

Ce projet a été financé par le Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et par le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP) de l'Agence de la santé publique du Canada. Ce projet a permis à Pauktuutit de préparer de la documentation et des ressources adaptées aux besoins des Inuits et qui portent sur la réduction de la fumée secondaire, en se fondant sur le programme *Start Thinking About Reducing Second-Hand Smoke (STARSS) d'Action on Women's Addictions – Research and Education (AWARE)*. Avec l'aide d'un comité consultatif, la documentation et les ressources de STARSS ont été adaptées afin de mieux répondre aux besoins des Inuits du Nunavut, de la région désignée des Inuvialuit, du Nunavik et du Nunatsiavut.

Nous souhaitons remercier tout particulièrement les membres du comité consultatif :

Diane Denton. Ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Nunavut

Gillian Saunders. Ministère de la Santé et du Développement social, gouvernement du Nunatsiavut

Kathy Snowball. Division de la santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

Jasmine Redfern Nunavut Tunngavik Inc.

Tammy Matthews Programme canadien de nutrition prénatale , Centre d'accueil Ingamo, Inuvik, Territoires du Nord-Ouest

Looee Okalik Inuit Tapiriit Kanatami, Ottawa, Ontario

Catherine Carry Inuit Tuttarivingat, Organisation nationale de la santé autochtone, Ottawa, Ontario

Judy Voisey. Centre de ressources pour les familles autochtones, Happy Valley-Goose Bay Terre-Neuve et Labrador

Wendy Reynolds Action on Women's Addictions and Research and Education (AWARE), Kingston, Ontario

Enfin, notre sincère reconnaissance à l'équipe de projet de Pauktuutit :

Tracy O'Hearn, directrice générale, Geri Bailey, directeur, politiques et programmes en santé, Annie Aningmiuq, Melissa Greyeyes-Brant, Ceporah Mearns et Mary Bergin, coordonnatrices du projet sur la santé, Wanda Jamieson, évaluatrice, et Phillip Bird, spécialiste-conseil.

© 2012 Pauktuutit Inuit Women of Canada

ISBN: 1-894396-89-8

Pauktuutit Inuit Women of Canada

1, rue Nicholas, bureau 520

Ottawa, Ontario K1N 7B7

Tél. : 613-238-3977

Sans frais : 1-800-667-0749

Télécopieur : 613-238-1787

Courriel : info@pauktuutit.ca

www.pauktuutit.ca

Conception visuelle : EarthLore Communications | Photo de couverture © Nick Newbery

Table des matières

Section UN : Guide de Formation-des-formateurs sur les stratégies de réduction de la fumée secondaire	2
But	2
Les buts poursuivis par le programme Atii! Réduire la fumée secondaire ..	2
Comme utiliser le programme Atii! Réduire la fumée secondaire	2
Qui peut tirer profit du programme Atii! Réduire la fumée secondaire? ..	3
Autres renseignements à propos de la fumée secondaire	3
Fumée tertiaire	4
Pourquoi certaines femmes fument	4
Ce que vous devez savoir avant de commencer	5
Rôle de la participante	5
Jeu de rôles	10
Section DEUX : Survol étape par étape	13
Session 1 : Êtes-vous prête?	14
Session 2 : Établissement des objectifs	14
Session 3 : REEDS et trouver un endroit où fumer	16
Session 4 : Discerner les éléments déclencheurs	17
Session 5 : Composer avec l'état de manque	18
Session 6 : Gérer le stress	18
Session 7 : Récapitulation	19
Section TROIS : Fiches de travail du programme	23
Fiche de travail du programme 1	24
Fiche de travail du programme 2	25
Section QUATRE : Feuilles	27
Feuillet 1 : Protection contre la fumée secondaire	28
Feuillet 2 : Trousse de survie de la fumeuse	29
Feuillet 3 : Suis-je prête à cesser de fumer? Aides pour arrêter de fumer ..	30
Feuillet 4 : Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette	31
Feuillet 5 : Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer (symptômes de sevrage)	33

Table des matières

Section CINQ : Fiches de travail	37
Fiche de travail 1 : Degré de préparation au changement.....	38
Fiche de travail 2 : Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine	40
Fiche de travail 3 : Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes	41
Fiche de travail 4 : Objectif à court terme et objectif à long terme.....	43
Fiche de travail 5 : Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer.....	45
Fiche de travail 6 : Comment reconnaître les éléments déclencheurs ...	48
Fiche de travail 7 : Aspects positifs et négatifs du tabagisme	50
Fiche de travail 8 : Composer avec l'état de manque.....	51
Fiche de travail 9 : Idées pour occuper vos mains	53
Fiche de travail 10 : Prendre soin de soi	54
Section SIX : Ressources utiles	55
Ressources utiles	55
Vidéos YouTube.....	56





Section UN :

Guide de Formation-des-formateurs sur les stratégies de réduction de la fumée secondaire

But	2
Les buts poursuivis par le programme Atii! Réduire la fumée secondaire ..	2
Comme utiliser le programme Atii! Réduire la fumée secondaire.....	2
Qui peut tirer profit du programme Atii! Réduire la fumée secondaire?..	3
Autres renseignements à propos de la fumée secondaire	3
Fumée tertiaire.....	4
Pourquoi certaines femmes fument.....	4
Ce que vous devez savoir avant de commencer	5
Rôle de la participante	5
Jeu de rôles	10



But

Le but poursuivi par ce guide étape par étape *Atii! Réduire la fumée secondaire* est d'aider les femmes et mère inuites en leur présentant des stratégies et mesures accessibles et culturellement pertinentes pour :

- réduire la fumée secondaire à laquelle sont exposés leurs enfants et leur famille;
- réduire les dommages causés par cette fumée;
- tirer parti de la capacité des femmes d'appuyer des changements constructifs.

Ce guide a été rédigé à l'intention des intervenantes du Programme d'action communautaire pour les enfants/Programme canadien de nutrition prénatale (PACE/PCNP), des conseillers en santé communautaire (CSC) et des travailleurs des secteurs connexes, afin de leur offrir des stratégies pour aider les femmes inuites à réduire la fumée secondaire dans leur environnement.

Les buts poursuivis par le programme *Atii! Réduire la fumée secondaire*

Le programme *Atii! Réduire la fumée secondaire* n'est pas axé sur l'abandon du tabagisme. Il préconise des mesures de soutien et des principes à mettre en pratique afin :

- d'aider les femmes et leur famille à réduire l'exposition de leurs enfants à la fumée secondaire;
- d'aider les femmes et leur famille à réduire leur consommation de tabac, mais uniquement si elles souhaitent le faire; et
- d'aider les femmes et leur famille à abandonner le tabagisme, mais uniquement si elles souhaitent le faire.

Comme utiliser le programme *Atii! Réduire la fumée secondaire*

Ce guide propose un cadre de travail qui peut être modifié selon les besoins particuliers de votre communauté ou de votre organisation. Il peut être mis en œuvre de diverses façons. On peut l'utiliser seul, ou en le combinant à un programme existant. À titre d'exemple, on peut l'ajouter à un groupe de cours prénataux, à l'initiative *Blue Light* ou au programme de tout groupe de bien-être de votre communauté. Il existe plusieurs programmes axés sur le tabagisme dans l'Inuit Nunangat. Le programme *Atii!* n'est pas destiné à les remplacer; on peut l'utiliser en complément de ces programmes. Il peut être mis à contribution dans des groupes ou dans le cadre de sessions individuelles. Vous pouvez restructurer, combiner ou modifier les sessions et feuilles de travail présentées dans ce guide, en fonction des besoins de votre client ou de votre communauté. Il n'y a pas de façon « idéale » d'utiliser le programme ou de susciter l'intérêt des participants.

L'initiative *Blue Light*

L'initiative *Blue Light* était un projet coordonné au niveau national par Inuit Tapiriit Kanatami (ITK) et le *National Inuit Tobacco Task Group (NITTG)* et mis en œuvre par les coordonnateurs régionaux en santé de plusieurs régions inuites. Ce projet était destiné à réduire la fumée secondaire dans les foyers inuits, dans l'espoir de réduire le taux de tabagisme de 69 % (comparativement à 19 % pour la population canadienne).

(<http://www.inuitknowledge.ca/content/blue-light-campaign-results-nunavut>)

Voici quelques suggestions pour démarrer.

- **Suscitez l'intérêt des gens.** Faites mention du programme *Atii!* dans le cadre de vos autres programmes. Vous pouvez préciser l'objet du programme, en disant qu'il ne porte pas sur l'arrêt de fumer. Sondez le degré d'intérêt.



- **Placez des affiches.** Suscitez de l'intérêt en plaçant des affiches et des feuillets au sujet du programme. Fournissez vos coordonnées.
- **Organisez un atelier de groupe ou un rassemblement.** Les femmes que le programme intéresse peuvent se rencontrer. Elles peuvent travailler en collaboration avec l'intervenante du programme *Atii!*
- **Tenez des sessions individuelles.** Le programme *Atii!* peut prendre la forme de sessions en tête-à-tête destinées à établir des objectifs et à discuter du guide étape par étape dans le journal *Atii!*
- **Utilisez des incitatifs.** Vous pouvez utiliser des incitatifs pour accueillir les participantes et les remercier de leur participation au programme. À titre d'exemple, vous pouvez tenir un rassemblement et fournir des trousseaux de bienvenue contenant des articles que les participantes pourraient utiliser pour retarder leur consommation de tabac, dont :
 - les balles anti-stress, épinglettes, autocollants *Atii! Réduire la fumée secondaire*;
 - les ampoules lumineuses/serre-poignet de la campagne *Blue Light*;
 - un sachet de préparation de maïs soufflé pour le micro-ondes;
 - des pailles et réglisses taillées à la longueur d'une cigarette (à sucer lorsque l'envie de fumer se fait sentir);
 - une brosse à dents et un petit tube de dentifrice;
 - un paquet de gomme à mâcher sans sucre;
 - un paquet de bonbons sans sucre; et
 - un jeu de cartes à brasser (pour se tenir les mains occupées).

N'hésitez pas à ajouter n'importe quel article pertinent qui est à votre portée.

Qui peut tirer profit du programme *Atii!* Réduire la fumée secondaire?

Nous avons découvert qu'il n'existait aucun autre programme pour les femmes qui souhaitent réduire la fumée secondaire, particulièrement dans l'environnement de jeunes enfants. Le programme *Atii!* répondra aux besoins des femmes qui :

- fument;
- ont un partenaire fumeur;
- sont monoparentales; ou
- ont la garde d'enfants de moins de six ans.

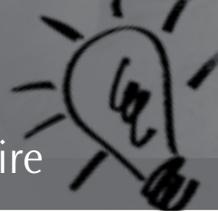
Ce programme aidera les travailleurs du secteur de la santé à apprendre :

- des stratégies de réduction de la fumée secondaire;
- comment faire participer des femmes à des discussions sur la réduction de la fumée secondaire;
- à établir des objectifs de réduction de la fumée secondaire; et
- comment aider les femmes à apporter des changements dans leur vie et les guider dans l'utilisation du journal *Atii!*

Autres renseignements à propos de la fumée secondaire

La fumée secondaire est reconnue avoir des effets néfastes sur la santé de ceux qui y sont exposés. Il s'agit de la fumée exhalée en fumant, et de celle qui provient d'une cigarette allumée. La fumée secondaire est nocive pour tous, mais elle l'est particulièrement pour les enfants et les bébés. À cause de leur taille, les enfants respirent davantage d'air et absorbent plus de toxines que ne le font les adultes. Leur système immunitaire est plus faible et il leur est plus difficile d'échapper à la fumée. Chez les enfants et les bébés, la fumée peut causer :

- des maladies respiratoires telles que l'asthme, la bronchite, le virus respiratoire syncytial (VRS) et la pneumonie;
- la mort au berceau (également connue sous le nom de syndrome de mort subite du nourrisson, ou SDMS). Le risque de mort au berceau augmente lorsque l'enfant est exposé à la fumée secondaire;
- une atteinte à la santé des poumons;
- le cancer chez l'enfant; et
- une plus grande occurrence des infections des oreilles.



Beaucoup de mères sont sensibilisées aux effets néfastes du tabagisme. Elles peuvent toutefois ne pas être prêtes à abandonner leur habitude de fumer. Le programme Atii! aidera les femmes à s'établir des objectifs et une stratégie pour réduire la fumée secondaire.

La fumée secondaire est encore plus dangereuse à l'intérieur d'un véhicule, car l'espace y est plus restreint. Certains pensent que le fait d'abaisser les glaces latérales élimine les substances chimiques, mais tel n'est pas le cas.

Fumée tertiaire

La fumée tertiaire est celle qui imprègne les vêtements, les cheveux et les objets de la maison, une fois que la cigarette est éteinte. Cette fumée contient des toxines qui sont néfastes pour les enfants qui entrent en contact avec elle. Se laver les mains, changer de vêtements et laver les murs après avoir fumé sont autant de façons de protéger les enfants de la fumée tertiaire.

