leur quotidien de mères monoparentales;
- elles craignent les représailles des services de protection de l'enfance à cause de leur tabagisme; et
- elles aimeraient d'autres stratégies, plus réalistes et plus réalisables, de réduction des effets nuisibles de la fumée secondaire sur leurs enfants.

Par conséquent, AWARE a élaboré une stratégie multidimensionnelle de protection contre les effets nuisibles de la fumée secondaire. Cette stratégie comprend des initiatives communautaires à portée plus générale combinées avec une stratégie ciblant des mères qui sont plus spécifiquement à risques. Ces initiatives peuvent aussi être facilement mises en œuvre dans des organismes de services communautaires existants, en particulier les projets du PACE. Cette stratégie s'est fait connaître sous le nom de **BRAVO**, à savoir « **Boucane + réduction = Amour et volonté** ».





Description du concept de l'entrevue motivationnelle

Les stratégies motivationnelles ont principalement été élaborées par William Miller. Celui-ci affirme que la motivation n'est ni un trait de comportement ni une caractéristique de la personnalité d'un individu. La motivation est plutôt déterminée par l'interaction entre la cliente et l'intervenante. Les approches motivationnelles se définissent comme suit :

- **elles sont interactives**, reposant sur la conviction que la relation de counseling entre l'intervenante et la femme influe sur sa capacité de réussir à réaliser des changements;
- **elles accordent une responsabilité égale à l'intervenante pour ce qui est du changement** – les caractéristiques de l'intervenante sont, en fait, l'un des indicateurs de succès les plus importants dans les interactions avec les femmes qui fument;
- **elles sont centrées sur la femme, avec une atmosphère de compréhension;**
- **elles réduisent la résistance**, en y faisant face par la réflexion plutôt que la confrontation;
- **elles encouragent l'engagement envers le changement** et mènent la femme à avoir plus conscience de son tabagisme et à avoir un sentiment de contrôle sur celui-ci;
- **elles mettent l'accent sur le choix personnel** par rapport au tabagisme et sur le contrôle personnel en matière de décisions, en fournissant une gamme de possibilités de changement;
- **elles permettent la négociation entre** la femme et l'intervenante en ce qui concerne les buts (au lieu de les imposer);
- **elles éliminent les obstacles au changement** en offrant des services de garderie et de transport et en réglant tout autre problème d'accès auquel une femme peut faire face; et
- **elles acceptent le fait que les rechutes** font partie du changement.

Les cinq principes de base des approches motivationnelles sont décrits ci-dessous :

1. **Manifestez de l'empathie** en reformulant. Utilisez la persuasion en douceur, mais en comprenant que la responsabilité ultime de changer revient à la femme. Montrez que vous respectez et acceptez ses sentiments.
2. **Évitez le conflit.** La confrontation directe peut se transformer en lutte pour le pouvoir. Négociez plutôt un plan de changement ensemble. Ne jugez pas et faites preuve d'encouragement. Écoutez au lieu de parler.
3. **Soyez flexible par rapport à la résistance.** Ne vous y opposez pas. Cela pourrait entraîner le conflit ou mettre la femme sur la défensive. Adaptez-vous à la résistance en changeant vos stratégies.
4. **Faites remarquer l'écart** entre les buts ou les valeurs de la femme et son comportement actuel. Sa capacité à reconnaître les contradictions entre son comportement actuel et ce qu'elle prévoit pour l'avenir est un motivateur de changement puissant.
5. **Appuyez la prise en charge.** Mettez les forces de la femme en valeur. Encouragez l'espoir et l'optimisme qui sont nécessaires pour lui permettre de changer.

