



# Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Quatrième numéro

Janvier 2010

## Résolutions BRAVO pour la nouvelle année

- **Encouragez les petits gestes**, au lieu de faire pression pour que les mères arrêtent de fumer;
- **Maintenez l'intérêt**, en proposant de nouvelles solutions ou un autre petit geste, au lieu de donner un sentiment d'échec menant à l'abandon.
- **Gardez la situation d'ensemble à l'esprit**, sans accabler les mères avec le besoin de changer.
- **Soyez encourageante mais ferme**, au lieu de penser « ça ne marchera jamais ».
- **Soyez positive**, encouragez tous les progrès, même s'ils sont petits.
- **Manifestez de l'empathie**, en reformulant.
- **Valorisez les mères**, en soutenant leurs forces, leurs motivations, leurs intentions et leurs progrès.

### 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

## Nouvelles sur la communauté BRAVO nationale

Dans les nouveaux sites, la formation sur place commencera en janvier. Nous avons hâte de vous voir, tant dans les nouveaux sites que ceux qui sont établis!

Aux TNO, Shannon a déjà commencé à former des formatrices dans le cadre du programme PCNP de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI). Beau travail, Shannon!

Au Yukon, Lindsay et Shannon ont fait la promotion de BRAVO pendant la tournée sur les carrières en santé pour les Premières nations. Elles ont aussi fait une présentation sur la maternité et BRAVO. Shannon collabore, avec AWARE, à une adaptation de Mon journal BRAVO pour les familles.

En Alberta, Terry poursuit les sessions BRAVO individualisées, qui conviennent bien à son travail d'intervenante à domicile. Nous espérons qu'elle pourra présenter sa vaste expérience à ce sujet avec les nouveaux sites.

Heather a reçu des évaluations formidables pour la formation BRAVO qu'elle a donnée à la conférence sur les PACE au Manitoba. Les participantes ont mentionné avoir beaucoup appris sur les stratégies de réduction du tabagisme et les raisons qui motivent les femmes à fumer. En janvier, Heather fait de la formation dans les projets PCNP au Manitoba. Beau travail, Heather!

## Voici ce que les gens disent sur BRAVO

« Avant d'apprendre à présenter BRAVO, j'avais de la réticence à parler de la cigarette avec les mères. Pour moi, c'était comme une montagne et je ne savais vraiment pas quoi dire ou quoi faire. Mon expérience avec BRAVO m'a rassurée, parce qu'on n'a pas besoin d'essayer de leur demander d'arrêter de fumer : il est tout aussi important de montrer le lien entre la fumée secondaire et la protection des enfants. »

## Vous avez des résolutions BRAVO pour la nouvelle année?

Partagez-les en vous joignant à la communauté BRAVO en ligne, comme intervenante ou comme mère participante. Pour devenir membre, allez à : <http://aware.on.ca/user/register/>

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