FAQ sur le tabagisme

- L'incidence du cancer du poumon chez les hommes et les femmes inuits du Canada compte parmi les plus élevées au monde, et elle ne cesse d'augmenter. (Groupe de travail de l'examen circumpolaire du cancer chez les Inuits, 2008)
- Plus de la moitié (58 %) des adultes inuits fument quotidiennement. Cela est trois fois plus élevé que chez l'ensemble des adultes canadiens (17 %). (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2005)
- Les fumeuses sont en outre plus exposées à :
 - un cancer du col de l'utérus (utérus);
 - des problèmes de menstruations;
 - des problèmes de fertilité; et
 - un avortement spontané (fausse couche). (Santé Canada, 1999)

Pourquoi certaines femmes fument

Plusieurs raisons peuvent inciter certaines femmes à fumer, et ces raisons peuvent différer de celles qui incitent les hommes à le faire. À cause du rôle que joue le tabagisme dans la vie des femmes, il peut leur être très difficile de penser à arrêter de fumer. La nicotine cause une dépendance physique qui rend difficile l'abandon de cette habitude, et même la modération. Voici quelques raisons fréquentes de l'habitude de fumer :

- Diminuer l'appétit. Beaucoup de femmes fument pour manger moins et avoir ainsi plus de nourriture pour leurs enfants;
- Le fait de fumer peut être une façon de se détendre, particulièrement de l'animation causée par les enfants. Il offre aux femmes l'occasion de faire la pause quelques minutes et de se détendre;
- Le tabagisme est souvent utilisé pour composer avec des émotions difficiles à vivre, telles que le stress, la colère ou même la dépression;
- La cigarette peut parfois faire office d'amie. Certaines femmes affirment que le fait de fumer une cigarette équivaut à passer un moment en agréable compagnie; et
- Fumer peut équivaloir à faire partie d'un club. Le fait de fumer avec des amis est une occasion de bavarder.

Quelles autres raisons peuvent inciter des femmes à fumer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le prix du tabagisme

Certaines femmes fument pour supprimer leur appétit, ce qui permet d'avoir plus de nourriture pour les enfants. Nous savons que les mères font des choix motivés par le mieux-être de leurs enfants, mais saviez-vous que le fait de réduire la consommation de tabac peut être une meilleure façon encore d'économiser et de pouvoir acheter des aliments sains? Au Nunavut, réduire votre consommation d'un paquet à un demi-paquet peut vous faire économiser 250 \$/mois. Cela représente beaucoup d'achats à l'épicerie!

Ce que vous devez savoir avant de commencer

Votre rôle

Vos responsabilités comme intervenantes du programme *Atii!* :

- **vous familiariser** avec les diverses fiches de travail et pièces à distribuer que vous trouverez dans les annexes. Ces documents constitueront la base des sessions de groupe ou individuelles;
- **établir** des objectifs réalisables qui permettront à chaque participante de réduire l'exposition de ses enfants à la fumée de cigarette;
- **féliciter** les participantes à chaque étape franchie, si petite soit-elle;
- **aider** chaque participante à reconnaître ce qui déclenche son envie de fumer et faire un remue-méninges sur des façons de surmonter ces pulsions; et
- **aider** chaque participante à noter son progrès et la guider dans l'utilisation des fiches de travail dans son journal.



Rôle de la participante

Les responsabilités de la participante :

- **déterminer** ses objectifs à court et à long terme;
- **faire un remue-méninges** sur les petits pas qu'elle peut faire pour atteindre ses objectifs;
- **essayer** de mettre ces changements en œuvre;
- **noter** son progrès, ses rechutes et d'autres renseignements sur sa démarche de changement; et
- **discuter** de son progrès avec vous et proposer des stratégies pour atteindre ses objectifs.

Quelles seraient les raisons pour lesquelles une femme pourrait souhaiter réduire sa consommation de tabac en présence de sa famille? Écrivez vos réflexions à ce sujet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Être une intervenante du programme *Atii!* Réduire la fumée secondaire

Motiver des femmes à participer à des programmes liés au tabagisme peut être un défi. Plusieurs anciennes approches focalisent sur l'abandon du tabagisme. Les messages axés sur l'arrêt de fumer peuvent susciter un sentiment de culpabilité chez les femmes qui ne sont pas prêtes à arrêter instantanément ou capables de le faire. Plutôt que d'insister pour que les femmes cessent de fumer, le but du programme *Atii!* est de les inciter à réduire progressivement leur consommation de cigarettes en présence de leur famille. Le but poursuivi est de réduire les dommages. Dites aux femmes que le programme n'exige pas qu'elles cessent de fumer. Ce guide vous aidera à fournir aux femmes des outils qui les aideront à apporter des changements, en se fondant sur une approche de soutien, sans porter de jugement.



Mesures de soutien

À titre d'intervenante du programme *Atii!*, vous fournirez du soutien aux femmes pour les aider à établir une stratégie de changement. Votre rôle dans ces situations est de tenir compte des obstacles possibles auxquels une femme peut être confrontée. Vous pouvez parler de ces obstacles et trouver des solutions pour maintenir la motivation des participantes (c.-à-d. : garderie, transport). Vous devez veiller à manifester de l'espoir, de l'optimisme et toujours laisser la participante savoir qu'elle pourra toujours reprendre sa participation lorsqu'elle sera prête. La *Fiche de travail 1 – Degré de préparation au changement* peut être utile pour lancer cette discussion.

Entrevue motivationnelle

Il s'agit d'une façon de s'adresser aux personnes qui essaient de fumer ou pensent à abandonner le tabagisme. Cette approche se centre sur de petits changements positifs, sur les réussites et sur les forces de la participante afin d'augmenter sa motivation à adopter des changements. Voici cinq stratégies de base à utiliser :

1. **Posez des questions ouvertes.** Plutôt que de poser une question qui appelle un « oui » ou un « non », comme « aimez-vous fumer? », demandez plutôt à la participante « qu'aimez-vous particulièrement dans le fait de fumer? »
2. **Faites de l'écoute active.** Répétez dans vos propres mots ce que la participante a dit. Cela illustre que vous l'écoutez et que vous l'avez comprise.
3. **Résumez fréquemment** ce qu'elle vient de dire pour lui rappeler ses objectifs.
4. **Faites des affirmations.** Soulignez et commentez les forces de la participante, ses motivations, ses intentions et le progrès accompli.
5. **Faites formuler à la participante des énoncés d'auto-motivation.** La participante doit elle-même prendre des décisions fondées sur ses préoccupations personnelles et son intention d'apporter un changement. Ces énoncés peuvent prendre la forme : « Je vais apporter des changements pour mon bien-être et celui de ma famille. »

Ces énoncés peuvent prendre la forme :
« Je vais apporter des changements pour mon bien-être et celui de ma famille. »

Essayez d'éviter de dire

Savez-vous à quel point vous compromettez la santé de vos enfants en fumant dans leur environnement?

Si vous arrêtez de fumer, vous aurez plus d'argent pour vous et pour vos enfants.

Êtes-vous consciente que vos enfants imitent ce qu'ils voient?

Pourquoi n'arrêtez-vous pas tout simplement? Pourquoi n'essayez-vous pas les timbres?

Essayez de dire

Vous faites tant de choses pour protéger vos enfants. Aimerez-vous découvrir certaines façons de protéger vos enfants de la fumée secondaire, sans devoir cesser de fumer? Vous pourriez démontrer par des exemples comment une mère peut protéger son enfant (c.-à-d. : immunisation, etc.).

Il peut être difficile d'apporter des changements à votre habitude de fumer. Il faut du temps pour faire des changements. Il y a beaucoup d'avantages à abandonner le tabagisme ou à diminuer votre consommation. Aimerez-vous que l'on parle de petits pas que vous pourriez entreprendre dès maintenant?

Votre famille appréciera que vous entrepreniez de petits changements.

Lorsque vous serez prête à penser à abandonner le tabagisme, je pourrai vous aider à trouver du soutien et des moyens pour vous faciliter la tâche.

Voici quelques stratégies pour les intervenantes du programme Atii!.

- **Faites preuve d'empathie** en utilisant l'écoute active. Utilisez un vocabulaire avenant et retenez que la décision/responsabilité finale d'entreprendre des changements appartient à la participante. Témoignez du respect et faites preuve d'acceptation de ce qu'elle ressent.
- **Évitez l'argumentation.** Demandez à la participante ce dont elle aimerait parler. Posez-lui des questions sur ce qui l'intéresse et tenez-en compte dans l'établissement d'un plan.
- **Si elle manifeste de la résistance, ne vous y opposez pas.** La participante s'investira lorsqu'elle sera prête. Adaptez-vous à sa résistance en changeant vos stratégies.
- **Contribuez à sa motivation à entreprendre un changement.** Tenez compte de ses objectifs et de vos discussions pour orienter le changement.
- **Mettez l'accent sur les choix personnels.** Appuyez-la dans ses choix et dans sa volonté de contrôle de ses décisions relatives au tabagisme en lui proposant diverses avenues possibles pour entreprendre un changement. Sensibilisez-la davantage à son utilisation du tabac. Vous l'aidez ainsi à avoir un meilleur contrôle. Centrez-vous sur les points forts de la participante. Vous nourrirez ainsi son estime de soi et sa capacité de pouvoir entreprendre des changements.
- **Établissez des objectifs ensemble.** Ne lui imposez pas vos propres croyances et stratégies. Suivez la participante dans sa démarche. La responsabilité devrait être partagée à parts égales entre l'intervenante du programme Atii! et la participante pour garantir le succès des changements.
- **Acceptez les rechutes** et les reculs, qui font partie du processus de changement.

Empathie L'empathie consiste à comprendre les sentiments de la participante, leur origine, et à accueillir le point de vue de la participante. Comme intervenante du programme Atii!, vous pouvez faire preuve d'empathie en écoutant attentivement ce que la participante dit, puis en exprimant calmement et sans jugement votre point de vue, démontrant ainsi que vous comprenez.

Si une participante manifeste qu'elle veut cesser de fumer.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un programme pour cesser de fumer, certaines femmes essaient de le faire. Certaines femmes envisageront probablement d'abandonner le tabagisme à long terme et décideront d'essayer de le faire pendant leur participation à ce programme. Les tentatives d'arrêter de fumer sont extrêmement importantes, même si elles sont de courte durée. Chaque fois qu'une fumeuse essaie d'abandonner le tabagisme, elle acquiert des aptitudes qui lui seront utiles la prochaine fois où elle essaiera à nouveau de cesser de fumer. En moyenne, il faut aux femmes sept tentatives sérieuses d'abandon du tabagisme pour qu'elles arrivent à le faire. En annexe, vous trouverez les feuillets suivants, que vous pourrez remettre à la participante si elle décide d'abandonner son habitude :

- *Feuille 1 – Protection contre la fumée secondaire;*
- *Feuille 2 – Trousse de survie;*
- *Feuille 3 – Suis-je prête à cesser de fumer? Aides pour arrêter de fumer;*
- *Feuille 4 – Prête à cesser de fumer? Des idées pour m'aider à cesser de fumer; et*
- *Feuille 5 – Qu'arrive-t-il lorsque je cesse de fumer (syndromes de sevrage).*

Ce qu'une intervenante du programme Atii! peut faire pendant et après une tentative d'arrête de fumer :

- **renforcer** sa confiance de pouvoir entreprendre un changement;
- **aider** la participante à passer à l'action en suivant les directives du livre de ressources (son taux de réussite sera plus grand si elle est bien préparée);
- **éviter** la culpabilisation ou le blâme si la tentative de cesser de fumer ne fait pas long feu;
- **discuter** des méthodes qui ont fonctionné et n'ont pas fonctionné pendant sa tentative de cesser de fumer;
- **déterminer** les éléments déclencheurs qui ont contribué à sa rechute;
- **décider** de nouvelles stratégies qu'elle pourra essayer la prochaine fois où elle essaiera de cesser de fumer;
- **noter** ces observations dans son journal;

Section UN

Guide de Formation-des-formateurs sur les stratégies de réduction de la fumée secondaire



- **lui rappeler** de relire ce qu'elle a noté avant d'entreprendre sa prochaine tentative de cesser de fumer; et
- **nourrir** votre propre optimisme.

Abandon progressif de la cigarette et REEDS

L'*abandon progressif de la cigarette* et *REEDS* sont deux stratégies pour composer avec l'impulsion de fumer. Utilisez ces stratégies pour aider les femmes à réduire les effets nocifs de la fumée secondaire. Ces stratégies peuvent également être consultées en lisant le *Feuille* 5.

L'abandon progressif de la cigarette consiste à réduire graduellement le nombre de cigarettes fumées au cours de chaque journée. Commencez par évaluer le nombre de cigarettes que la participante s'autorisera à fumer quotidiennement. Par la suite, elle pourra se limiter à n'avoir que ce nombre de cigarettes en sa possession ou les confier à une connaissance qui ne fume pas afin qu'elle les conserve pour elle. Placer le reste du paquet au congélateur ou dans un autre endroit difficile d'accès. Elle pourrait également :

- définir en minutes l'intervalle à respecter entre chaque cigarette fumée;
- augmenter graduellement de 10 à 15 minutes l'intervalle entre chaque cigarette;
- continuer d'augmenter l'intervalle entre chaque cigarette;
- respecter ces intervalles, sans quoi la stratégie ne fonctionnera pas. Elle peut attendre plus longtemps entre les cigarettes, si elle le peut, mais elle ne devrait pas fumer davantage que ce que prévoit la stratégie; et
- si elle juge qu'il est trop difficile de respecter sa stratégie, elle peut se remettre à fumer plus fréquemment, jusqu'à ce qu'elle soit prête à essayer de nouveau.

La stratégie *REEDS*. Suivez cette stratégie, dont l'acronyme signifie *retardez, évitez, évadez-vous, distrayez-vous et substituez (REEDS)* pour réduire la consommation ou pour abandonner la cigarette.