Les cinq stratégies de base à utiliser dans les approches motivationnelles sont décrites ci-dessous :

1. **Posez des questions ouvertes.** On ne peut pas répondre à des questions ouvertes par oui, non, un mot ou une simple expression. Par exemple, ne demandez pas : « Est-ce que tu aimes fumer? ». Demandez plutôt : « Quels sont les aspects de la cigarette que tu aimes? »
2. **Reformulez.** Montrez que vous avez écouté et compris la femme, en répétant ce qu'elle a dit dans vos propres mots.
3. **Récapitulez** de temps à autre ce qu'elle a dit jusqu'à ce point de l'entrevue.
4. **Confirmez.** Appuyez ses forces, sa motivation, ses intentions et ses progrès. Parlez-en.
5. **Suscitez des commentaires auto-motivationnels de la part de la femme.** Elle doit trouver elle-même les moyens de s'exprimer sur ses préoccupations personnelles et ses intentions par rapport au changement. Ne le faites pas à sa place. Essayez de l'encourager à faire ces commentaires.



Principaux points de l'évaluation de BRAVO

Principaux points de l'évaluation des interventions individualisées

Quatre-vingt-cinq femmes ont participé à la phase de projet pilote de **BRAVO**. De ce groupe, 25 femmes habitaient dans une communauté rurale isolée, 23 dans une grande agglomération urbaine et 37 dans une petite ville. Toutes étaient des mères monoparentales à faible revenu élevant au moins un enfant âgé de 0 à 6 ans. Voici les principaux points qui sont ressortis lors de l'évaluation de **BRAVO** après six mois :

- Trente pour cent (30 %) des participantes avaient choisi d'arrêter de fumer comme but à long terme et la moitié y étaient parvenues lors du suivi après six mois.
- Soixante-dix pour cent (70 %) des participantes avaient choisi de protéger leurs enfants de la fumée secondaire comme but à long terme et 80 % y étaient parvenues lors du suivi après six mois.
- Le taux de confiance pour l'atteinte du but à long terme était élevé. Parmi les femmes qui n'ont pas réussi à atteindre leur but à long terme d'arrêter de fumer ou de protéger leurs enfants de la fumée secondaire, 64 % avaient la certitude de pouvoir y arriver dans les six prochains mois.
- Pratiquement toutes les participantes ont trouvé le programme et le contenu de **BRAVO** très utiles, encourageants et applicables à leur quotidien de mères monoparentales à faible revenu.
- On a constaté des changements, tant en matière d'attitude que de comportement, par rapport à la protection contre la fumée secondaire et l'arrêt du tabagisme.
- Avant de participer à **BRAVO**, 65 % des participantes voulaient cesser de fumer et 35 % étaient quelque peu intéressées à le faire. Après **BRAVO**, 86 % voulaient arrêter et 7 % étaient quelque peu intéressées à arrêter dans les six prochains mois.

- Avant de participer à **BRAVO**, 16 % des participantes avaient très bon espoir d'arrêter de fumer, 28 % avaient un certain espoir et 56 % n'avaient pas espoir. Après **BRAVO**, 62 % avaient très bon espoir d'arrêter, 30 % avaient un certain espoir, et seulement 8 % avaient peu d'espoir d'arrêter dans les six prochains mois.
- Soixante-dix-neuf pour cent des participantes ont fait au moins une tentative d'arrêt durant leur participation à **BRAVO**. La durée de ces tentatives variait d'une semaine à six mois.
- Toutes les participantes ont réduit leur tabagisme d'environ 50 %, la consommation de 12 à 25 cigarettes quotidiennes passant à entre 3 et 15 cigarettes quotidiennes.
- La disponibilité des aides de renonciation au tabac est considérée comme étant très efficace à titre de soutien le plus important pour aider les mères monoparentales à faible revenu à arrêter de fumer.



Principaux points de l'évaluation de BRAVO

Principaux points de l'évaluation de la mise en œuvre nationale

Les stratégies **BRAVO** ont été intégrées aux activités de cinq sites pilotes nationaux du PACE et du CPNP. Ces sites avaient des capacités différentes (allant d'un site avec un personnel de 25 personnes à un site ne comptant qu'une employée) et des niveaux d'expérience variés d'exécution de programmes contre le tabagisme (allant d'un site offrant de tels programmes régulièrement à un site n'ayant jamais organisé de telles activités, y compris la distribution de documents imprimés sur le tabagisme). Au début de la mise en œuvre nationale, le personnel de tous les sites a indiqué de très faibles taux d'autoefficacité pour ce qui est d'initier ou de mener des interventions sur le tabagisme auprès de leurs participantes, même si certaines personnes avaient de l'expérience dans la prestation de stratégies de réduction ou de cessation du tabagisme.

