



Mon journal BRAVO

BRAVO : *Boucane + réduction = Amour et volonté*

Mon journal **BRAVO** est un outil pour les mères qui fument la cigarette et veulent protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Beaucoup de mères comme toi nous ont aidées à développer le journal et le programme **BRAVO**. Les mères ont trouvé que le **journal** les a vraiment aidées. Essaie de te servir du journal aussi. Peut-être qu'il va t'aider aussi. Ta conseillère **BRAVO** te montrera comment te servir du journal.

Bientôt, tes enfants te diront : « 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! »

Élaboré et produit par :
Action on Women's Addictions – Research & Education (AWARE)
C. P. 86
Kingston ON K7L 4V6
Téléphone : 613-545-0117
Fax : 613-545-1508
Courriel : aware@kos.net
© AWARE PRESS 2009

Notes personnelles pour BRAVO

Bienvenue au projet BRAVO

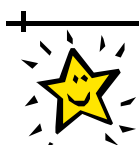
Nous te félicitons de participer au projet **BRAVO**. Tu es prête à t'embarquer dans l'aventure de **BRAVO**, qui veut dire: **Boucane + réduction = Amour et volonté!**

Beaucoup de mères nous ont aidées à développer le document **Mon journal BRAVO**. Pendant leur participation au projet **BRAVO**, ces mères ont trouvé que **Mon journal BRAVO** les aidait vraiment. Tu peux y voir tes habitudes par rapport à la cigarette. Tu peux te rappeler tes buts. Il contient aussi **10 fiches** qui vont t'aider à essayer de protéger tes enfants des effets de la fumée secondaire. Voici ce que dit Sylvie :

- « J'ai fait le projet **BRAVO** il y a un an. Et je consulte encore **Mon journal BRAVO** tout le temps, pour me rappeler les stratégies. »

À la fin, il y a aussi des pages vides où tu peux prendre des notes ou écrire tout ce qui peut t'aider à te dire **BRAVO**.

Chaque effort, petit ou grand, aide à protéger tes enfants de la fumée secondaire. Bonne chance! Et rappelle-toi de te dire **BRAVO** chaque fois que tu fais un effort.



Notes personnelles pour BRAVO

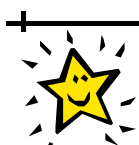
4	12 h 30	Salon	j'ai faim, pas assez de manger avant le chèque
5	2 h	Dehors	marche avec le bébé
6	2 h 55	Cuisine	les enfants vont revenir de l'école
7	4 h 30	Cuisine	faire le souper – les enfants regardent les dessins animés et jouent
8	6 h	Cuisine	souper fini, cuisine sale, les enfants crient, le bébé pleure
9	6 h 30	Salon	envoyé les enfants dans leur chambre, fini par arrêter le bébé de pleurer
10	7 h 15	Cuisine	au téléphone, les enfants tranquilles
11	8 h 30	Salon	a fallu me battre avec les enfants pour les mettre au lit – je relaxe et regarde la télévision



- 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.
- Demande l'appui de tes enfants. 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** ».

Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Jour n° 2

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
--------------	-------	---------	-----------



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 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.
- 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 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.

Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Jour n° 4

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
--------------	-------	---------	-----------



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.

Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Jour n° 6

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
--------------	-------	---------	-----------



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. Détends-toi.
 - 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.

Avec ta conseillère **BRAVO**, regarde ta feuille de notes sur tes **habitudes actuelles par rapport à la cigarette** de la semaine passée. Réponds aux questions suivantes. Pense à ce qui t'aiderait à changer tes habitudes.

1. Combien de cigarettes fumes-tu dans une journée, normalement? _____
2. Combien de cigarettes fumes-tu dehors dans une journée, normalement? _____
3. À quel moment est-ce que tu sembles fumer le plus?
Matin Après-midi Soir
4. À quel moment est-ce que tu sembles avoir le plus besoin d'une cigarette? (p. ex., après le souper)
5. À quel endroit est-ce que tu sembles fumer la plupart de tes cigarettes? (p. ex., cuisine, dehors)
6. Qu'est-ce que tu fais le plus souvent quand tu fumes une cigarette? (p. ex., être au téléphone)
7. Qu'est-ce qui se passe le plus souvent autour de toi quand tu fumes une cigarette? (p. ex., c'est tranquille)
8. Qu'est-ce qui te donne envie de fumer? (p. ex., les enfants se chicanent, être au téléphone)
9. As-tu remarqué autre chose d'intéressant par rapport à tes habitudes par rapport à la cigarette?



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 respirez.
- 5) **Retiens** cette respiration en comptant jusqu'à quatre.