REEDS est similaire à la stratégie des RDRB pour cesser de fumer : retardez, distrayez-vous, respirez profondément et buvez de l'eau.

Retardez

Une impulsion de fumer une cigarette s'estompe en 10 à 15 minutes, même en ne fumant pas. Dites à la participante de se dire « cette impulsion va passer » ou « j'aimerais fumer une cigarette, mais je n'ai pas besoin de celle-ci. » Lorsqu'elle est aux prises avec une impulsion, dites-lui d'essayer de retarder de 15 minutes la consommation de cette cigarette. Elle acquerra ainsi un meilleur sentiment de contrôle sur son habitude et constatera que les impulsions de fumer ne durent pas éternellement. Plus elle mettra ce conseil en pratique, plus il lui sera facile de retarder la consommation de cigarettes. Graduellement, elle arrivera à retarder plus longtemps sa consommation de cigarettes, et elle fumera de moins en moins de cigarettes, de jour en jour. Voici quelques idées à essayer :

- **Retarder la première cigarette de la journée.** Dites-lui de déjeuner avant de fumer, ou d'attendre que les enfants soient partis à l'école.
- **Établir des plages de temps sans fumée.** À titre d'exemple, essayer de ne pas fumer de 21 h à 9 h.
- **Placer les cendriers et briquets à d'autres endroits** afin qu'il soit moins facile de fumer, ou utiliser les cendriers mobiles promotionnels de Nunavut Tunngavik Incorporated (NTI) pour fumer à l'extérieur.

Évitez

Si elle le peut, se retirer de la situation qui déclenche son impulsion de fumer. Cela n'est pas toujours facile, particulièrement si elle est une mère monoparentale et ne peut laisser ses enfants à eux-mêmes. De plus, il arrive parfois que les enfants soient les déclencheurs de l'impulsion de fumer! Leur proposer d'essayer ce qui suit.

- **Occuper** vos enfants en leur faisant visionner un DVD, écouter des enregistrements sur leur lecteur MP3 ou encore à la radio.
- **Faire** une liste d'activités de bricolage que vos enfants peuvent poursuivre lorsque vous avez besoin d'un répit. Essayer de conserver le tout à portée de la main.
- **Agir** « comme si » vous étiez non-fumeuse pendant 15 minutes.

- **Être réaliste.** Prendre une pause de cinq minutes plutôt que de rêver d'un après-midi libre.
- **Prendre congé mentalement.** Imaginer l'endroit où vous aimeriez le plus vous trouver. Intégrer les enfants. Leur demander où ils aimeraient le plus se trouver et pourquoi.
- **Mettre un casque d'écoute** et écouter votre musique préférée ou la radio. Vous pourrez ainsi voir vos enfants sans les entendre.

Évadez-vous

Essayer d'éviter les situations où vous savez qu'il y aura des fumeurs. Lorsque vous serez mieux en mesure de résister à la tentation de fumer, vous pourrez graduellement reprendre une routine normale. Établissez des règles d'interdiction de fumer à la maison et respectez-les. Essayez ce qui suit :

- **Installer une aire confortable pour fumer** à l'intention de vos invités. Leur demander de surveiller ses enfants lorsqu'elle sort de la maison pour fumer.
- **Aller dans des lieux où il n'est pas permis de fumer**, comme les groupes de loisirs ou la bibliothèque.
- **Se tenir avec des amis non-fumeurs** ou qui essaient de protéger leurs enfants de la fumée secondaire. Visiter des amis dont la maison est sans fumée.

Distrayez-vous

Penser à des activités qui détourneront vos pensées du geste de fumer. Penser à une liste d'activités qui ne peuvent être faites en fumant.

- **Laver** la vaisselle, se coiffer, donner le bain aux enfants.
- **Jouer** aux cartes, tricoter ou faire de la couture.
- **Mâcher** de la gomme sans sucre ou des friandises.

Substituez :

Lorsque vous êtes aux prises avec une envie de fumer, faire une activité qui occupera vos mains et votre bouche. Voici quelques idées de substituts à utiliser en cas d'envie de fumer.

- **Mâcher** une friandise sans sucre ou une paille.

- **Mâcher** de la gomme sans sucre ou contenant de la nicotine.
- **Se brosser** les dents ou boire un verre d'eau très froide.

Veillez au bien-être de vos invités et de votre famille

Les femmes et les mères protègent leur famille de plusieurs façons. En réduisant la fumée secondaire à laquelle leur famille est exposée, les femmes font un effort continu pour la protéger et éviter de nuire à leur santé. L'exercice qui suit aidera les intervenantes du programme Atii! et les participantes à s'exercer à mener des entrevues motivationnelles. Il aidera également les femmes à réfléchir aux diverses façons de protéger leur famille (y compris les enfants, les aînés et les proches).

Activité :

Répondre aux questions qui s'appliquent à votre cas et sont pertinentes.

.....

Si vous avez besoin d'aide pour lancer la discussion, l'exercice qui suit peut vous être utile pour les mères qui participent à un groupe du programme Atii ou dans le cadre des sessions individuelles.

.....

Demandez aux participantes :

Quels gestes posez-vous pour protéger le bien-être de votre famille? À titre d'exemple, la réponse pourrait être « comme parent, je protège mes enfants contre les maladies en veillant à ce qu'ils obtiennent tous leurs vaccins. » Voici d'autres exemples de questions :

Comme parent,

Je transporte mon bébé dans mon amautik pour le protéger du froid.

.....

.....

.....

Section UN

Guide de Formation-des-formateurs sur les stratégies de réduction de la fumée secondaire



Comme frère ou sœur,

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Comme proche,

.....
.....
.....
.....
.....

Comme ami,

.....
.....
.....
.....
.....

Comment prenons-nous soins de nous-mêmes?

.....
.....
.....
.....
.....

Jeu de rôles

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles une femme pourrait avoir de la difficulté à compléter le programme *Atii!* :

- manque de soutien de sa famille et de ses amis;
- situations de violence familiale;
- le fait de composer avec des événements qui pourraient être survenus dans le passé : et
- avoir l'impression que tout lui arrive en même temps.

Le jeu de rôles peut aider à explorer ces raisons. Il contribue à l'acquisition de compétences pratiques pour composer avec des situations difficiles et favorise une meilleure compréhension d'un problème chez les participantes au jeu de rôles et chez les observatrices. Il permet aux participantes de se mettre en résonance avec leurs émotions. Dans un groupe d'intervenantes du programme *Atii!* ou pour votre propre examen, pensez à des situations courantes qui pourraient se présenter au cours du programme. Dans un groupe de deux femmes ou plus, vous pouvez décider de jouer un rôle dans un des scénarios. Discutez ensuite en groupe du déroulement du jeu de rôles et des sujets connexes.

Manque de soutien de la famille et des amis : Scénario UN

Oleepeka et Anne fumaient ensemble depuis 15 ans. Après la naissance de son deuxième enfant, Oleepeka a décidé que le moment était venu de commencer à penser à réduire la fumée secondaire dans le milieu de vie de ses enfants. Oleepeka a avisé Anne qu'elle fumait à l'extérieur ou dans un lieu qu'elle réserve à cette activité, avec fenêtre ouverte et ventilateur soufflant la fumée à l'extérieur, lorsqu'elle ne pouvait laisser les enfants seuls. Anne s'est moquée d'elle et a dit : « Bonne chance! Je te verrai chez moi, où je peux fumer quand je le veux. » Oleepeka n'a pas voulu perdre l'amitié et le soutien de son amie, mais elle ne voulait pas, non plus, négliger l'objectif qu'elle s'était établi dans le cadre du programme.

- Que pourrait faire Oleepeka pour préserver sa participation au programme, sans perdre son amie de longue date, Anne?

- Que peut faire Oleepeka pour l'aider à reporter sa prochaine cigarette jusqu'à ce qu'elle puisse aller à l'extérieur pour fumer?
- De quelles autres façons Oleepeka peut-elle obtenir du soutien?

Manque de soutien de la famille et des amis : Scénario DEUX

Alice est une mère monoparentale qui a deux enfants. Elle a récemment décidé de ne plus fumer dans la maison et de plutôt fumer à l'extérieur, sur son balcon, loin des enfants. Il est parfois très tentant d'oublier sa décision et d'aller fumer sa cigarette dans la chaufferie de la maison. Mais elle sait que la fumée secondaire circulera dans la maison. La mère d'Alice vient souvent lui rendre visite, s'occupe des enfants et remet de l'argent à Alice, lorsqu'elle le peut, pour faciliter le paiement des comptes et de la nourriture. Sa mère est également fumeuse. Elle aime beaucoup s'asseoir à la table de cuisine, un café dans une main et une cigarette dans l'autre, sans se préoccuper des enfants ou de nuire aux objectifs d'Alice. Alice a peur de dire quoi que ce soit à sa mère, de crainte de perdre son soutien. Alice n'a parlé à personne de ses objectifs, destinés à protéger ses enfants de la fumée secondaire, à cause de propre crainte d'échouer.

- Quelle stratégie Alice peut-elle mettre en œuvre pour protéger ses enfants de la fumée secondaire lorsque sa mère vient à la maison?
- Comment peut-elle faire part à sa mère de son objectif de fumer à l'extérieur?

Situation de violence familiale : Scénario UN

Hannah fume depuis l'âge de 13 ans et elle a trois enfants de moins de cinq ans. Son partenaire, Johnny, travaille, mais à raison de peu d'heures par semaine, et l'argent manque. Johnny n'aime pas son travail et il est parfois colérique, agressif, et sent l'alcool lorsqu'il rentre à la maison. La plupart du temps, Hannah compose simplement avec sa mauvaise humeur, mais maintenant qu'elle a commencé à réduire le nombre de cigarettes qu'elle fume près des enfants, elle devient, elle aussi, irritable. Lorsqu'il est sur le point d'allumer une cigarette, elle lui demande de le faire dans la chambre de réserve

et d'allumer le ventilateur devant la fenêtre ouverte. Johnny se fâche alors en disant que c'est lui qui apporte l'argent qui sert à payer le loyer, la nourriture et le chauffage. Il affirme que cela signifie qu'il peut faire ce qu'il veut. Toutefois, lorsque Hannah essaie de défendre son point de vue à nouveau, Johnny s'emporte et la frappe.

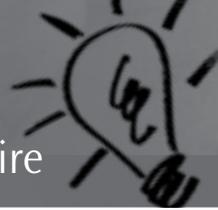
- Quels sont les risques avec lesquels Hannah compose sur une base quotidienne?
- Quelles mesures de sécurité peut-elle mettre en place pour se protéger, ainsi que les enfants?
- Y a-t-il pour Hannah des façons d'atteindre son objectif de protéger ses enfants contre la fumée secondaire, tout en continuant de vivre avec Johnny?

Composer avec la honte : Scénario UN

Lucy a suivi les trois premières sessions Atii! individuelles, mais trouve difficile de remplir sa fiche de travail et de respecter les objectifs. Lorsqu'elle se retrouve avec son intervenante du programme Atii!, elle se sent tellement confiant qu'elle accepte certains objectifs qui ne sont pas réalistes et qu'elle ne peut respecter une fois revenue à la maison, près des siens. Elle a trop honte de dire « Je ne peux pas y arriver », particulièrement lorsque d'autres femmes qu'elle connaît et qui participent au programme se tirent très bien d'affaire.

- Quelles sont les raisons pour lesquelles Lucy n'arrive pas à respecter ses objectifs?
- Quelles seraient les étapes moins exigeantes que Lucy pourrait entreprendre pour regagner confiance en elle?





Composer avec la honte : Scénario DEUX

La fille de Susie, Maata, vient de terminer sa première journée en 2e année. Susie faisait le ménage à la maison lorsque Maata est arrivée à la maison. Pendant que Susie vidait les cendriers, Maata lui a dit : « Maman, tu ne devrais pas fumer. C'est mauvais pour ma santé et tu vas mourir. » Susie éprouve de la honte, mais elle n'est pas prête à arrêter de fumer.

- Que peut dire Susie à sa fille pour lui signifier qu'elle est à son écoute?
- Quelles seraient les petites étapes que Susie pourrait entreprendre pour protéger sa fille de la fumée secondaire?

Se sentir dépassée : Scénario UN

Myna avait bonne confiance d'atteindre ses objectifs, surtout lorsque ses trois enfants sont à la maison. Mais dans le déroulement de la routine des repas, des devoirs des enfants et de l'heure du coucher, elle peine à retarder sa prochaine cigarette jusqu'à l'heure de mettre les enfants au lit, à 19 h 30. Ses factures à payer s'accumulent et les appels de ses créanciers, qui veulent être payés, commencent à 17 h. L'anxiété de Myna augmente à chaque appel, où on la menace d'interrompre son service d'électricité ou de téléphone. À 18 h, Myna est prise d'une envie de pleurer et compose avec une forte envie de fumer.

- Comment Myna peut-elle utiliser la stratégie REEDS de manière profitable?
- Que peut faire Myna pour mieux composer avec l'anxiété et le stress, plutôt que de fumer?