L'intégration des stratégies **BRAVO** aux divers sites s'est déroulée différemment. **BRAVO** a été conçu pour être utilisé de manière informelle (avec des affiches et des documents de référence à distribuer), durant les activités régulières d'un groupe (principalement des groupes préexistants offerts par les sites du PACE, en se servant des documents de référence et des fiches **BRAVO** pour lancer et tenir des discussions, même si nous avons observé que des groupes avaient été mis sur pied précisément pour suivre le programme **BRAVO**), ou dans le cadre d'une intervention individualisée. Certains des sites ont utilisé toutes les méthodes de prestation, alors que deux sites ont d'abord choisi de s'en tenir seulement aux stratégies informelles. Nous avons constaté que tous les sites avaient pu effectuer beaucoup plus d'interventions que leur personnel ne l'avait d'abord envisagé (ce constat présente un intérêt particulier, étant donné que la mise en œuvre nationale n'a duré que huit mois). Toutefois, les stratégies informelles sont clairement les plus faciles à intégrer aux activités régulières.

Voici plusieurs points émergeant de la rétroaction générale :

- **La documentation est facile à utiliser et à intégrer.** Le personnel des sites pilotes a indiqué qu'il était très facile de présenter la documentation de **BRAVO** de manière informelle et plus formelle aux groupes préexistants (comme les groupes de jeu ou pour les mères) qui sont habituellement organisés par les sites du PACE. Plusieurs participantes vivent un quotidien très chaotique. Souvent, il n'y a pas de « bon moment » pour parler de protéger les enfants de la fumée secondaire, mais le personnel a présenté le sujet à toutes les occasions où cela était possible, en laissant des documents de référence et des fiches aux mères, pour qu'elles puissent les examiner quand elles auraient un moment. Plusieurs membres du personnel de divers sites ont fait la remarque que l'élément le plus intéressant de **BRAVO** était qu'ils pouvaient désormais intégrer son information à toutes leurs

activités, au lieu d'essayer d'organiser un groupe annuel pour arrêter de fumer comme elles le faisaient par le passé. Avant, il leur arrivait de devoir attendre que des femmes participent à leur programme contre le tabagisme. Désormais, il est possible d'utiliser l'information de **BRAVO** pour stimuler la discussion avec tout le monde, que ce soit pendant les visites à domicile, dans des groupes de fumeurs ou des groupes de jeu. L'information peut être adaptée pour répondre aux besoins de n'importe qui. Pour reprendre les propos d'une intervenante, « ... les gros cartables d'information sur le renoncement au tabac ou destinés aux groupes pour essayer d'arrêter de fumer restent sur les tablettes, mais la documentation de **BRAVO** est un outil fantastique pour notre travail de tous les jours ».

