



Bulletin BRAVO

Boucane + réduction = Amour et volonté

Numéro 14

Décembre 2010

Bien des gens prennent des résolutions pour la nouvelle année en janvier et les oublient complètement dès février. Voici quelques conseils motivants pour aider les mères qui participent à BRAVO à se donner des buts réalistes.

- Des buts de petite envergure augmentent à la fois l'efficacité personnelle et la probabilité de réussite.
- Rappelez-vous de la féliciter chaque fois qu'elle atteint un de ses buts, peu importe l'envergure. Grâce à chaque petit changement, elle se protège et protège ses enfants de mieux en mieux des effets de la fumée secondaire.
- Lorsqu'elle a atteint ses buts initiaux, aidez-là à trouver de nouvelles idées qui la motivent. Et même quand elle n'atteint pas ses buts, reformulez-les. Parlez du fait que cela lui donne l'occasion de mieux comprendre ses habitudes par rapport au tabac.
- Aidez-la à se donner un but à long terme – si elle est prête. Les grands changements ne se produisent généralement pas du jour au lendemain.

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

Constats de recherche – Le cas des édifices à logements multiples sans fumée

Un rapport de recherche américain a récemment recommandé que les logements sociaux devraient être sans fumée à cause des effets de la fumée sur tous les résidents. La question a suscité des discussions enflammées qui se poursuivent toujours. Qu'en pensez-vous?

Faites-nous en part sur notre page de discussion dans Facebook. Ou, pour en savoir plus, allez lire : <http://www.tobaccoinfo.ca/links3.htm>

Le site Web d'AWARE fourmille de nouveaux ajouts

Les intervenantes BRAVO de Whitehorse ont d'excellentes idées comment préparer une exposition qui distingue les mythes et les réalités relatives au tabagisme. Elles proposent également des activités de bricolage amusantes, dont un sablier (pour aider à retarder la prochaine cigarette) et comment fabriquer et décorer un cendrier pour l'extérieur.

À Owen Sound, les intervenantes ont demandé aux mères participant à BRAVO d'écrire une « lettre à une cigarette ». Cela peut être une méthode utile pour aider les mères à comprendre leurs sentiments à l'égard du tabagisme.

Pour voir la lettre, des descriptions d'activités et d'autres bonnes idées, allez voir la page STARSS In Action. (Attention, la lettre contient du langage peu châtié!)

Nous avons aussi ajouté une nouvelle section au site Web. Elle s'intitule STARSS At Your Fingertips. Elle est conçue pour vous aider à trouver tout ce qui concerne BRAVO. La section comprend des liens aux idées de bricolage et aux activités présentés dans les anciens bulletins, de l'information sur la recherche et des conseils pour les intervenantes. Ne manquez pas d'aller y jeter un coup d'œil. On ne sait jamais sur quelles idées vous pourriez tomber.

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