Il existe plusieurs programmes axés sur le tabagisme dans l'Inuit Nunangat. Le programme Atii! n'est pas destiné à les remplacer; on peut l'utiliser en complément de ces programmes. Il peut être mis à contribution dans des groupes ou dans le cadre de sessions individuelles. Vous pouvez restructurer, combiner ou modifier les sessions et feuilles de travail présentées dans ce guide, en fonction des besoins de votre client ou de votre communauté. Il n'y a pas de façon « idéale » d'utiliser le programme ou de susciter l'intérêt des participants.





Section DEUX :

Survol étape par étape

Session 1 : Êtes-vous prête?	14
Session 2 : Établissement des objectifs	14
Session 3 : <i>REEDS</i> et trouver un endroit où fumer.....	16
Session 4 : Discerner les éléments déclencheurs.....	17
Session 5 : Composer avec l'état de manque.....	18
Session 6 : Gérer le stress.....	18
Session 7 : Récapitulation.....	19



Session 1 : Êtes-vous prête?

Objectifs de la session

- Présenter les divers exercices du programme Atii! Réduire la fumée secondaire.
- Évaluer le degré de préparation de la participante.
- Discuter des différentes approches possibles en fonction du degré de préparation de la participante.

Ce dont vous avez besoin

- *Formulaire de données démographiques et de consentement (Fiches de travail du programme 1)*
- *Fiche de travail 1 – Degré de préparation au changement*
- *Fiche de travail 2 – Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Protection contre la fumée secondaire (Feuillet 1)*

Ce dont les participantes ont besoin

- *Fiche de travail 1 – Degré de préparation au changement*
- *Fiche de travail 2 – Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine*
- *Raisons actuelles de fumer – Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Protection contre la fumée secondaire (Feuillet 1)*

Étape 1

Parcourir le *Formulaire de données démographiques et de consentement* (si vous choisissez de l'utiliser).

Étape 2

Expliquer l'objectif poursuivi par le programme. Vous pouvez présenter la *Fiche de travail 1 – Degré de préparation au changement*, et discuter des questions de suivi.

Étape 3

Remplir la *Fiche de travail 2 – Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine* avec la participante. Comprendre son niveau de dépendance vous aidera à établir les objectifs, ainsi que les stratégies pour les atteindre.

Étape 4

Présenter la *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*. Montrer à la participante comment remplir la fiche de travail et lui demander de faire le suivi de ses habitudes pour la prochaine session.

Étape 5

Créer un dossier pour chaque participante. S'assurer de sa disponibilité pour chaque session. À la fin des sessions, vous aurez besoin du dossier pour faire l'évaluation. Chaque dossier devrait contenir toutes les fiches de travail/tous les feuillets que vous utiliserez avec la participante.

Session 2 : Établissement des objectifs

Objectifs de la session

- Noter les habitudes de consommation de cigarettes de la participante.
- Entreprendre un remue-méninges sur les objectifs possibles à court terme et à long terme.

Ce dont vous avez besoin

- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court terme et à long terme*

Ce dont les participantes ont besoin

- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court terme et à long terme*



Étape 1

Passer en revue ses habitudes de consommation de cigarettes actuelles.

- **Expliquer** à la participante qu'il est important d'observer ses habitudes de consommation de cigarette et de mesurer tout changement qu'elle y apporte en participant au programme.
- **Indiquer** à la participante qu'ensemble, vous saurez mieux où, quand et combien de cigarettes elle fume. Cela permettra de discerner ce qui déclenche son envie de fumer.
- **Demander** à la participante de continuer de noter ses habitudes de consommation de cigarettes. La prochaine fois, vous pourrez ensemble passer la fiche de travail en revue pour voir si elle peut discerner ses habitudes.

Étape 2

Présenter des objectifs à court terme.

- **Expliquer** la *Fiche de travail 4 – Objectifs à court terme* et à long terme et fournir des exemples.
- **Expliquer** que vous ne voulez pas trop perturber sa vie. C'est pourquoi vous l'incitez à mettre en œuvre, graduellement, de petits changements, faciles à gérer.
- **Parcourez** la *Fiche de travail 4*. Demandez-lui de préciser les objectifs à court terme qu'elle a cochés, des plus faciles aux plus exigeants. Chaque objectif à court terme est très précis et il lui sera facile de le mesurer. À titre d'exemple, un objectif simple et mesurable pourrait être « Je fumerai au moins une cigarette par jour à l'extérieur de la maison ».
- **Choisissez** le premier objectif à court terme. Une fois qu'elle aura établi, du plus facile au plus difficile, ses objectifs à court terme, elle pourra commencer à poursuivre aussitôt son premier objectif.
- **Discutez** des obstacles possibles à l'atteinte de son premier objectif et de ce qu'elle pourra faire pour se faciliter la tâche. Rappelez-lui qu'elle ne connaît pas peut-être les problèmes susceptibles de survenir que lorsqu'elle entreprendra les changements. Rappelez-lui également que les rechutes font naturellement partie de ce processus. Demandez-lui de noter (ou de garder en mémoire) les problèmes à mesure qu'ils surviendront. Vous pourrez ainsi en discuter

ensemble et faire un remue-méninges pour trouver des façons de les surmonter.

Étape 3

Proposez l'idée d'établir un objectif à long terme.

- **Dites-lui** que c'est elle qui doit établir son objectif à long terme.
- **Fournissez-lui des exemples** d'objectifs à long terme pour réduire la fumée secondaire (p. ex. : qu'il n'y ait plus de fumée à la maison, de ne plus fumer en présence des enfants ou d'abandonner la cigarette). Voir la *Fiche de travail 4*.
- **Demandez-lui** de commencer à faire une liste des changements qu'elle pourra, selon elle, mettre en œuvre au cours des six prochains mois.
- **Si son objectif ne semble pas réaliste**, essayez de l'aider à choisir un objectif plus réaliste, qui ne risquera pas de la décourager. À titre d'exemple : « Comment pourriez-vous réaliser cet objectif? Prévoyez-vous vivre des sources de stress qui pourraient nuire à l'atteinte de cet objectif dès maintenant? »
- **Expliquez-lui** que vous ne vous attendez pas à ce qu'elle atteigne son objectif à long terme en une journée. En fait, si elle parvenait à l'atteindre aussi rapidement, ce changement ne serait probablement pas durable.
- **Il n'est pas nécessaire que les objectifs à long terme soient précis.** À titre d'exemple, « Je souhaite protéger mes enfants de la fumée secondaire » peut suffire. Un objectif à long terme moins précis permet à la participante d'avoir la liberté d'utiliser diverses stratégies afin de déterminer celle qui lui convient le mieux.
- **Une fois qu'un objectif à long terme a été établi**, demandez-lui de le noter dans son journal. Il peut y avoir plus d'un objectif dont elle devra faire le suivi. Assurez-vous qu'au moins un objectif soit axé sur la protection des enfants contre la fumée secondaire.
- **Demandez-lui** de noter (ou de garder en mémoire) tous les objectifs à long terme possibles, avant la session suivante.
- **La décision finale lui appartient.** Assurez-vous de l'épauler, quels que soient les changements qu'elle décidera d'entreprendre.



Étape 4

Avant la session suivante

- **Invitez-la** à continuer de remplir sa *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*.
- **Demandez-lui** de noter tout ce qui l'a aidée à atteindre son objectif, ce qui a été difficile, et tout autre aspect qui a retenu son attention.
- **Demandez-lui** de continuer de noter (ou de garder en mémoire) le nombre de fois où elle a réussi à atteindre son objectif à court terme.

Session 3 : REEDS et trouver un endroit où fumer

Objectifs de la session

- Passer en revue les objectifs à court terme.
- Discuter des obstacles et des stratégies à mettre en œuvre pour réussir.
- Renégocier les objectifs au besoin et aider la participante à aller de l'avant.
- Comprendre les stratégies REEDS et trouver un endroit où fumer.

Ce dont vous avez besoin

- *Fiche de travail du programme 2*
- *Fiche de travail 5 – REEDS et trouver un endroit où fumer*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court et à long terme*

Ce dont les participantes ont besoin

- *Fiche de travail 5 – REEDS et trouver un endroit où fumer*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court et à long terme*

Étape 1

Remplir le rapport d'étape avec la participante. Lui demander de faire état de son progrès par rapport à l'objectif à court terme. Voyez si elle est prête à établir un nouvel objectif tout en maintenant le précédent.

Étape 2

Offrir beaucoup de renforcement positif à la participante. Valoriser tout résultat positif, si petit soit-il! Lui rappeler que chaque petit pas qu'elle franchit contribue à protéger ses enfants de la fumée secondaire et la rapproche de son objectif à long terme. Si elle trouve l'exercice difficile, rappelez-lui que tout changement est difficile à mettre en œuvre et que personne ne s'attend à ce qu'elle puisse y arriver en une journée. Rappelez-lui que le seul fait de constater ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas est une réussite en soi. Vous l'aidez ainsi à continuer d'apporter des changements, et ce, même lorsqu'elle aura terminé le programme *Atii!*

Étape 3

Parlez d'obstacles et de stratégies utiles. Commencez la discussion à propos des obstacles avec lesquels elle a dû composer et des stratégies qu'elle a utilisées dans la poursuite de son objectif à court terme. Une bonne façon de lancer cette conversation est de lui poser les questions suivantes :

- Comment sa semaine s'est-elle déroulée? Relevez ce qui a bien fonctionné. A-t-elle accompli des progrès? Quelles situations lui ont permis d'atteindre plus facilement ses objectifs, et qu'est-ce qui a contribué à ce que cela soit possible? Quels changements peut-elle entreprendre pour que ce soit plus facile la prochaine fois?
- Quels ont été certains éléments déclencheurs? Quels obstacles a-t-elle dû surmonter? Comment a-t-elle composé avec ces obstacles?

Étape 4

Établissement d'objectifs. L'étape suivante dépend de sa réussite ou non à atteindre son objectif précédent. Demandez-lui quel est le prochain objectif qu'elle souhaiterait atteindre.

Étape 5

Présentez la Fiche 5 – REEDS et trouver un endroit où fumer. Échangez des idées au sujet des stratégies de *L'abandon progressif du tabagisme* et REEDS. Demandez-lui si elle souhaite faire l'essai d'au moins une des stratégies avant sa prochaine session. Utilisez la fiche de travail pour l'aider à choisir un endroit où fumer avant la fin de cette session.

Étape 6

Rappelez-lui de continuer d'utiliser le *Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*.

Étape 7

Avant la session suivante

- **Demandez-lui** de continuer de noter (ou de garder en mémoire) le nombre de fois où elle a pu atteindre son objectif à court terme.
- **Demandez-lui** de noter tout ce qui l'a aidé à atteindre son objectif, tout ce qui a été difficile, ainsi que tout autre élément intéressant.

Session 4 : Discerner les éléments déclencheurs

Objectifs de la session

- Menez une réflexion sur les aspects positifs et négatifs du tabagisme et sur la reconnaissance des éléments déclencheurs.
- Passez les objectifs à court terme en revue.
- Discutez des obstacles et des stratégies à mettre en œuvre pour réussir.
- Renégociez les objectifs au besoin et aidez-la à aller de l'avant.

Ce dont vous avez besoin

- *Fiche de travail du programme 2*
- *Fiche de travail 6 – Comment reconnaître les éléments déclencheurs*
- *Fiche de travail 7 – Aspects positifs et négatifs du tabagisme*

- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court terme et à long terme*

Ce dont les participantes ont besoin

- *Fiche de travail 6 – Comment reconnaître les éléments déclencheurs*
- *Fiche de travail 7 – Aspects positifs et négatifs du tabagisme*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court terme et à long terme*

Étape 1

Remplir le rapport d'étape avec elle. Lui demander de parler du progrès qu'elle a accompli par rapport à l'objectif à court terme de la dernière session. Vérifiez si elle est prête à établir un nouvel objectif à court terme tout en maintenant les précédents. Assurez-vous qu'elle a rempli le *Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes* et placez-en une copie dans le dossier. Demandez-lui si elle a fait l'essai d'une des stratégies REEDS. Invitez-la à continuer d'en faire l'essai.

Étape 2

Offrez beaucoup de renforcement positif à la participante et discutez des obstacles, ainsi que des stratégies utiles. Voir la description à la Session 3, étapes 2 et 3.

Étape 3

Présentez la *Fiche de travail 6 – Comment reconnaître les éléments déclencheurs*. Cela vous aidera toutes deux à comprendre ce qui l'incite à fumer. Vous pourrez ainsi mieux discerner les obstacles et les solutions. Vous pourrez aussi cerner les activités, les situations et les sentiments qui peuvent causer une envie de fumer.

Étape 4

Présentez la *Fiche de travail 7 – Aspects positifs et négatifs du tabagisme*. Demandez à la participante de la passer en revue et d'y ajouter certaines idées.



Étape 5

Avant la session suivante

- **Demandez-lui** de continuer de noter (ou de garder en mémoire) le nombre de fois où elle a pu atteindre son objectif à court terme.
- **Demandez-lui** de noter tout ce qui l'a aidé à atteindre son objectif, tout ce qui a été difficile, ainsi que tout autre élément intéressant.
- **Rappelez-lui** de mettre en pratique au moins une des stratégies REEDS et de continuer de remplir sa *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*.

Session 5 : Composer avec l'état de manque

Objectifs de la session

- Discuter de l'état de manque et de stratégies pour composer avec cet état.
- Passer en revue les objectifs à court terme.
- Discutez des obstacles et de stratégies de réussite.
- Renégocier les objectifs au besoin et aider la participante à aller de l'avant.