- **La mise en œuvre de BRAVO n'alourdit pas la charge de travail.** Les sites pilotes participants ont mentionné l'importance de changer la disposition d'esprit de leur personnel pour qu'il ne considère pas **BRAVO** comme un programme de plus à ajouter à une charge de travail déjà très lourde, mais plutôt comme une occasion d'augmenter les connaissances, la confiance et la motivation afin que les participantes les intègrent dans ce qu'elles font. Pour citer l'une des intervenantes : « **BRAVO** est un processus, pas un programme officiel. Il est très facile de l'intégrer aux programmes existants. Au lieu de présenter **BRAVO** comme étant un " nouveau programme " qui s'ajoute à la longue liste de programmes que nous offrons, on dirait presque que nous reprogrammons le personnel pour qu'il intègre les stratégies dans son travail quotidien. »
- **BRAVO rallie aisément les intervenantes, le personnel et les participantes.** **BRAVO** est très flexible et peut être intégré au travail normalement accompli par le personnel d'un site du PACE. On peut aussi utiliser **BRAVO** pour que l'intervention commence au stade où se trouve une femme par rapport à ses croyances sur le tabagisme et son aptitude à faire des tentatives pour arrêter de fumer. La vie des femmes qui participent à un projet du PACE comporte déjà beaucoup de problèmes – toxicomanie, mauvais traitements, pauvreté –, sans compter l'emplacement géographique qui a un effet sur l'accès aux services. L'une des intervenantes d'un site pilote a mentionné être d'abord très sceptique au sujet de l'introduction de **BRAVO** dans son site mais que, lorsqu'elle a présenté **BRAVO** pour la première fois, « toutes les femmes se sont mises à parler et le sujet est pratiquement devenu le centre de la discussion ». Une autre intervenante a souligné que « les programmes de renoncement au tabac disent aux femmes qu'elles doivent cesser de fumer. Le programme **BRAVO** est conçu pour que les gens puissent l'intégrer à leurs habitudes de vie personnelles. »
- **L'autoefficacité du personnel des sites du PACE a augmenté de beaucoup.** Tous les membres du personnel des sites avaient une approche enthousiaste et encourageante au sujet de **BRAVO** et cela se transmet aux femmes. De plus, les intervenantes montrent beaucoup d'empathie envers les gens qui fument et cela fait beaucoup pour inciter les femmes à participer et à maintenir leur participation. Par contraste, certaines intervenantes ont mentionné avoir offert, dans le passé, un programme de renonciation au tabac dont aucune participante n'avait cessé de fumer ou, tel qu'indiqué auparavant dans le texte, où aucune femme ne s'était inscrite. Les intervenantes et les membres du personnel se sont sensibilisés à l'importance des messages encourageants et la manière douce par rapport au

tabagisme. Tous les sites ont fait une inspection de leurs locaux et retiré tous les messages culpabilisateurs sur le tabac qui avaient été involontairement placés à divers endroits, comme d'autres affiches, des aimants sur le réfrigérateur et des dépliants. Désormais, partout dans chaque site, le message est constant et invitant.

- **Les participantes et les autres fournisseurs de services réagissent bien à l'information.** Les mères ramènent la nouvelle information chez elles, même quand elles ne semblent pas très réceptives au départ. Plusieurs mères ont fait des remarques comme : « Eh bien, je ne voulais pas vraiment parler de ce sujet-là, mais j'en ai beaucoup appris. » Les **fiches** et les **documents de référence de BRAVO** sont assez informatifs, mais pas de manière à saturer les mères. Elles ont trouvé que la documentation se lisait très bien et était vraiment bien présentée. Les membres du personnel, eux, ont vraiment aimé cette documentation simple, facile à utiliser et bien présentée. L'une des intervenantes a dit : « C'est encourageant, ça ne cause pas de blocages et c'est pratique. C'est différent de l'affiche qui montre une cigarette brisée en deux qu'on voit sur les murs. » De plus, plusieurs autres fournisseurs de services ont été mis au courant de l'existence de **BRAVO**, particulièrement quand un site du PACE partage de l'espace de bureau avec des fournisseurs de services de santé publique et d'autres services. Pour ce qui est de leur propre « atmosphère d'entreprise », le personnel de chaque site a constaté qu'il y avait beaucoup plus de discussions, dans l'organisme, sur le tabagisme en général et sur **BRAVO** en particulier. Pour reprendre les propos d'une intervenante : « **BRAVO** normalise la discussion sur le tabagisme et n'est pas intimidant, tant pour le personnel que les participantes. »



Sites Web utiles

Voici une liste de sites Web que nous avons trouvés utiles :

<http://defitabac.qc.ca/defi/fr/index.html> – Site Web d'ACTI-MENU, en collaboration avec de nombreux organismes du domaine de la santé. Il présente un concours qui s'inspire du grand Défi mondial de l'Organisation mondiale de la santé pour inciter les gens à cesser de fumer.

