



# Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Troisième numéro

Décembre 2009

**Suggestions BRAVO pour les Fêtes de la part de projets PACE/PCNP au Canada**

• **Ornement BRAVO pour cime de sapin.** Ou inscrivez des messages **BRAVO** sur les décorations de Noël de votre site.

• **Bricolez!** Les mères peuvent bricoler leurs décorations de Noël avec vous et les rapporter à la maison. C'est une façon amusante de présenter **BRAVO** dans vos groupes de mères et de leur rappeler ces messages.

• **Étoile de souhait.** Les mères écrivent un souhait de protection à l'arrière d'une photo de leur enfant découpée en forme d'étoile et s'en servent comme décoration.

• **Dites BRAVO à une mère pendant les Fêtes.** Si cela l'aide, dites-lui que ses buts actuels sont un cadeau de Noël à elle-même et à ses enfants.

**AWARE**

(Action on Women's Addictions Research & Education)

C. P. 86

Kingston (Ontario)

K7L 4V6

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

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

Tél. : 613-545-0117

Télé. : 613-545-1508

fax: (613) 545-1508

**BRAVO fonctionne pour les mères!**

La recherche montre que **BRAVO** aide les mères à diminuer la cigarette! Après **BRAVO**, leur consommation de tabac est réduite de moitié. **BRAVO** augmente aussi leur niveau de confiance envers leur capacité d'arrêter de fumer.

La plupart ont mentionné que leur but à long terme est de protéger leurs enfants de la fumée secondaire et, lors des suivis de programme, la plupart avaient réussi.

Un plus grand nombre souhaitent arrêter et la plupart tentaient de le faire au moins une fois pendant leur participation. Certaines ont arrêté pendant une semaine, d'autres pendant six mois.

Pratiquement toutes les participantes ont trouvé **BRAVO** très utile, encourageant et adapté à leur réalité de mères à faible revenu, même celles qui ne semblaient pas réceptives au départ. Plusieurs ont dit : « Je n'avais vraiment pas envie de parler de la cigarette, mais j'ai beaucoup appris. »

**BRAVO fonctionne pour les intervenantes!**

Nos évaluations montrent que **BRAVO** est facile à utiliser et s'insère aisément aux programmes existants. Les intervenantes des PACE et du PCNP ont dit l'avoir facilement intégré dans leurs groupes existants (groupes de jeu, groupes de mères), tant de manière formelle qu'informelle.

La mise en œuvre n'alourdit pas leur charge de travail. **BRAVO** est très souple, il s'intègre bien aux programmes existants. Elles le voyaient comme l'occasion d'avoir plus de connaissances, de confiance et de motivation pour parler du tabagisme avec les participantes et non pas comme l'ajout d'un autre programme à des horaires chargés.

Elles aimaient aussi le fait que le matériel de **BRAVO** est direct, facile à utiliser et bien présenté. Une intervenante a dit : « C'est encourageant, ne cause pas de blocages et c'est pratique. C'est loin du message de l'affiche de la cigarette brisée en deux. »

**Avez-vous d'autres suggestions BRAVO pour les Fêtes?**

Partagez-les en vous joignant à la communauté **BRAVO** en ligne, comme intervenante ou comme mère participante. Inscrivez vous à : [aware.on.ca/user/register](http://aware.on.ca/user/register) (en anglais seulement).

**Passez de Joyeuses Fêtes!**

Pour télécharger une version couleur du bulletin, allez à [www.aware.on.ca](http://www.aware.on.ca).