Ce dont vous avez besoin

- *Fiche de travail du programme 2*
- *Fiche de travail 8 – Composer avec l'état de manque*
- *Fiche de travail 9 – Idées pour occuper vos mains*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court terme et à long terme*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*

Ce dont les participantes ont besoin

- *Fiche de travail 8 – Composer avec l'état de manque*
- *Fiche de travail 9 – Idées pour occuper vos mains*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court terme et à long terme*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*

Étape 1

Remplir le rapport d'étape avec la participante. Lui demander de faire le point sur son objectif à court terme. Vérifiez si elle est prête à établir un nouvel objectif à court terme tout en maintenant les précédents. Demandez-lui si elle a fait l'essai d'une des stratégies REEDS. Invitez-la à continuer d'en faire l'essai.

Étape 2

Offrez beaucoup de renforcement positif à la participante et discutez des obstacles, ainsi que des stratégies utiles. Voir la description à la Session 3, étapes 2 et 3.

Étape 3

Présentez la *Fiche de travail 8 – Composer avec l'état de manque* et la *Fiche de travail 9 – Idées pour occuper vos mains*. Ces fiches présentent des idées simples qui vous aideront à composer de diverses façons avec l'état de manque.

Étape 4

Avant la prochaine session

- **Demandez-lui** de continuer de noter (ou de garder en mémoire) le nombre de fois où elle a pu atteindre son objectif à court terme.
- **Demandez-lui** de noter tout ce qui l'a aidée à atteindre son objectif, et tout ce qui a rendu cet objectif difficile à atteindre. Rappelez-lui de remplir sa *Fiche de travail 4 – Objectifs à court et à long terme*.
- **Rappelez-lui** de continuer de mettre en pratique au moins une des stratégies REEDS.
- **Demandez-lui** de faire l'essai des idées proposées dans la *Fiche de travail 8 – Composer avec l'état de manque*.

Session 6 : Gérer le stress

Objectifs de la session

- Discuter de stratégies de gestion du stress et renégocier les objectifs au besoin.
- Passer en revue les objectifs à court terme.
- Discuter des barrières et des stratégies pour réussir.

Ce dont vous avez besoin

- *Fiche de travail du programme 2*
- *Fiche de travail 10 – Prendre soin de soi*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court et à long terme*

Ce dont les participantes ont besoin

- *Fiche de travail 10 – Prendre soin de soi*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Fiche de travail 4 – Objectifs à court et à long terme*

Étape 1

Remplir le rapport d'étape avec la participante. Lui demander de faire le point sur son objectif à court terme. Vérifiez si elle est prête à établir un nouvel objectif à court terme tout en maintenant les précédents. Demandez-lui si elle a fait l'essai d'une des stratégies REEDS. Invitez-la à continuer d'en faire l'essai.

Étape 2

Offrez beaucoup de renforcement positif à la participante et discutez des obstacles, ainsi que des stratégies utiles. Voir la description à la Session 3, étapes 2 et 3.

Étape 3

Présentez la *Fiche 10 – Prendre soin de soi*. Faites ensemble un remue-méninges sur les diverses façons de prendre soin d'elle-même. À titre d'exemple, ce pourrait être de s'offrir quelques moments de détente chaque jour. C'est important, car cela aide la participante à mettre en pratique les techniques de gestion du stress présentées dans la fiche de travail. Rappelez-lui qu'elle s'améliorera par la pratique. Passez en revue la *Fiche 8 – Composer avec l'état de manque*. Cela l'aidera à établir sa propre liste de façons de composer avec le stress sans fumer.

Étape 4

Rappelez-lui de continuer de remplir son *Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*.

Étape 5

Avant la prochaine session

- **Demandez-lui** de continuer de noter (ou de garder en mémoire) le nombre de fois où elle a pu atteindre son objectif à court terme.
- **Demandez-lui** de noter tout ce qui l'a aidée à atteindre son objectif, tout ce qui a rendu cet objectif difficile à atteindre, ainsi que tout autre élément intéressant.
- **Rappelez-lui** de continuer de mettre en pratique au moins une des stratégies REEDS.
- **Demandez-lui** de faire l'essai des idées proposées dans *Composer avec l'état de manque*. Invitez-la à mettre en pratique les stratégies pour prendre soin de soi, ainsi que d'autres façons de se faire du bien.

Session 7 : Récapitulation

Objectifs de la session

- Évaluer et souligner les améliorations que la participante a accomplies.
- Proposer une orientation pour l'avenir.
- Recueillir les commentaires de la participante.

Ce dont vous avez besoin

- *Fiche de travail du programme 2*
- *Fiche de travail 3 – Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*
- *Certificat d'achèvement du programme Atii! Réduire la fumée secondaire*

Ce dont les participantes ont besoin

- *Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes*





Étape 1

Remplissez le rapport d'étape avec la participante. Demandez-lui de vous faire part du progrès accompli à l'égard de l'objectif à court terme de la dernière session. Assurez-vous qu'elle a rempli le *Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes* et placez-en une copie dans le dossier. Demandez-lui si elle a fait l'essai d'une des stratégies *DEEDS* ou de la fiche de travail *Composer avec l'état de manque*. Invitez-la à continuer de les mettre en pratique, ainsi que celles proposées dans la fiche *Prendre soin de soi*. Demandez-lui si elle est prête à continuer d'utiliser les stratégies *Atii!*. **N'oubliez pas :** si votre milieu de travail vous le permet, comme intervenante du programme *Atii!*, vous pouvez continuer d'établir des stratégies, en plus de celles qui sont proposées dans le cadre des sept sessions, ou encore adopter des contacts en personne, au téléphone ou par courriel.

Étape 2

Félicitez la participante pour ses réussites.

- **Passez en revue** avec elle les pas qu'elle a accomplis.
- **Félicitez-la** pour son beau travail et rendez hommage à ses efforts.
- **Dites-lui** que chacun des changements qu'elle a mis en œuvre contribuera à protéger ses enfants contre la fumée secondaire.



Étape 3

Invitez-la à continuer. Dites-lui qu'elle peut continuer d'adopter des changements, même si sa participation au programme est terminée. Elle a probablement d'autres objectifs à court et à long terme à atteindre. Si elle a atteint ses objectifs, le moment est peut-être venu d'en établir de nouveaux.

- **Si elle n'a pas atteint ses objectifs**, rappelez-lui une fois de plus que chaque petit pas franchi est un pas en avant. Elle a entrepris le processus de changement du seul fait d'y penser. Dites-lui qu'elle pourra toujours apporter d'autres changements plus tard; et
- **Incitez-la** à maintenir les changements qu'elle a mis en œuvre jusqu'à maintenant.

Étape 4

Remettez-lui son Certificat d'achèvement du programme. Si l'équipe de travail souhaite mener une évaluation et un suivi sur six mois, faites part à la participante du processus de suivi.

- **Demandez-lui** de participer au suivi de six mois. Le but du suivi est de voir si elle a pu maintenir les changements entrepris, si elle maintient ses efforts en vue d'atteindre ses objectifs à long terme, et déterminer si elle a besoin de soutien additionnel; et
- **Remerciez-la** à nouveau de sa participation au programme et, si le programme continue d'être offert, dites-lui qu'elle peut revenir pour obtenir du soutien.

*Certificat
d'achèvement*

Ce certificat est remis à :

.....

qui a complété sept sessions du programme
Atii! Réduire la fumée secondaire

Animatrice :

Date :





Empathie L'empathie consiste à comprendre les sentiments de la participante, leur origine, et à accueillir le point de vue de la participante. Comme intervenante du programme Atii!, vous pouvez faire preuve d'empathie en écoutant attentivement ce que la participante dit, puis en exprimant calmement et sans jugement votre point de vue, démontrant ainsi que vous comprenez.



Section TROIS :

Fiches de travail du programme

Fiche de travail du programme 1	24
Fiche de travail du programme 2	25



Fiche de travail du programme

1

Formulaire de consentement

Nom :

Âge :

Depuis combien de temps fumez-vous? (Nombre de mois ou d'années)

Avez-vous déjà essayé de cesser de fumer?

Dans l'affirmative, combien de fois?

Pendant combien de temps avez-vous réussi à vous abstenir de fumer?

Je (nom de la participante) déclare
accepter de permettre à (nom de l'organisme) de communi-
quer avec moi, après le programme, pour un suivi et pour évaluer le programme.

Signature :

Date :

Votre numéro de téléphone :

Votre adresse électronique :

Fiche de travail du programme

2

Rapport d'étape

Nom :

Numéro de session :

Date :

Objectif à court terme de la dernière session :

- Je l'ai atteint
- Je l'ai partiellement atteint
- Je ne l'ai pas atteint

Nombre de jours depuis la dernière session :

Nombre de fois où j'ai atteint mon (mes) objectif(s) à court terme :

Aspects qui m'ont aidée à atteindre mon but (cocher toutes les réponses pertinentes).

- Température clémente
- Bon comportement des enfants
- Soutien de mon intervenante du programme Atii!
- Stratégie REEDS
- Toute autre fiche de travail (fournir la liste) :
 -
 -
 -

Soutien de la famille (décrire) :

Soutien de mes amis (décrire) :

J'ai pu me tenir occupée (décrire) :

Les circonstances n'ont pas été aussi stressantes que d'habitude (décrire) :

J'ai pu composer avec le stress sans fumer (décrire) :



Section QUATRE :

Feuillets

Feillet 1 : Protection contre la fumée secondaire	28
Feillet 2 : Trousse de survie de la fumeuse.....	29
Feillet 3 : Suis-je prête à cesser de fumer? Aides pour arrêter de fumer . .	30
Feillet 4 : Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette	31
Feillet 5 : Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer (symptômes de sevrage)	33



Protection contre la fumée secondaire

Voici quelques idées que d'autres femmes ont trouvées utiles.

Toujours fumer à l'extérieur, si les enfants sont d'un âge où je peux les laisser sans surveillance. S'il n'est pas possible de fumer à l'extérieur, essayer de :

- **désigner** une pièce (où vos enfants ne vont pas) comme fumoir. Assurez-vous que cette pièce comporte une fenêtre donnant à l'extérieur. Ne fumez que dans cette pièce lorsque vous ne pouvez aller à l'extérieur;
- **souffler** la fumée de cigarette à l'extérieur de la pièce où vous fumez. Placez un ventilateur derrière vous pour vous assurer que la fumée soit expulsée à l'extérieur; et
- **faire** en sorte que cette pièce ne soit pas confortable afin que vous ne soyez pas portée à y passer beaucoup de temps.

Fumer dans la pièce de chaufferie de la maison

Lorsque les gens fument dans la pièce de la chaufferie, la fumée est recirculée par les événements dans toute la maison. Ce n'est donc pas un endroit approprié pour fumer.

Vous pouvez également faire l'essai de ces suggestions :

- **retardez** votre première cigarette de la journée;
- **augmentez** l'intervalle de temps entre les cigarettes de périodes de 10 minutes; et
- **attendez** 10 minutes pour voir si vous voulez toujours fumer, chaque fois que vous êtes aux prises avec un sentiment de manque.

Dites-vous « ce manque va passer », ou « oui, je veux une cigarette, mais je n'ai pas besoin de celle-ci. » Attendez 10 minutes et voyez si vous avez toujours envie de fumer.

Soyez prévenante. Vous pouvez faire l'essai de ces suggestions :

- **conservez** de votre gomme à mâcher sans sucre préférée à la maison (et veillez à ce que ce soit votre récompense bien à vous, et non celle des enfants). Mâchez-la ou sucez-la lorsque vous êtes aux prises avec un sentiment de manque;
- **mouillez** vos mains lorsque vous êtes aux prises avec un manque. Il est difficile de tenir une cigarette lorsqu'on a les mains mouillées;
- **livrez-vous** à une activité que vous aimez et qui occupera vos mains (couture, cuisine, crochet, broderie perlée, ménage, ou rédaction de votre journal);
- **placez** vos cigarettes et cendriers hors de votre vue;
- **mâchez** de la gomme contenant de la nicotine si votre état de manque persiste;
- **permettez** à vos enfants de vous rappeler de prendre vos pauses pour fumer à l'extérieur. Permettez-leur de vous rappeler de ne jamais fumer dans l'auto;
- **demandez** à votre famille et à vos amis fumeurs de fumer à l'extérieur. S'il vous est difficile de leur demander de ne pas fumer dans la maison, vous pouvez obtenir des idées et du soutien de votre intervenante du programme *Atii!* ou d'une autre personne en qui vous avez confiance; et
- **félicitez-vous** lorsque vous atteignez vos objectifs de protection de vos enfants contre la fumée secondaire. C'est un exercice difficile. Vous méritez bien d'être encouragée!

N'oubliez pas

Chaque petit pas compte pour protéger vos enfants de la fumée secondaire. Commencez par entreprendre de petits changements et poursuivez votre démarche. Bientôt, vous fumerez toujours à l'extérieur.

Trousse de survie de la fumeuse

Voici quelques outils pour vous appuyer dans votre démarche pour vous libérer de la fumée. Utilisez-les pour occuper vos mains plutôt que de fumer :

- Macramé;
- Tricot;
- Couture;
- Sculpture;
- Dessin au crayon;
- Artisanat;
- Petit tambour;
- Cure-pipe;
- Balles;
- Perles;
- Clés;
- Pierres; et
- Pâte à modeler.