<http://www.jarrete.qc.ca/> – Site Web du gouvernement du Québec visant à aider les gens à se libérer du tabac, en présentant une méthode en versions adultes et adolescents.

<http://www.rqcalacs.qc.ca/> – Site Web s'adressant aux femmes vivant des situations de violence. On y retrouve de nombreuses ressources sur la violence à l'égard des femmes.

www.ccsa.ca – Site Web du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (plusieurs liens utiles, mais pas beaucoup sur le tabagisme).

www.vivezsansfume.ca – Site Web de Santé Canada sur le tabagisme. Il est relié à l'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) qui présente de l'information sur les taux de tabagisme de chaque région du pays

http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/tobac-tabac/expecting-grossesse/index_f.html – Lien au document *Le renoncement au tabac et la grossesse – Un examen des pratiques exemplaires de renoncement au tabac conçues pour les filles et les femmes pendant la grossesse et la période postnatale*, rédigé par Lorraine Greaves et coll.

<http://www.shelternet.ca> – Site Web canadien où les femmes vivant des situations de violence peuvent trouver de nombreuses ressources, notamment des stratégies pour éviter qu'un agresseur retrace facilement les activités d'une femme sur Internet (sites Web visités, courriels, etc.).

www.cssspnql.com/cssspnql/ui/health/documents/manuel_cessation_fr.pdf – Site Web où le document *Se libérer du tabagisme* peut être téléchargé. Il s'agit d'une excellente ressource pour travailler avec les Premières nations. Nous l'utilisons en complément à **BRAVO**.

www.bcccewh.bc.ca – Site Web du Centre for Excellence in Women's Health de la Colombie-Britannique, où on peut trouver plusieurs excellents documents sur les femmes et le tabagisme, ainsi que sur les femmes et d'autres problèmes de consommation abusive d'alcools et d'autres drogues. En anglais seulement.



www.pregnets.org – Site Web à l'intention des mères fumeuses et des femmes enceintes qui fument (en anglais seulement, parrainé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale de l'Ontario)

www.ptcc-cfc.on.ca/pubs/RDS_0079.pdf – Ce document est une liste de vérification des programmes de renoncement au tabac s'adressant aux femmes et aux jeunes filles en périodes prénatale et postnatale et est adapté de la version anglaise du document *Le renoncement au tabac et la grossesse (Expecting to Quit)*. Il se trouve sur le site Web du Centre de formation et de consultation (www.ptcc-cfc.on.ca). Bien que ce site soit en grande partie bilingue, ce document n'existait qu'en version anglaise au moment de mettre sous presse.

www.mothercraft.ca – Site Web comprenant de nombreuses ressources à télécharger (en anglais), dont *Nurturing Change*, qui a adapté le document *SMART Guide* en une session de formation de deux jours, notamment avec les enfants touchés par l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale.





Le vécu de Sylvie

J'ai commencé le programme **BRAVO** pendant une période très difficile. Les services d'aide à l'enfance de la province venaient de me retirer mes enfants quelques mois avant à cause de problèmes concernant mon mari. Même après son déménagement, on ne voulait pas me redonner mes enfants. Je faisais tout ce qu'on me demandait pour les ravoir. J'ai entendu parler du programme **BRAVO** et j'ai pensé que c'était une bonne façon de montrer aux services d'aide à l'enfance que j'avais les meilleurs intérêts de mes enfants à cœur.

Je voulais vraiment aller jusqu'au bout. J'ai commencé le programme au mois de décembre et nous avons été obligés d'annuler notre deuxième rencontre à cause de la température. La semaine d'après, ils m'ont remis mes enfants, juste à temps pour Noël. C'était super de les ravoir, mais c'était aussi très difficile de me débrouiller étant donné que c'était la période des Fêtes et que je n'avais pas d'argent. Lorsqu'on m'a retiré mes enfants, mon chèque d'aide au revenu et à l'emploi a été réduit. Ensuite, mon mari a été obligé de se trouver un appartement. J'ai donc eu beaucoup de difficultés à payer le loyer et j'étais très en retard pour le compte d'électricité. J'avais peur de demander de l'aide, car j'étais sûre que les services d'aide à l'enfance allaient reprendre les enfants. J'ai commencé à fumer encore plus pour gérer tout ce stress.

