

## Qu'est-ce que BRAVO?

**BRAVO** = **B**oucane +  
réduction = **A**mour et **v**olonté!

Unique en son genre, **BRAVO** repose sur les principes de la réduction des méfaits et des meilleures pratiques.

**Ce n'est pas un programme pour arrêter de fumer.** BRAVO veut :

- aider les mères à réduire l'exposition de leurs enfants à la fumée secondaire;
- aider les mères à réduire leur tabagisme ou à y renoncer, mais seulement si elles le veulent;
- aider les intervenantes en leur donnant des stratégies de réduction du tabagisme simples et réalistes pour les mères.



## Vous voulez en savoir plus?

Communiquez avec nous :

[www.facebook.com/STARSS.Canada](http://www.facebook.com/STARSS.Canada)

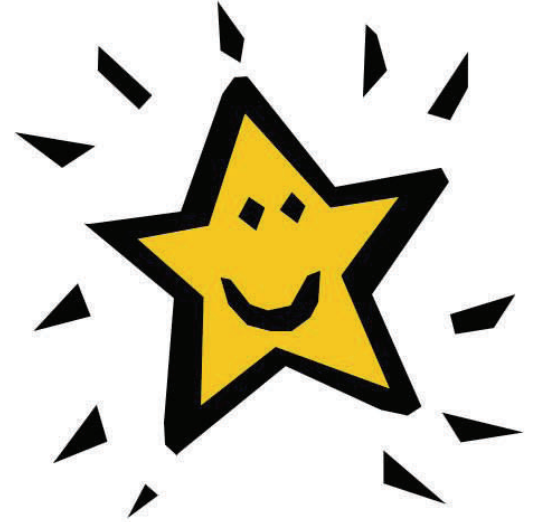
[www.twitter.com/STARSS\\_Canada](http://www.twitter.com/STARSS_Canada)

[www.aware.on.ca](http://www.aware.on.ca)

[info@aware.on.ca](mailto:info@aware.on.ca)

Action on Women's Addictions -  
Research & Education  
Case postale 86  
Kingston (Ontario)

## Vous voulez protéger vos enfants de la fumée secondaire?



Participez au programme  
**BRAVO!**

L'approche est simple :

**B**oucane + **r**éduction = **A**mour  
et **v**olonté.

Bientôt, vos enfants diront :

« Ma mère m'aime et me  
protège de bien des façons.  
Chaque fois qu'elle le peut,  
elle fume dehors et loin de  
moi. **BRAVO** maman! »



## Quel est le message de BRAVO?

Il est facile de ne pas prêter attention aux messages sur la fumée secondaire, surtout quand ils sont culpabilisants.

L'approche de **BRAVO** est encourageante et neutre. Elle reconnaît l'amour que les mères portent à leurs enfants, soutient leur rôle de parent et appuie tous les gestes qu'elles posent pour protéger leurs enfants de bien des manières.

## À qui s'adresse BRAVO?

**BRAVO** a été conçu pour aider les fumeuses, tout particulièrement les femmes qui :

- ont un faible revenu;
- sont célibataires (ce qui peut vouloir dire qu'elles ont un conjoint « à temps partiel » ou qui travaille loin de la maison);
- ont des enfants de moins de 6 ans vivant avec elles.

## Que retirent les mères de BRAVO?

Elles découvrent :

- une méthode pour comprendre leurs habitudes de tabagisme;
- des techniques de réduction de fumée secondaire qui marchent pour elles;
- les pour et les contre du tabagisme et du non-tabagisme;
- comment se fixer des buts personnels et s'efforcer de les atteindre;
- l'importance des petits changements;
- comment planifier pour réduire les rechutes.

## Opinion des mères sur BRAVO

- « On ne m'a pas rabaissée. On a compris ma réalité de mère célibataire qui fume à cause de toutes les pressions qu'elle vit. »
- « Je ne suis pas prête à essayer d'arrêter encore une fois. Mais participer à **BRAVO** a beaucoup changé ma vie. J'essaie vraiment de ne pas fumer près de mes enfants. »

## Opinion des intervenantes sur BRAVO

- « J'en suis venue à vraiment apprécier la valeur de l'approche des petits gestes. Ce n'est pas accablant et ne prend pas beaucoup de temps, ni pour moi ni pour les mères. »
- « BRAVO est direct, facile à utiliser. C'est encourageant, ça ne cause pas de blocages. C'est concret. C'est loin du message de l'affiche de la cigarette brisée en deux. »