Suggestions pour avoir la bouche occupée sans cigarette :

- Boire de l'eau froide (à la bouteille ou avec une paille);
- Viande ou poisson séché;
- Bâtonnets de carottes ou de céleri;
- Morceaux de pomme;
- Friandises sans sucre;
- Maïs soufflé;
- Gomme à mâcher sans sucre;
- Bulles;
- Harmonica; et
- Cure-dent.

Pour prendre soin de votre corps, de votre esprit, de vos émotions et de votre âme sans tabac :

- Prières;
- Méditation;
- Versets de la bible ou d'autres écrits bibliques;
- Exercices de respiration profonde;
- Exercices d'étirement/yoga;
- Marche;
- Rédaction d'un journal;
- Bain moussant;
- Douche;
- Allumer une bougie;
- Musique;
- Danse;
- Lecture;
- Rire;
- Massage;
- Siestes et pauses de sommeil supplémentaire;
- Boire de l'eau; et
- Amis.





Suis-je prête à cesser de fumer? Aides pour arrêter de fumer

Certaines personnes reprochent aux fumeurs de ne pas être capables de cesser de fumer. Ces personnes ne comprennent pas à quel point il est difficile d'abandonner cette habitude, et l'industrie du tabac dépense des milliards de dollars chaque année pour s'assurer que les femmes souhaitent fumer.

Voici quelques faits au sujet des femmes, de la cigarette et du tabagisme.

- La nicotine est une drogue plus accoutumante que la cocaïne ou l'héroïne.
- La fumée de tabac contient 4 000 substances chimiques, dont plusieurs causent la dépendance.
- Plus de femmes meurent du cancer du poumon que du cancer du sein.
- Les taux de cancer du poumon chez les Inuits du Canada comptent parmi les plus élevés au monde (trois fois supérieurs au taux national), et la consommation importante de tabac est un facteur qui y contribue.
- Toutes les trois heures, une femme meurt du cancer du poumon au Canada.

La nicotine est une drogue qui crée la dépendance. Elle est plus accoutumante que l'héroïne ou la cocaïne. Si vous fumez tous les jours, vous pouvez rapidement développer une dépendance à la nicotine. Les fabricants de cigarettes ajoutent plusieurs substances chimiques toxiques aux cigarettes. Ils souhaitent que les cigarettes créent la plus grande dépendance possible. Ainsi, les fumeurs voudront fumer de plus en plus.

Votre organisme s'habitue à l'effet de la nicotine. Repensez à votre première cigarette. Vous avez probablement ressenti des étourdissements ou une légère nausée. Le goût n'était probablement pas agréable non plus, mais votre organisme s'est rapidement habitué à ces effets. Plus vous fumez, plus votre organisme s'habitue aux effets de la nicotine.

Vous développez une dépendance à la cigarette. Le tabagisme crée des habitudes. Vous pouvez éprouver un sentiment de manque important

en buvant un café, en entrant dans l'auto, en parlant au téléphone ou vous livrant à n'importe quelle autre activité que vous faites habituellement en fumant. C'est ce qu'on appelle les « déclencheurs » d'envie de fumer. Après avoir abandonné la cigarette ou réduit votre consommation, vous pouvez apprendre de nouvelles façons de composer avec les déclencheurs. Après un certain temps, vous pourrez vivre ces situations sans fumer, et votre sentiment de manque sera moins intense.

Vous éprouverez des symptômes de sevrage lorsque vous abandonnez la cigarette. Votre organisme s'adapte à la présence constante de nicotine. Lorsque vous cessez de fumer, votre organisme essaie de revenir à un état normal. Il faut du temps pour qu'il s'adapte à vivre sans nicotine, et il peut manifester des symptômes de sevrage. Ces symptômes peuvent prendre la forme de maux de tête, d'insomnie, d'augmentation de l'appétit, de constipation ou de nausée. La plupart des symptômes de sevrage s'estompent après une semaine ou deux sans fumée. Votre organisme s'habitue à vivre sans nicotine. Parfois, les symptômes de sevrage qui influencent votre humeur peuvent durer plus longtemps. C'est pourquoi il est si important d'avoir un plan d'action pour composer avec le sentiment de manque et les déclencheurs.

Les thérapies de substitution de la nicotine (TSN) peuvent atténuer les symptômes de sevrage. Elles comprennent les timbres, la gomme à la nicotine, les inhalateurs ou les pastilles. Les TSN fournissent un apport de nicotine, exempt des substances chimiques toxiques que contiennent les cigarettes. Elles sont plus efficaces dans les deux semaines qui suivent l'abandon de la cigarette, moment où les symptômes de sevrage sont les plus présents. Il existe également des médicaments pour cesser de fumer qui ne contiennent pas de nicotine, mais qui agissent directement sur votre cerveau, pour faciliter votre abandon de la cigarette. Parlez-en à votre infirmière ou à votre médecin communautaire pour obtenir plus d'information sur les TSN et les médicaments pour cesser de fumer.

Pour toutes ces raisons, il est difficile de cesser de fumer, mais c'EST possible!

Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette

Étape 1 : Préparez-vous!

- **Dites** à votre intervenante du programme *Atii!* que vous aimeriez cesser de fumer. Demandez-lui de l'information sur les outils à leur portée et les autres formes de soutien pour abandonner le tabagisme.
- **Commencez à apporter des changements** à votre milieu de vie afin de ne pouvoir fumer qu'à un seul endroit. De cette façon, votre maison ne vous mettra plus constamment en présence de déclencheurs. Essayez de faire en sorte que votre nouveau fumoir soit un endroit où vous ne passez pas beaucoup de temps habituellement. À titre d'exemple, une petite pièce de rangement pourrait constituer un endroit propice.
- **Réduisez** le plus possible le nombre de cigarettes.
- **Mettez en pratique** les conseils de la stratégie *REEDS* le plus souvent possible (*Fiche de travail 5*).
- **Déterminez** la date où vous arrêterez de fumer.
- **Commencez** à vous défaire de toutes vos cigarettes, de vos cendriers et de vos briquets. Videz les cendriers dans un pot de verre et versez de l'eau dans le pot. Cela vous rappellera le nombre de cigarettes que vous fumez chaque jour. La vue et l'odeur de vieux mégots ne sont pas agréables!

Étape 2 : Obtenez du soutien et de l'encouragement!

- **Dites** à votre famille et à vos amis que vous cessez de fumer et que vous aurez besoin de leur soutien.
- **Pensez** aux formes que pourrait prendre leur aide. Dites-leur comment ils peuvent vous faciliter la tâche.
- **Demandez** à vos amis et à vos proches de ne pas fumer en votre présence ou dans votre maison.
- **Appelez** le service d'aide à l'abandon du tabagisme de votre province ou territoire pour savoir si vous pouvez obtenir de l'aide

pour cesser de fumer.

- **Consultez** le site Web de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php ou appelez au 1-866-318-1116.
- **Demandez** à votre intervenante du programme *Atii!* de vous recommander d'autres sources de consultation au cas où vous pourriez en avoir besoin.

Étape 3 : Préparez-vous une semaine d'avance!

- **Cessez** de transporter des cigarettes sur vous et faites en sorte qu'il vous soit difficile de les trouver.
- **Remplissez** la *Fiche de travail 6*. Cela vous aidera à reconnaître les déclencheurs de l'envie de fumer.
- **Mettez** les conseils de la stratégie *REEDS* à chaque fois qu'une situation vous expose à un déclencheur.
- **Achetez** une nouvelle brosse à dents et un nouveau dentifrice que vous utiliserez dès le jour où vous cesserez de fumer.
- **Utilisez** une tirelire où vous placerez tout l'argent que vous économiserez en ayant cessé de fumer. Faites également une liste des récompenses à court et à long terme que vous pourrez vous offrir grâce à cet argent.
- **Planifiez** la journée où vous cesserez de fumer. Assurez-vous qu'elle soit bien remplie et occupée. Une bonne idée serait de faire le ménage afin que votre maison soit propre et fraîche. Lavez vos vêtements, votre literie, les murs, les plafonds et les fenêtres.
- **Apprenez** à faire bon usage des moyens qui sont à votre disposition pour cesser de fumer.

Étape 4 : Le jour où vous cessez de fumer!

- **Réveillez-vous** et tenez-vous occupée.
- **Si vous utilisez** un produit pour vous aider à cesser de fumer, assurez-vous de bien suivre les instructions.
- **Mettez** en pratique les principes de la stratégie *REEDS* lorsque vous êtes en manque.



Prête à cesser de fumer? Quelques suggestions pour m'aider à abandonner la cigarette – suite

- **Déjeunez** puis brossez vos dents en utilisant votre nouvelle brosse à dents et votre nouveau dentifrice. Passez la langue sur vos dents et voyez comme elles sont propres. N'oubliez pas de brosser votre langue afin que vos papilles puissent redevenir fonctionnelles.
- **Ouvrez** les fenêtres afin de chasser l'odeur de fumée à l'extérieur.
- **Lavez** à nouveau les murs, époussetez et nettoyez la maison. Faites tout ce qui occupera vos mains et vous aidera à constater combien votre maison est propre et fraîche.
- **Placez** un peut partout dans la maison des objets qui sentent bon. Vous remarquerez combien vous apprécierez davantage les parfums, car votre sens de l'odorat se rétablira peu à peu. Ce peut être n'importe quelle odeur agréable : parfum, vanille dans un petit bol, oranges coupées, biscuits fraîchement cuits ou chandelles parfumées.
- **Faites** une activité spéciale avec une personne qui ne fume pas pour célébrer l'événement, ou prévoyez un souper de célébration avec vos enfants.
- **Accordez-vous** priorité. Faites des activités qui vous procurent un sentiment agréable.
- **Consultez** vos enfants pour leur demander de vous aider à planifier votre journée. Récompensez-les pour leur collaboration et leur soutien.
- **Planifiez** vos activités de manière à éviter les autres fumeurs ou les déclencheurs d'envie de fumer.
- **Évitez** l'alcool et la caféine. L'alcool et la caféine peuvent nuire à votre capacité de résistance lorsque vous êtes aux prises avec un manque.

- **Faites** preuve de force morale.
- **Déposez** dans une tirelire l'argent que vous auriez dépensé pour acheter des cigarettes.

Étape 5 : Tenez bon!

- **Soyez prête** à flancher, à rechuter et à vivre des situations difficiles. Trouvez de nouvelles façons de vous distraire en cas d'envie de fumer.
- **Gardez à l'esprit** ce qui vous rend heureuse d'avoir cessé de fumer. Vous pouvez noter les raisons pour lesquelles vous avez abandonné la cigarette et placer cette liste bien en vue pour que vous puissiez la consulter tous les jours. Ce peut être sur votre frigo ou dans votre bureau.
- **Soyez consciente** du bien-être que vous éprouvez, et récompensez-vous pour le succès de vos efforts.
- **Percez-vous** comme une non-fumeuse.
- **Évitez** les déclencheurs aussi longtemps que cela sera nécessaire.
- **Essayez** d'avoir une alimentation saine et de faire de l'exercice quand vous le pouvez.
- **Remarquez** et appréciez les changements manifestés par votre organisme, à mesure qu'il retrouvera son état normal.
- **Ne conservez pas** une réserve de cigarettes d'urgence à portée de la main une fois que vous aurez cessé de fumer.
- **Consultez** régulièrement votre fiche de travail traitant des déclencheurs (*Fiche de travail 6*).

Chaque fois que j'arrête de fumer, je découvre ce qui est efficace pour moi.



Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer (symptômes de sevrage)

Les symptômes de sevrage sont plus intenses au moment où vous arrêtez de fumer. Vous pourriez vivre quelques symptômes, ou plusieurs, ou n'en vivre aucun. Vous devez essayer de toujours garder en mémoire que les symptômes de sevrage ne durent pas longtemps. Ils sont le signe que votre organisme retrouve son état normal. Parlez-vous et rappelez-vous pourquoi vous essayez de fumer. Vous pouvez noter vos raisons sur une fiche que vous conserverez sur vous.

Symptôme	Description
 Colère	La colère est un symptôme de sevrage normal. Il est normal d'éprouver de la colère sans motif apparent. Soulagez-vous de votre colère lorsque vous n'êtes pas en présence des enfants. Essayez de prendre conscience de vos sentiments plutôt que de les ignorer ou d'essayer de les chasser. Le fait d'essayer de chasser vos sentiments peut être un facteur de stress important, ce qui peut vous donner une envie de fumer. Discutez de votre colère avec une personne qui comprend à quel point il est difficile de cesser de fumer. Si vos enfants sont assez vieux pour comprendre, expliquez-leur qu'ils ne sont pas la source de votre colère; vous avez tout simplement de la difficulté à cesser de fumer. Distrayez-vous. Si possible, livrez-vous à une activité que vous aimez ou faites des exercices de respiration profonde (voyez la fiche de travail 10).
 Ennui, émotions refoulées ou impatience	Essayez de nouvelles façons de tenir vos mains et votre esprit occupés. Essayez de sortir plus souvent. Ayez toujours un livre d'activités à portée de la main (p. ex. : mots-mystères ou mots croisés), ou encore un jeu de cartes. Jouez à des jeux de société avec vos enfants.
 CToux, gorge/bouche sèche, écoulements nasaux	Votre organisme essaie de se libérer du mucus qui bloquait vos voies respiratoires et rendait votre respiration difficile. C'est inélégant, mais tousssez pour chasser ce mucus! Cela peut durer quelques jours. Sucez de la glace et buvez beaucoup de liquide (p. ex. : de l'eau, du jus, des tisanes). Essayez les pastilles contre la toux, la gomme à mâcher ou des bonbons sans sucre.
 Dépression	Pensez à d'autres façons de composer avec vos sentiments. Appelez une personne de soutien. Utilisez l'autosuggestion positive (p. ex. : Je suis une personne exceptionnelle et une bonne mère. Je peux y arriver. Je vais y arriver). Ne vous laissez pas tomber. Centrez-vous sur votre réussite, et non sur vos échecs. Il est normal de se sentir triste, en colère ou confuse lorsqu'on arrête de fumer. Ces sentiments s'estomperont après quelques semaines.
 Étourdissements	Une fois que vous avez cessé de fumer, votre organisme s'oxygène davantage, ce qui peut causer des étourdissements. Cela peut durer quelques jours. Prenez de l'air frais et ne vous levez pas trop rapidement.
 Fatigue/lassitude	Le sentiment de fatigue peut durer de deux à quatre semaines. Offrez-vous plus de sommeil et essayez de faire plus d'exercice. Faites des siestes si vous le pouvez, et ne vous sur-sollicitez pas. Si vous vous sentez fatiguée au réveil, essayez de faire de l'exercice à raison de périodes d'une minute, pendant 10 minutes (p.ex. : sauts avec écart ou course sur place pendant une minute, puis pause de 30 secondes, et ainsi de suite). Buvez beaucoup d'eau. Cela accélère le processus de guérison.