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)							



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.

Exemple n° 2 :

- | | |
|--|---|
| As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui? | Non. J'ai été capable de fumer dehors juste une fois. |
| Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre? | Le bébé était malade. Je ne voulais pas l'emmener dehors. Et puis il était agité. J'ai pensé que c'était mieux de rester avec lui. |
| Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre? | J'ai essayé de respirer à fond pour me calmer. Ça m'a aidée un peu. |
| D'autres commentaires? | Comme je n'ai pas pu aller dehors pour fumer, j'ai fumé mes cigarettes en envoyant la fumée dehors par la fenêtre, avec le ventilateur en arrière de moi. |



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 dur.
- 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.

But à long terme :

But à court terme :

As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui?

Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre?

Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre?

D'autres commentaires?



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 ou te nettoyer les dents avec du fil dentaire
- Tricoter (ou faire du crochet ou de la broderie)
- Enfoncez des clous
- Faire un casse-tête
- Mâcher de la gomme ou sucer un bonbon dur
- 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

But à long terme :

But à court terme :

As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui?

Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre?

Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre?

D'autres commentaires?



- 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 peux 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 peux-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)

But à long terme :

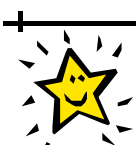
But à court terme :

As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui?

Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre?

Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre?

D'autres commentaires?



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. Trouve ensuite des idées pour résister à tes déclencheurs et écris-les ci-dessous.

Pensées/sentiments positifs

- heureuse détendue
 énervée soulagée

Pensées/sentiments négatifs

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

Contrat – But(s) à long terme

J'accepte de faire les changements suivants :

d'ici le _____ (dans 6 mois)

pour réduire l'exposition de _____ (nom du ou des enfants)

à la fumée secondaire.

(Signature de la conseillère BRAVO)

(Date)



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.

Fumer – Ce que je n'aime pas

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

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 fâchée.

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 d'arrêter.

- 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, une paille ou des graines de fenouil, ou sucer un bonbon dur – au lieu de fumer autour des enfants.
- 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.
- Essayer** de ne pas fumer pendant 24 heures.
- Aller** fumer à un endroit différent. M'assurer que c'est moins confortable que d'habitude.
- 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.**
- 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.



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

Fumer – Ce que *j'aime*

Fumer – Ce que *je n'aime pas*

- 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.
- Mettre** une photo des enfants 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.
- Éviter** les endroits où d'autres personnes fument quand les enfants sont avec moi.

Ajoute tes propres idées ici :

- _____
- _____
- _____



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, pitonner 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. Place 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** les briquets, 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.

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 et sécuritaires, 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. 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 :

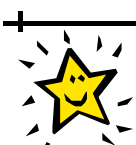
- Laver la vaisselle, te laver les cheveux, laver le chien.
- Jouer aux cartes, tricoter, faire de la couture ou planter des clous.
- Mâcher de la gomme ou sucer un bonbon dur.

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 jeu 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° 2 : Modérer les cigarettes 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.

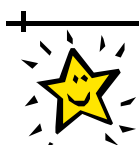
Modérer les cigarettes

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 endroit hors de portée. Essaie ceci :

- 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 fume 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.**

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

- _____
- _____
- _____
- _____



- ❑ **Décider** que l'endroit où je fume, c'est dehors.
- ❑ **Demander** à mes amies et à ma famille de surveiller les enfants pendant que je vais dehors pour fumer.
- ❑ **Aller fumer dehors.** Fumer ____ (1, 2, 3, etc.) de mes cigarettes de la journée dehors. Augmenter 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 la 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 amies 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.

Arrêter de fumer – Ce que j'aime

Arrêter de fumer – Ce que je n'aime pas



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.
- Choisir** des pièces où il n'est jamais permis de fumer (p. ex., la chambre des enfants, la pièce où on regarde la télévision).
- 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.

Quand tu vas avoir 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 :

- _____
- _____
- _____



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 autour de
(date)
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 :

Activités

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

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 :

- _____
- _____
- _____
- _____



Tes buts

But à long terme :

But à court terme :

As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui?

Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre?

Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre?

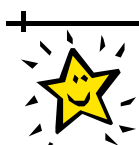
D'autres commentaires?

- 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)



Tes buts

But à long terme :

But à court terme :

As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui?

Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre?

Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre?

D'autres commentaires?

Ajoute tes propres idées ici :

- _____
- _____
- _____
- _____



Tes buts

But à long terme :

But à court terme :

As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui?

Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre?

Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre?

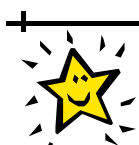
D'autres commentaires?