J'essayais de fumer loin des enfants, mais c'était difficile, car ils ne voulaient pas me lâcher d'une semelle. J'avais toujours peur et j'étais tout le temps préoccupée par l'argent. Même quand ma conseillère **BRAVO** m'appelait au sujet du programme, elle finissait toujours par m'aider avec une crise. Ce n'était vraiment pas le bon moment pour moi. Je dois m'occuper de tellement d'autres choses pour me donner la priorité à moi et prendre le temps de penser sérieusement à mes habitudes par rapport à la cigarette. Je ne peux même pas penser à mes problèmes de cigarette quand je ne sais pas où je vais trouver l'argent pour payer mes comptes. J'aimerais toujours participer au programme **BRAVO** quand même. Je pense que le programme fonctionnerait bien pour quelqu'un comme moi, parce que j'ai besoin d'une structure et d'aide pour établir des objectifs. J'espère que ma vie se placera un peu au printemps pour essayer le programme une autre fois.





Le vécu de Sandra

J'ai commencé le programme **BRAVO** parce que je voulais prendre meilleur soin de mes enfants. Je savais qu'il ne fallait pas fumer proche d'eux, mais c'était trop difficile à faire. Quand j'ai commencé le programme, je fumais entre un et deux paquets par jour. La plupart du temps, je fumais dans la maison ou dans l'auto. Souvent, mes enfants étaient dans la même pièce avec moi. J'ai essayé une fois de fumer dans ma chambre, mais on aurait dit que ma chambre était devenue leur endroit préféré tout d'un coup.

Je sais que je fume beaucoup à cause du stress. Quand j'ai commencé le programme **BRAVO**, j'avais déjà des problèmes de santé et j'essayais d'être sur le programme pour les invalides. En même temps, j'étais en résidence surveillée. Je pouvais sortir de la maison seulement à certaines heures. Je n'avais pas d'auto et j'habitais trop loin à la campagne pour marcher jusqu'au village le plus près. J'étais contente que la conseillère **BRAVO** puisse venir chez moi pour me rencontrer et m'aider à travailler sur les stratégies. J'ai découvert tout de suite qu'en prenant des notes chaque fois que je fumais, j'étais vraiment capable de diminuer. J'ai aussi commencé à fumer dehors quand je le pouvais. Au moins, j'ai commencé à y penser plus et j'ai lu tout ce que la conseillère **BRAVO** m'a donné. Comme ça, quand je fumais, je sentais que j'en avais vraiment besoin. Je ne fumais plus autant pour me désennuyer. À cause de mes problèmes de santé et du fait que je n'avais pas beaucoup d'argent, c'était difficile. J'étais déprimée et j'avais beaucoup de difficultés à me lever le matin. J'ai annulé des rendez-vous avec la conseillère **BRAVO**, parce qu'il fallait que j'aille voir mon médecin ou un autre professionnel. Mais plus mon stress montait, plus c'était difficile de suivre le programme **BRAVO**. J'ai demandé à la conseillère **BRAVO** de recommencer le programme avec moi, car j'avais vraiment aimé le début et je voulais recommencer à zéro. Mais il y avait toujours quelque chose qui m'en empêchait.