Feuillet

5

*Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer
(symptômes de sevrage) continu*

Symptom	Description
 Frustration	Faites des exercices d'étirement. Soyez à l'écoute de votre corps. Inspirez profondément. Parlez à une personne de soutien. Pensez aux raisons positives pour lesquelles vous cessez de fumer. Offrez-vous des moments de qualité avec vous-même.
 Maux de tête	Prenez une douche chaude. Faites de la détente et de la méditation. Réduisez la consommation de café et de boissons gazeuses. Remplacez-les plutôt par de la tisane. Placez une débarbouillette fraîche sur votre front.
 Faim, fringales	Parfois, lorsqu'on arrête de fumer, on peut confondre l'envie de fumer et l'appétit. Cela peut durer plusieurs semaines. Buvez de l'eau et des breuvages à faible teneur en calories. Conservez à portée de la main des aliments faibles en calories (p. ex. : céleri, carottes, bretzels et maïs soufflé sans beurre). Mâchez un cure-dents, de la gomme à mâcher, de la glace ou des graines de fenouil. Essayez les friandises à faible teneur en calories.
 Insomnie/Troubles du sommeil	Le sommeil agité et les rêves sur la cigarette se produisent souvent et peuvent survenir pendant environ une semaine. Prenez une douche chaude, évitez la caféine après 18 h, buvez du lait tiède, inspirez profondément ou buvez une tasse de tisane à la camomille avant d'aller au lit.
 Irritabilité, mauvaise humeur, tension	Lorsque votre organisme manque de nicotine, vous êtes dans un état chronique de stimulation nerveuse. Cela signifie que vous pourriez être irritable, de mauvaise humeur et tendue. Cela peut durer une ou deux semaines. Respirez profondément, étirez-vous, faites de l'exercice, mâchez de la gomme à la nicotine ou prenez du café, du thé et des boissons gazeuses sans caféine.
 Manque de concentration	La nicotine est un stimulant, une drogue qui vous rend plus alerte. Lorsque vous cessez de fumer, accordez à votre organisme quelques semaines pour s'adapter. Changez vos activités, prenez de l'air frais, écoutez de la musique, regardez la télé, faites plus d'activité physique et évitez la caféine. Évitez les tâches qui exigent votre concentration pendant de longues périodes.
 Solitude	Les cigarettes peuvent souvent remplacer un ami proche. Lorsque vous cessez de fumer, vous pouvez avoir l'impression d'avoir perdu un ami. Lorsque vous vous sentez seule, appelez votre personne-ressource. Distrayez-vous. Faites du tricot, de la couture, ou chantez en écoutant de la musique à fort volume.
 Sensation d'oppression à la poitrine	La sensation d'oppression à la poitrine peut résulter d'une tension ou de l'irritation de muscles, causée par la toux. Vos poumons se débarrassent du mucus et du goudron, ce qui cause la toux. Vos poumons ne sont pas habitués à s'oxygéner davantage. La sensation d'oppression à la poitrine peut durer quelques jours. Elle peut ressembler à une sensation de brûlure aiguë, comme c'est le cas lorsque vous faites un effort important. Ne paniquez pas. L'inconfort s'estompera.

Thérapies de substitution de la nicotine (TSN)

Il existe des médicaments qui fournissent à l'organisme de la nicotine, sans produire les effets nocifs de la fumée. Cela signifie que les TSN peuvent contribuer à atténuer les symptômes physiques de sevrage. Vous doublez vos chances de réussir à cesser de fumer en utilisant une TSN. Bien utilisées, les TSN sont efficaces. Les effets secondaires sont différents selon la thérapie. Les renseignements qui suivent peuvent vous aider à déterminer la TSN qui vous convient le mieux.

Qu'est-ce qui est couvert par les services de santé non assurée (SSNA)?

Consultez votre fournisseur local de SSNA pour obtenir une liste complète.

- **Gomme à mâcher à la nicotine – 2 mg et 4 mg** La couverture est limitée à 945 pièces sur une période d'un an.

- **Pastilles à la nicotine**

La couverture est limitée à 945 pastilles sur une période d'un an.

- **Champix – Comprimés de 0,5 mg et de 1 mg**

La couverture est limitée à 165 comprimés sur une période d'un an. L'année commence à la date de l'exécution de la première ordonnance.

- **Zyban 150 mg – Comprimés à libération prolongée** La couverture est limitée à 180 comprimés sur une période d'un an.

- **Timbres de nicotine – diverses forces** Le nombre de timbres couvert sur une période d'un an est :

- HABITROL – 84 timbres;
- NICODERM – 70 timbres;
- NICOTROL – 70 timbres;

- **Inhalateur de nicotine – 10 mL** La couverture est limitée à 945 pièces sur une période d'un an. L'année commence à la date de l'exécution de la première ordonnance.

Description	Avantages	Inconvénients	Effets secondaires
<p>Champix Il s'agit d'un comprimé sans nicotine qui agit sur le cerveau pour réduire l'état de manque et atténuer les symptômes de sevrage. Il atténue également le plaisir qui va de pair avec le fait de fumer. Ces effets découleraient de son action sur les mêmes récepteurs sur lesquels agit la nicotine de la cigarette.</p>	<p>Ce médicament ne contient pas de nicotine et ne crée pas de dépendance.</p>	<p>Certains patients ont fait état de changements de comportement, de pensées suicidaires et de dépression après avoir pris ce médicament. Il n'est pas recommandé aux personnes ayant eu un comportement suicidaire ou des maladies mentales dans le passé. Les patients doivent prendre ce médicament pendant 12 semaines.</p>	<p>Parmi les effets secondaires, on signale de la nausée, de la constipation, de la fatigue et des problèmes du sommeil. Parmi les autres effets secondaires : flatulence (gaz), douleurs à l'estomac, étourdissements, sécheresse de la bouche, maux de tête, éruptions, brûlures d'estomac, éruptions cutanées et gingivite (inflammation des gencives, autour des racines des dents).</p>
<p>Gomme à mâcher à la nicotine Libère de la nicotine dans le flux sanguin, par les muqueuses buccales. On doit mâcher cette gomme d'une manière particulière. Renseignez-vous auprès de votre médecin à ce sujet. Vous pouvez mâcher en toute sécurité de neuf à 12 pièces chaque jour.</p>	<p>La nicotine contenue dans la gomme met fin à plusieurs symptômes de sevrage et à la sensation de manque. Facile à utiliser. Lorsque vous éprouvez un manque, mâchez un morceau de gomme. Cela tient votre bouche occupée.</p>	<p>La gomme à mâcher à la nicotine n'est pas recommandée si vous avez des dentiers ou avez eu des travaux dentaires récents. Vous devez apprendre à mâcher correctement cette gomme pour qu'elle soit efficace. Vous pouvez développer une dépendance à cette gomme si vous l'utilisez trop souvent ou pendant une trop longue période.</p>	<p>Parmi les effets secondaires de la gomme à mâcher à la nicotine, on signale la sécheresse de la bouche ou de la gorge, des problèmes dentaires, les rots et la salivation.</p>



Feuillet

5

*Ce qui se produit lorsque j'arrête de fumer
(symptômes de sevrage) continu*

Description	Avantages	Inconvénients	Effets secondaires
<p>Inhalateurs de nicotine L'inhalateur de nicotine ressemble à une cigarette. Il est doté d'une cartouche qui contient de la nicotine. Vous inhalez les vapeurs de nicotine, qui sont absorbées dans votre bouche et votre gorge. Vous n'absorbez pas la nicotine dans vos poumons, contrairement à la fumée de cigarette. Il en résulte que vous n'obtenez pas le même « effet » de nicotine que lorsque vous fumez.</p>	<p>Ils reproduisent le geste de fumer, en portant la main à la bouche. Les patients décident de la fréquence d'utilisation de l'inhalateur. L'inhalateur atténue également les symptômes de sevrage de la nicotine, la sensation de manque et l'irritabilité. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devriez utiliser au moins six cartouches par jour pendant les trois à 12 premières semaines.</p>	<p>Il est possible de développer une dépendance à l'égard de l'inhalateur. L'inhalateur ne fonctionne pas adéquatement à des températures inférieures à 10°C, et c'est pourquoi il pourrait ne pas être indiqué si vous prévoyez l'utiliser à l'extérieur en hiver, lorsqu'il fait froid. Évitez de boire des breuvages, particulièrement ceux qui sont acides (comme le café, les jus et les boissons gazeuses), pendant les 15 minutes qui précèdent et qui suivent l'utilisation de l'inhalateur. Ces breuvages transporteront la nicotine dans votre estomac, et elle ne pourra être absorbée par les muqueuses de la bouche.</p>	<p>Parmi les effets secondaires, on signale la nausée, les maux de tête, l'irritation de la bouche ou de la gorge, et des maux de ventre.</p>
<p>Timbres de nicotine Un timbre qui dégage une quantité constante de nicotine dans votre organisme, par voie cutanée.</p>	<p>Facile à utiliser. Après avoir placé le timbre, le matin, vous n'avez rien d'autre à faire. Le timbre fournit une quantité constante de nicotine dans votre flux sanguin. Vous éprouverez ainsi moins souvent la sensation de manque de cigarette.</p>	<p>Le timbre n'est pas recommandé si vous avez des problèmes cutanés ou des allergies au ruban adhésif. Il ne contribue pas à occuper votre bouche. Vous pouvez développer une dépendance vous l'utiliser pendant une période trop longue.</p>	<p>Parmi les effets secondaires, on signale des démangeaisons, des rougeurs, une sensation de brûlure ou une éruption cutanée.</p>
<p>Zyban Ce médicament fourni sur ordonnance modifie la réponse du cerveau à la nicotine. Il contribue à réduire le plaisir lié à la cigarette et réduit les crises de manque, pendant que le patient change ses habitudes de tabagisme.</p>	<p>Zyban reduces withdrawal symptoms and cravings. You don't get dependent on it. It works well for people who have been smoking for a long time.</p>	<p>Zyban n'est pas aussi efficace chez les jeunes. Vous devez vous souvenir d'en prendre tous les jours. Il faut parfois jusqu'à quatre semaines avant d'en ressentir les effets dans votre organisme.</p>	<p>Les effets secondaires du Zyban sont l'excitation, l'anxiété, l'insomnie, l'agitation, la constipation, la perte d'appétit, la sécheresse de la bouche, les étourdissements, la nausée et une perte de poids inhabituelle. Parmi certains effets secondaires graves, on signale la confusion, l'arythmie et de graves maux de tête. Si un de ces symptômes se manifeste, vous devez cesser d'utiliser Zyban et appeler aussitôt votre médecin.</p>



Section CINQ :

Fiches de travail

Fiche de travail 1 : Degré de préparation au changement.....	38
Fiche de travail 2 : Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine	40
Fiche de travail 3 : Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes	41
Fiche de travail 4 : Objectif à court terme et objectif à long terme	43
Fiche de travail 5 : Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer	45
Fiche de travail 6 : Comment reconnaître les éléments déclencheurs ...	48
Fiche de travail 7 : Aspects positifs et négatifs du tabagisme	50
Fiche de travail 8 : Composer avec l'état de manque.....	51
Fiche de travail 9 : Idées pour occuper vos mains	53
Fiche de travail 10 : Prendre soin de soi	54

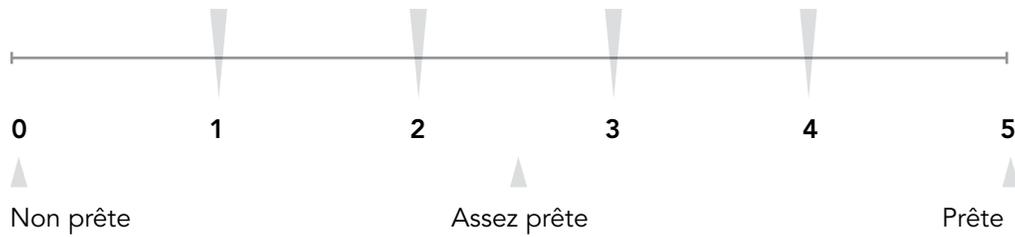


Fiche de travail

1

Degré de préparation au changement

À quel degré suis-je prête à réduire la fumée secondaire, sur une échelle de 0 à 5?