- 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. 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

- _____
- _____
- _____
- _____



Tes buts

Pense à tes buts à court terme et à long terme aussi souvent que tu le peux. Pense à ce qui les rend faciles ou difficiles à atteindre. Garde un dossier sur tes buts. Ça t'aide à voir tes progrès. Voici des exemples :

But à long terme : Protéger mes enfants de la fumée secondaire

But à court terme : Fumer 2 cigarettes par jour dehors et loin de mes enfants

Exemple n° 1 :

As-tu atteint ton but à court terme aujourd'hui?

Oui

Qu'est-ce qui a rendu ton but difficile à atteindre?

Pour fumer dehors, il faut que j'emmène le bébé avec moi, parce qu'il n'y a personne pour le garder.

Qu'est-ce qui a rendu ton but plus facile à atteindre?

Mon amie est venue me visiter. Je lui ai demandé de garder le bébé pendant que j'allais dehors pour fumer.

D'autres commentaires?

Je savais que mon amie venait. Je me suis retenue de fumer jusqu'à ce qu'elle arrive.

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

- _____
- _____
- _____
- _____



Feuille de suivi sur les cigarettes fumées

Tu vas remplir une **Feuille de suivi sur les cigarettes fumées** au début, au milieu et à la fin du programme **BRAVO**. (Autrement dit, après les **Sessions n° 1, n° 3 et n° 6**.) Ça va t'aider à voir les progrès que tu fais pour essayer de protéger tes enfants de la fumée secondaire. Sers-toi de la feuille pour célébrer tes progrès! Chaque fois que tu réduis le nombre de cigarettes que tu fumes autour de tes enfants, récompense-toi.

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)							

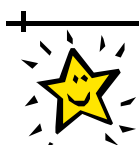
6) **Expire** lentement par la bouche, en comptant jusqu'à huit. Laisse ta poitrine baisser lentement quand tu expires.

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 :

- _____
- _____
- _____
- _____



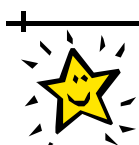
Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Jour n° 7

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
--------------	-------	---------	-----------

- 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 :

- _____
- _____
- _____
- _____



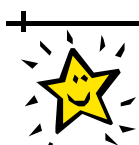
Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Jour n° 5

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
--------------	-------	---------	-----------

- Écris dans ton cahier **Mon journal BRAVO**.
- 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 :

- _____
- _____
- _____



Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Jour n° 3

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
--------------	-------	---------	-----------

- 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

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 stratégies **AIDER** pour chacune des situations qui sont des déclencheurs d'envie 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.
- 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 stratégies **AIDER** chaque fois que tu as envie de fumer.

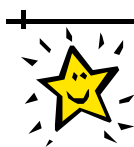


Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Jour n° 1

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
--------------	-------	---------	-----------

Étape n° 5 : Lâche pas!

- Sois prête à avoir des rechutes et à faire face à des situations difficiles. Trouve de nouvelles façons pour t'empêcher de céder à l'envie de fumer.
- Rappelle-toi régulièrement pourquoi tu es contente d'avoir arrêté de fumer. Écris les raisons sur un papier et mets le papier en évidence.
- Rappelle-toi que tu fais du progrès et récompense-toi pour tous ces beaux efforts.
- Considère-toi comme étant une non-fumeuse.
- 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.
- Consulte souvent ta liste de **déclencheurs (Fiche n° 5)**.
- Et rappelle-toi que 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.



Habitudes actuelles par rapport à la cigarette – Exemple

La feuille **Habitudes actuelles par rapport à la cigarette** peut t'aider à comprendre quand et pourquoi tu fumes. Quand tu fumes, écris l'heure, l'endroit et la situation. Tu pourrais découvrir que tu fumes plus souvent à certains endroits, à certaines heures ou pendant certaines activités. Tu pourrais remarquer ce que tu ressens quand tu veux fumer une cigarette. Quand tu comprendras mieux tes habitudes par rapport à la cigarette, tu peux commencer à penser à les changer.

Pendant la semaine prochaine, note toutes les fois que tu fumes une cigarette. Note aussi l'heure, l'endroit et la situation chaque fois. Avant ta prochaine session avec la conseillère **BRAVO**, lis tes notes. Voici un exemple :

Cigarette n°	Heure	Endroit	Situation
1	7 h 45	Cuisine	café du matin – enfants fatigués, bougonneux, chicanes
2	9 h 45	Cuisine	enfants partis à l'école, le bébé dort, enfin la paix!
3	11 h 30	Cuisine	au téléphone

Notes personnelles pour BRAVO

