



Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Sixième numéro

Mars 2010

Le langage de BRAVO!

• **Félicitez les mères pour leurs gestes positifs envers leurs enfants.** Demandez-leur si elles aimeraient des idées pour protéger leurs enfants contre la fumée secondaire.

• **Encouragez les mères à fumer dehors.** Si une mère ne peut pas, demandez-lui si elle peut choisir une pièce, fermer la porte et souffler la fumée par la fenêtre. Félicitez-la pour tous ses efforts. Ne dites pas que ses efforts ne font aucune différence.

• **Reconnaissez qu'il peut être difficile de changer ses habitudes** par rapport à la cigarette. Parlez aux mères des avantages à long terme d'arrêter ou de réduire la cigarette en accumulant les petits gestes.

• **Ne poussez pas les mères à arrêter de fumer.** Dites plutôt : Quand tu vas être prête à penser d'arrêter de fumer, je peux t'aider à trouver des moyens.

Pour avoir plus d'idées sur le « langage de **BRAVO** », consultez le Guide sur les stratégies **BRAVO**.

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

Téléco. : 613-545-1508

Mise à jour sur la communauté BRAVO nationale

Wendy est de retour de sa tournée pancanadienne sur la phase 2! Elle a été ravie de rencontrer à nouveau nos « étoiles montantes » **BRAVO** et a hâte de passer aux prochaines étapes.

Idées novatrices de la communauté BRAVO nationale

À l'Î.-P.-É., Jackie a essayé beaucoup d'idées originales pour intégrer **BRAVO** dans ses groupes. Elle a aidé les mères à bricoler des crayons multicolores **BRAVO** en faisant fondre des crayons de cire usagés ou cassés dans des moules en forme d'étoile. Les mères et leurs enfants ont adoré les résultats.

Comme elle sait que les mères ne prennent pas toujours assez de temps pour elles-mêmes, elle leur a donné des manucures **BRAVO**. Elle leur a mis du vernis régulier ou à la française, en ajoutant une étoile sur chaque ongle. Les mères adorent être chouchoutées!

Enfin, comme autre méthode de détente, elle a fait de la pâte à modeler maison avec les mères et leur a fait utiliser un découpoir à biscuits en forme d'étoile pour couper la pâte. Les mères ont ainsi une activité facile et amusante à faire avec les enfants à la maison, maintenant qu'elles ont une recette de pâte à modeler et en connaissent la texture. De plus, manipuler la pâte ressemblait à utiliser une balle anti-stress, car cela leur occupait les mains.

Toutes ces idées ont eu beaucoup de succès et ont permis de parler de **BRAVO** dans une atmosphère amusante.

Pour avoir des instructions détaillées sur ces idées, consultez la communauté **BRAVO** en ligne!

Parlez-nous de vos idées originales pour utiliser **BRAVO** dans votre programme!

Partagez vos idées avec la communauté **BRAVO** en ligne, comme intervenante. Pour devenir membre, allez à : <http://aware.on.ca/user/register!>

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