La dernière fois que j'ai essayé le programme, il y a eu un problème avec mon ex-mari, j'ai été inculpée et obligée de passer quelques jours en prison et à l'hôpital. Ce n'était pas une bonne période pour moi. J'avais de la difficulté dans tous les domaines de ma vie. J'ai dit à la conseillère **BRAVO** que ce n'était pas le bon moment, mais j'ai continué à lire mon cahier *Mon journal BRAVO* qu'elle m'avait donné et j'ai découvert que je fumais quand même beaucoup moins. Je me suis souvenue de nos conversations et j'ai essayé des stratégies suggérées dans *Mon journal BRAVO*. En fait, j'ai vraiment réduit le nombre de cigarettes que je fumais, grâce au journal et aux conversations avec la conseillère **BRAVO** au téléphone quand je ne pouvais pas aller à mes rendez-vous. Je veux arrêter de fumer. J'ai d'autres choses à régler d'abord dans ma vie, mais je vais essayer encore. C'est important, pour ma santé et pour mes enfants.



Le vécu de Suzanne

J'ai 25 ans, je suis mère monoparentale et j'ai un fils de huit ans. Il est hyperactif et on lui a diagnostiqué le TDAH (trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité) et des problèmes de comportement social. Mais il est aussi très intelligent. Il est attentionné, doux et sensible. Il donnerait n'importe quoi à n'importe qui. Mais s'il se fâche, il pourrait vous donner un coup de poing dans la figure!

J'étais très jeune quand mon fils est né. Je n'ai aucun contact avec son père, mais les grands-parents nous aident un peu. Ils le prennent un après-midi toutes les deux semaines et ils lui achètent des vêtements au besoin. C'est tout le soutien que je reçois. Ma propre mère est un peu folle et elle ne peut pas garder mon fils, même pas pour une heure. Je travaille à temps plein comme aide-soignante, mais ça ne paie pas très bien. J'ai deux choix : ou bien accepter plus d'heures au travail et avoir une meilleure qualité de vie ou travailler moins d'heures et ne pas avoir assez d'argent pour survivre. Mon appartement est correct, mais ma propriétaire nous a demandé de déménager, parce que mon fils est trop hyperactif pour habiter à l'étage au-dessus d'elle. Mon nouveau loyer est un bloc à appartements où il y a beaucoup d'enfants. Ça devrait être mieux là. Mais ça veut dire un troisième déménagement en un an. Depuis la prématernelle, mon fils est allé dans une école différente chaque année. Comme vous pouvez voir, ma vie est très agitée et stressante.

J'ai commencé à fumer quand j'avais neuf ans. Un an après, je fumais un paquet par jour. La cigarette occupait une grande partie de ma vie. Vous seriez surpris de la vie que je menais quand j'étais adolescente. J'étais sous la tutelle des services d'aide à l'enfance, j'ai pris toutes sortes de drogues comme du *speed* et de la *coke* et je me prostituais. La cigarette était donc la moins pire des choses que je me faisais subir. Arrêter de fumer ne m'était jamais venu à l'idée jusqu'à ce que je tombe enceinte. Dans ce temps-là, je fumais deux paquets par jour. Pendant que j'étais enceinte, j'ai réussi à réduire ma consommation à un demi-paquet par jour. Mais après la naissance de mon fils, j'ai recommencé à fumer à peu près deux paquets par jour. Aussi, à ce moment-là, je vivais avec mon mari et il me battait régulièrement. Quand mon fils avait environ un an, mon mari s'est retrouvé en prison et ça a été ma première chance d'essayer d'arrêter de fumer pour de vrai. J'ai souvent essayé d'arrêter depuis, mais c'est trop difficile. Mais je continue d'essayer. Quand j'ai commencé le programme **BRAVO**, je fumais un peu moins d'un paquet par jour. Je me suis toujours sentie coupable de fumer proche de mon fils et j'ai toujours essayé de ne pas le faire. Mais quand j'ai déménagé dans l'appartement où je reste en ce moment, il n'y avait pas de balcon et mes options étaient donc limitées. J'ai essayé de seulement fumer dans une pièce, mais on ne peut pas vraiment s'éloigner de ses enfants, même dans la salle de bain!

