



Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Numéro huit

Mai 2010

Ne craignez pas de parler des avantages perçus du tabac

- **L'index décisionnel des enjeux permet de parler des pour et des contre du tabac.** Pour une mère qui participe à **BRAVO**, c'est une manière efficace de comprendre pourquoi elle fume et pourquoi elle veut réduire sa consommation. Utilisez la Fiche no 4 dans le Guide sur les stratégies **BRAVO**.

- **Faites une liste des pour et des contre.** Ensemble, faites une liste des raisons pour lesquelles elle aime fumer et pourquoi elle n'aime pas cela. Ensuite, faites une liste des raisons pour lesquelles elle aime l'idée d'arrêter et elle ne l'aime pas. Cela vous aidera à comprendre les obstacles possibles et vous donnera aussi des pistes de solutions.

- **Soyez encourageante.** Encouragez la mère à écrire ce qu'elle ressent vraiment. Si elle dit qu'elle aime fumer parce que cela l'aide quand elle est stressée ou en colère, écoutez-la attentivement et ne la jugez pas. Ensemble, vous pouvez trouver ce qu'elle peut faire au lieu de fumer.

Des nouvelles de la communauté BRAVO nationale

Le site de JoAnna, à Sydney en Nouvelle-Écosse, offre un programme **BRAVO** depuis quatre ans. Au fil des ans, elle a trouvé bien des façons créatives de susciter de la curiosité sur **BRAVO**. Elle a notamment animé des sessions de formation dans tous les centres de ressources familiales de la Nouvelle-Écosse. Il va sans dire que les présentations ne l'intimident pas du tout! Dans ses sessions de formation, elle utilise le document **BRAVO** en PowerPoint, ainsi que les documents de référence et les affiches **BRAVO**.

JoAnna apprécie la simplicité et la clarté de **BRAVO**. De plus, les articles promotionnels amusants et à faible coût contribuent à inspirer les formatrices et les mères du programme **BRAVO**. Elle a remarqué qu'ils motivent. C'est pourquoi elle concevra des pansements **BRAVO** qui seront distribués dans tout le pays par le Programme national de protection civile.

En dépit de fonds limités, **BRAVO** est un programme visible dans son centre de ressources familiales. JoAnna y dispose des affiches et des documents **BRAVO** un peu partout. Les calendriers de son centre comprennent des messages **BRAVO**. Les enfants du programme **BRAVO** reçoivent des autocollants amusants.

JoAnna intègre aussi les messages du programme **BRAVO** dans certains programmes déjà en place. Par exemple, dans ses groupes prénataux, elle demande, d'un ton exempt de jugement : « As-tu déjà pensé à des façons de protéger ton enfant de la fumée secondaire? Parle-moi de tes idées. » Pour elle, être à l'écoute tout en se montrant réceptive et positive est une approche nécessaire et efficace pour donner du soutien.

La version anglaise de BRAVO est désormais sur Facebook et sur Twitter!

STARSS est désormais dans les médias sociaux. Notre page Facebook présente des idées et les dernières nouvelles. Nos tweets décrivent les nouveautés du programme **BRAVO**.

Facebook - www.facebook.com/pages/STARSS/112802268739805
Twitter - www.twitter.com/STARSS_Canada

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

Télec. : 613-545-1508

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