



Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Numéro sept

Avril 2010

Stratégies pour aider une mère participant à BRAVO de déterminer ses buts facilement

• **Examinez ses habitudes par rapport à la cigarette.**

Remarque-t-elle des habitudes quand elle prend une cigarette?

• **Félicitez-la pour les progrès déjà faits.** Montrez-lui comment les petits gestes qu'elle a déjà posés l'aide à protéger sa famille. Dites-lui **BRAVO**.

• **Quels sont les buts à long terme qu'elle souhaite se fixer?** Aidez-là à fixer des buts réalistes. Encouragez ses efforts. Encadrez-la pour que les buts qu'elle se fixe soient atteignables et non pas décourageants.

• **Célébrez les réussites!** Faites une liste de tous ses buts à court et à long terme. Faites une coche à côté des buts atteints. Elle peut ainsi voir combien elle en a atteint!

AWARE
(Action on Women's Addictions –
Research & Education)
C. P. 86
Kingston (Ontario) K7L 4V6
www.aware.on.ca
info@aware.on.ca
Tél. : 613-545-0117
Télééc. : 613-545-1508

Des nouvelles de la communauté BRAVO nationale

Au Nouveau-Brunswick, Linda et son personnel travaillent bien fort à intégrer des « petits éléments de **BRAVO** » dans leur programme actuel. Leurs idées, simples et originales, peuvent s'adapter à n'importe quel site. Pour intéresser et familiariser les familles au programme **BRAVO**, elles ont monté, à leur site principal, une vitrine d'exposition donnant sur la rue. (Pour voir des photos, allez à la Vitrine **BRAVO**, à www.aware.on.ca.) Cette exposition publicisera le début imminent du programme **BRAVO**. La vitrine montre un mobile avec des éléments en forme d'étoiles sur lesquels on peut lire des faits et des idées reçues sur la fumée secondaire, par exemple le mythe voulant qu'allumer une bougie élimine la fumée et les produits toxiques. Linda prévoit intégrer les mêmes petits éléments **BRAVO** dans les quatre autres sites communautaires.

Le site de Linda organisera bientôt un défi sur le mieux-être familial. Le défi encouragera les familles à changer leur style de vie, par exemple en mangeant mieux, en faisant plus d'exercice, en limitant les heures de télévision des enfants et en diminuant les dangers pour la santé dans le milieu ambiant. (C'est ce dernier élément qui permet d'introduire **BRAVO**.) Il y aura des dîners-conférences sur ces quatre sujets et Linda intégrera des stratégies **BRAVO** dans la discussion. Linda remettra aussi des prix et des cadeaux aux familles qui relèvent le défi. L'un des prix est un gros sac jaune vif arborant l'étoile **BRAVO**, avec des friandises et des petits cadeaux pour toute la famille. Le défi suscite déjà beaucoup d'intérêt de la part des familles et permettra d'éveiller leur curiosité par rapport à **BRAVO**.

Comment parvenez-vous à faire de BRAVO un élément intéressant de votre programme?

Partagez vos idées avec la communauté **BRAVO** en ligne. comme intervenante. Pour devenir membre, allez à :
<http://aware.on.ca/user/register!>

Pour télécharger une version couleur du bulletin, allez à www.aware.on.ca.