



# Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Numéro 10

Juillet 2010

## Exploitez bien le cahier Mon journal BRAVO

• **Ensemble, évaluez les habitudes de la mère par rapport au tabac.** Faites-lui réaliser combien il est important de comprendre ses habitudes. Savoir pourquoi elle fume l'aidera à réduire la fumée secondaire et à évaluer ses progrès.

• **Parlez de ses déclencheurs!** Connaître ce qui déclenche l'envie de fumer est une première étape pour apprendre comment y résister.

• **Aidez-la.** Montrez-lui à se servir de son cahier Mon journal BRAVO avec les exemples qu'il contient. Remplissez-le ensemble, pour ce que soit plus facile et moins intimidant. Plus tard, elle sera capable de le faire elle-même.

• **Examinez son cahier ensemble.** Félicitez-la sur tous les petits gestes qu'elle a posés pour réduire la fumée secondaire.

## 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

Télééc. : 613-545-1508

## Des nouvelles de la communauté BRAVO nationale

Au Nouveau-Brunswick, pendant que Linda a animé une discussion sur **BRAVO** avec les mères, leurs enfants faisaient du bricolage. Ils ont peint des étoiles de bois, pour rappeler à leurs mères pourquoi elles veulent réduire la fumée secondaire. Une des mères a même fait une impression des pieds de son nouveau-né sur une plaque de bois! Pour voir les photos, allez dans la vitrine **BRAVO** : [www.aware.on.ca/starss/starss-showcase](http://www.aware.on.ca/starss/starss-showcase)

## Constats de recherche – Les femmes fument pour des raisons différentes de celles des hommes

Les avantages et le plaisir que les fumeurs retirent du tabagisme sont l'un des aspects le plus difficile à comprendre. Ces avantages découlent de l'effet de la nicotine sur le système nerveux. Il existe aussi d'autres avantages dans la vie des femmes. Lorraine Greaves, Ph. D., a examiné ce que le tabagisme signifie pour les femmes et a dégagé cinq grands thèmes expliquant pourquoi elles fument.

- 1. Pour organiser leurs relations sociales** – Prendre ses distances, équilibrer, soutenir ou mettre fin à des relations avec des conjoints, des enfants, des collègues et d'autres personnes.
- 2. Pour créer une image** – Afficher son indépendance, être unique, se faire accepter, se montrer sophistiquée et être mince.
- 3. Pour contrôler leurs émotions** – Supprimer ou atténuer les émotions négatives ou faire ressortir des émotions positives.
- 4. Pour composer avec la dépendance** – Comme source de soutien à la fois prévisible et contrôlable.
- 5. Comme source d'identité** – Développement de l'image de soi.

Les femmes indiquent qu'elles fument pour faire face à leurs réalités quotidiennes. La cigarette est « une amie ». Pour elles, fumer est une pause légitime qu'elles pourraient trouver difficile de justifier dans d'autres conditions. Fumer comporte des avantages concrets pour elles. Nous devons identifier ces avantages pour les aider à comprendre comment réduire la fumée secondaire.

Tiré de l'infodossier sur les femmes et le tabac intitulé Women and Tobacco Info Pack du Centre de formation et de consultation

## N'oubliez pas que nous sommes sur Facebook et Twitter!

Si vous ne l'avez pas encore fait, allez jeter un coup d'œil à nos pages (en anglais seulement)!

Facebook - <http://www.facebook.com/pages/STARSS.Canada>

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

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