Après avoir commencé le programme, j'ai arrêté de fumer pendant un peu plus de trois mois en utilisant le timbre. Mais quand tous les problèmes avec la propriétaire et le déménagement ont commencé, j'ai enlevé le timbre et j'ai recommencé à fumer. Mais j'ai tout de même réussi à fumer seulement six cigarettes par jour à peu près. J'utilise les stratégies des **fiches BRAVO** et je suis très consciente de quand je fume et de combien de cigarettes je fume. Je fume à un seul endroit. J'essaie de fumer dehors quand je peux. Le programme a vraiment bien fonctionné pour moi. C'est vraiment facile à suivre et les idées sont idéales pour une mère qui élève ses enfants toute seule.



Le vécu de Diane

J'ai 31 ans. Mes trois enfants ont neuf ans, cinq ans et 18 mois. Je les élève toute seule. Le plus vieux, qui est mon seul fils, a un problème de comportement et c'est très difficile. Je ne peux pas le laisser seul avec mes filles, car ça pourrait être dangereux. Il a déjà essayé de leur faire mal. C'est pour ça que les services d'aide à l'enfance sont en contact avec ma famille. Mais chaque fois qu'ils viennent nous visiter, ils me félicitent et disent que je fais du bon travail vu les circonstances. Je n'ai aucun contact avec le père de mes enfants et je ne reçois pas de pension alimentaire. Je vis avec mon chèque d'aide au revenu et à l'emploi. Ça veut dire que, une fois que j'ai payé mon loyer, il me reste environ 90 \$ pour mes dépenses tous les mois. J'essaie d'avoir assez de manger pour mes enfants. J'ai déménagé y a pas longtemps. Quand j'ai commencé le programme **BRAVO**, je vivais dans un appartement qui a été condamné par les services de santé. J'ai resté chez mes parents pendant un bout de temps, mais ce n'était pas idéal. Mon nouveau logement est en très mauvais état et coûte cher. Mais c'est dans un bon voisinage. Il y a deux étages et un grand jardin. Je fais beaucoup de bénévolat, mais je ne peux pas travailler beaucoup, parce que j'ai des problèmes de dos chroniques.

Je fume depuis l'âge de 11 ans. Quand j'avais 18 ans, j'ai arrêté de fumer pendant environ trois mois mais j'ai tellement engraisé que j'ai recommencé à fumer. C'est la dernière fois que j'ai essayé d'arrêter. J'étais attirée par **BRAVO** parce qu'on ne me pousse pas à arrêter de fumer et qu'on ne me fait pas sentir coupable. En premier lieu, je n'aurais jamais participé si on m'avait forcée ou persuadée de m'embarquer dans quelque chose que je n'étais pas prête à faire. Les intervenantes ne m'ont pas rabaissée. Elles comprenaient la réalité d'une mère monoparentale qui fume à cause de toutes les pressions qu'elle vit. D'autres intervenantes m'ont vraiment rabaissée, comme si fumer était un péché au lieu d'une dépendance.

Quand j'ai commencé **BRAVO**, je fumais environ un paquet et demi de cigarettes par jour. Je me suis toujours sentie un peu coupable de fumer près de mes enfants, mais ça ne m'a jamais empêchée de fumer. Aussi, dans l'appartement dégueulasse où je vivais, c'était presque impossible de trouver une place pour fumer. Je ne pouvais pas aller dehors et laisser les enfants seuls à cause de mon fils.

Je ne suis pas prête à réessayer d'arrêter. Mais ma participation à **BRAVO** a beaucoup changé ma vie. Maintenant, je fume seulement dans la salle de bain en haut, devant une fenêtre ouverte et avec un ventilateur qui pousse la fumée dehors. J'ai réduit le nombre de cigarettes que je fume à un paquet tous les trois ou quatre jours. Ça revient à environ six à huit cigarettes par jour. Je suis consciente de chaque cigarette que j'allume et j'y pense chaque fois que je fume! J'essaie vraiment de ne pas fumer proche de mes enfants. Mes enfants me disent **BRAVO!**, parce que je fais vraiment des efforts pour ne pas fumer proche d'eux autres. J'ai utilisé toutes les stratégies **BRAVO** et toutes les **fiches**. Ça m'a vraiment aidée. Ça fait de bons aide-mémoire.