Parler à mon intervenante du programme Atii! ou commenter mon degré de préparation :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Suggestions de questions de suivi

Si le résultat se situe à gauche du centre (0, 1) :

- Comment saurai-je que le moment est venu de penser à un changement?
- Quels signes m'indiqueront que je dois commencer à penser à un changement?

Si le résultat est à proximité du centre (2, 3) :

- Pourquoi ai-je placé mon résultat à cet endroit et non plus à gauche? Qu'est-ce qui me porterait à placer mon résultat un peu plus à droite?
- Quels sont les bons aspects de la façon dont je souhaite apporter des changements? Et les moins bons?
- Quel serait un bon résultat du changement entrepris?
- Quels problèmes sont liés au fait d'apporter un changement?

Si le résultat est à droite du centre :

- Quel serait un problème lié au changement?
- Qu'est-ce qui m'aiderait à trouver une solution à ce problème?
- Choisissez une de ces solutions et mettez-la en œuvre d'ici le
.....
(date précise).

Si j'ai déjà fait un pas important pour apporter un changement :

- Qu'est-ce qui m'a incitée à faire ce pas en particulier?
- Qu'est-ce qui a fonctionné?
- Qu'est-ce qui a contribué à ce résultat? Qu'est-ce qui pourrait contribuer à améliorer le résultat?
- Puis-je répartir cette étape en sous-étapes?
- Choisissez une de ces sous-étapes et mettez-la en pratique d'ici le

.....
(date précise).

Si je suis déjà en train de mettre un changement en œuvre et que j'essaie de le maintenir :

- Félicitations! Qu'est-ce qui m'est utile?
- Qu'est-ce qui pourrait également m'être utile?
- Pourquoi est-il difficile de maintenir le changement?

Si j'ai « rechuté » :

- Ne pas être sévère à mon égard. Le changement est difficile et peut prendre du temps.
- Qu'est-ce qui a fonctionné pendant un certain temps?
- Qu'ai-je appris qui me sera utile lorsque j'essaierai de nouveau?

(Source : Zimmerman et al., 2000)



Test de Fagerstrom d'évaluation de la dépendance à la nicotine

Ce test peut être utilisé à la première session, puis de nouveau après le programme. Cocher la case correspondant à votre réponse, sous chacune des questions suivantes :

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?
 - Dans les 5 premières minutes
 - 6 à 30 minutes après
 - 31 à 60 minutes après
 - Après 60 minutes

2. Vous est-il difficile de ne pas fumer dans les endroits où il n'est pas permis de fumer?
 - Oui
 - Non

3. Quelle cigarette vous serait-il le plus difficile de ne pas fumer?
 - La première du matin
 - Toutes les autres

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?
 - 10 ou moins
 - 11 à 20 chaque jour
 - 21 à 30 chaque jour
 - 31 ou plus chaque jour

5. Fumez-vous plus souvent dans les premières heures suivant votre réveil qu'au cours du reste de la journée?
 - Oui
 - Non

6. Fumez-vous même si vous êtes si malade que vous devez rester au lit une grande partie de la journée?
 - Oui
 - Non

Question	Réponse	Points
1.	Dans les 5 premières minutes .	3
	6 à 30 minutes	2
	31 à 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
2.	Oui	1
	Non	0
3.	La première du matin.	1
	Toutes les autres	0
4.	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
5.	Oui	1
	Non	0
6.	Oui	1
	Non	0

Total des points

Résultats :

0 à 5 = Dépendance faible ou moyenne à la nicotine

6 à 10 = Grande dépendance à la nicotine

Formulaire de suivi de la consommation de cigarettes

Ce formulaire vous aidera à comprendre quand et pourquoi vous fumez. Vous noterez les moments, les endroits et les situations où vous fumez. Vous pourrez ainsi évaluer le progrès accompli pour réduire la fumée secondaire. Vous pouvez utiliser ce formulaire pour célébrer vos réussites! Vous pouvez vous récompenser chaque fois que vous réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez en présence de votre famille.

Heure	Endroit	Activité	Émotion	Déclencheur	Situation

Journal quotidien :	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Nombre total de fois où j'ai fumé							
Nombre de fois où j'ai fumé en présence des enfants							
Nombre de fois où je n'ai pas fumé en présence des enfants							
Nombre de fois où d'autres personnes ont fumé en présence des enfants							



Fiche de travail

3

*Formulaire de suivi de la consommation
de cigarettes – suite*

Combien de cigarettes fumez-vous
en moyenne par jour?

.....

À quel moment fumez-vous le plus?

- Matin
- Après-midi
- Soirée

À quel moment ressentez-vous le plus grand
besoin de fumer (p. ex. : première chose le
matin, après le souper)?

.....

.....

Où fumez-vous la plupart de vos cigarettes?

.....

.....

.....

Quelle activité faites-vous lorsque vous fumez la
plupart de vos cigarettes (p. ex. : au téléphone,
en regardant la télé)?

.....

.....

.....

Que se passe-t-il généralement autour de vos
lorsque vous fumez la plupart de vos cigarettes
(p. ex. : enfants qui pleurent, calme)?

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui contribue à déclencher votre envie
de fumer (p. ex. : enfants qui se bousculent,
parler au téléphone)?

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous fait d'autres observations à propos de
vos habitudes de consommation de cigarettes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Objectif à court terme et objectif à long terme

Voici mes objectifs :

Objectif à court terme :

.....
.....
.....
.....

Objectif global à long terme :

.....
.....
.....
.....

Ai-je atteint mon objectif à court terme d'aujourd'hui?

Oui Non

.....

Qu'est-ce qui a rendu difficile l'atteinte de mon objectif?

.....
.....
.....
.....
.....

Autres commentaires?

.....
.....
.....
.....

Conseils pour définir un objectif à court terme

- **Soyez précise.** Répondez aux questions *qui, quoi, où, quand et comment*. Exemple : je retarderai la cigarette du matin jusqu'au départ des enfants pour l'école.
- **Dites ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.** Cela vous aidera à atteindre votre objectif.
- **Faites preuve de soutien.** Ayez une liste de moyens efficaces, mais rappelez-vous que la décision VOUS appartient. Vous réussirez mieux si vous croyez dans les changements que vous apportez.
- **Continuez de poursuivre vos objectifs précédents.** Veillez à continuer de poursuivre vos anciens objectifs tout en poursuivant les nouveaux. Un nouvel objectif à court terme pourrait être de continuer à poursuivre vos anciens objectifs.

Noms des personnes qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs :

-
-
-
-

Il est normal de faire des rechutes. Ce qui importe, c'est que j'entreprends des changements pour mon mieux-être et celui de ma famille.



Fiche de travail

4

Objectif à court terme et objectif à long terme – suite

Objectifs à la maison :

J'aimerais essayer de (cocher les énoncés pertinents) :

- Retarder** ma première cigarette de la journée.
- Retarder** chaque cigarette jusqu'à ce que je puisse aller à l'extérieur pour la fumer.
- Retarder** ma prochaine cigarette jusqu'à ce que mes enfants aient quitté la maison.
- Retarder** chacune de mes cigarettes de (10, 15, 30 , etc.) minutes.
- Placer** un objet distrayant (comme une balle antistress, une friandise, de la gomme à mâcher sans sucre ou un mot croisé) là où je place habituellement mon cendrier ou mes cigarettes.
- M'assurer** que personne ne fume dans la chambre à coucher de mes enfants.
- Utiliser** un ventilateur pour repousser la fumée à l'extérieur par une fenêtre ouverte. Toujours fumer devant la fenêtre avec un ventilateur qui repousse la fumée à l'extérieur.
- Déterminer** des moments sans fumée. Exemple : me promettre de ne pas fumer entre 21 h et 9 h.
- Essayer** de m'abstenir de fumer pendant 24 heures.
- Choisir**, pour fumer, un endroit moins confortable où je ne fume pas habituellement.
- Désigner** un endroit pour fumer. Conserver mes cendriers et briquets à cet endroit.
- Ne pas fumer** à l'intérieur de la maison moins de trois heures avant le retour de mes enfants de l'école. Par exemple, si mes enfants reviennent de l'école à 15 h, je ne fumerai pas à l'intérieur après l'heure du repas du midi.
- Veiller à fumer** (nombre) de mes cigarettes quotidiennes à l'extérieur. Augmenter de plus en plus ce nombre.

- Ne pas fumer** lorsque je porte mon bébé dans son amautik.
- Mâcher** une pièce de gomme à la nicotine ou sans sucre, un bonbon, ou une paille plutôt que de fumer.
- Demander** à mes invités de quitter la pièce pour fumer à l'extérieur si mes enfants sont à proximité, ou dire à mes enfants d'aller dans une autre pièce pour s'éloigner de la fumée.
- Faire** de ma maison un lieu sans fumée et respecter cette règle, particulièrement avec mes amis et parents qui sont fumeurs.
- Placer** une affichette d'interdiction de fumer bien en vue dans ma maison, ou placer une ampoule d'éclairage bleue sur ma galerie pour afficher à tous que ma maison est sans fumée.
- Me tenir à l'écart** des endroits où d'autres personnes fument lorsque mes enfants sont avec moi.
- Demander** à mes amis et à mes proches de surveiller mes enfants lorsque je vais à l'extérieur pour fumer.
- Demander** qu'on ne fume qu'à l'extérieur de ma maison, ou à l'endroit que j'ai désigné pour fumer. M'assurer qu'on respecte mes règles, car il s'agit de ma maison.
- Prendre** quelques minutes de plus pour fumer à l'extérieur de l'auto avant d'y entrer.
- Ne pas** fumer en conduisant l'auto, la motoneige ou le VTT.

Autres idées :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Réduction de la consommation, *REEDS* et trouver un endroit où fumer

Réduction de la consommation et *REEDS*

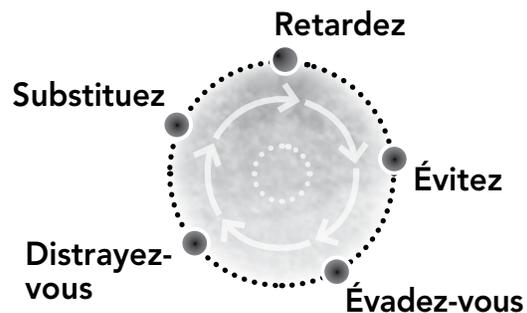
La réduction graduelle de la consommation et la stratégie *REEDS* sont deux bonnes façons de composer avec l'état de manque. Elles vous aideront à réduire la fumée secondaire ou à cesser de fumer. Ces approches vous aideront à retarder votre consommation de cigarettes jusqu'à ce que vous puissiez aller à l'extérieur, vous éloigner de vos enfants ou vous rendre dans la pièce que vous avez désignée pour fumer.

La réduction graduelle de la consommation de cigarettes consiste à réduire progressivement le nombre de cigarettes que vous fumez quotidiennement. Pour commencer, vous choisirez le nombre de cigarettes que vous vous permettez de fumer chaque jour. Ensuite, vous ne conserverez sur vous que ce nombre de cigarettes, ou vous les remettrez à une personne qui ne fume pas afin qu'elle les conserve pour vous. Placez le reste du paquet au réfrigérateur ou à un autre endroit difficile d'accès. Vous pouvez essayer ce qui suit :

- déterminer l'intervalle à respecter entre chaque cigarette (nombre de minutes ou d'heures);
- augmentez graduellement cet intervalle entre chaque cigarette, par plages de 10 à 15 minutes;
- continuez d'augmenter l'intervalle entre chaque cigarette; et
- respectez cette règle, sans quoi cela ne sera pas efficace. Il est bien d'attendre plus longtemps si vous le pouvez, mais vous devez respecter les intervalles établis.

S'il vous est trop difficile de respecter les intervalles que vous avez établis, vous pouvez vous autoriser à fumer plus souvent, jusqu'à ce que vous soyez prête à augmenter à nouveau l'intervalle entre vos cigarettes.

La stratégie *REEDS*



Retardez

Un état de manque s'estompe en 10 à 15 minutes, même si vous ne fumez pas. Dites-vous : « Cette envie passera » ou « J'aimerais fumer une cigarette, mais je n'ai pas besoin de celle-ci. » Lorsque vous êtes en état de manque, vous pouvez retarder la prochaine cigarette de 15 minutes. Cela démontre que votre état de manque ne durera pas éternellement et que vous pouvez donc mieux contrôler votre consommation de cigarettes. L'exercice devient de plus en plus facile à mesure que vous le mettez en pratique. Graduellement, vous pourrez retarder plus longtemps la cigarette suivante et fumerez de moins en moins de cigarettes chaque jour. Vous pouvez essayer les suggestions suivantes :

- Retardez votre première cigarette de la journée. Déjeunez avant de fumer, ou attendez que les enfants soient partis à l'école;
- Vous pouvez établir certaines heures qui seront sans fumée. À titre d'exemple, ne pas fumer entre 21 h et 9 h; et
- Vous pouvez placer les cendriers et les briquets à des endroits différents afin qu'il soit moins facile de fumer.



Fiche de travail

5

Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer – suite

Évitez

Si possible, évitez la situation qui déclenche votre envie de fumer. Cela n'est pas toujours facile, particulièrement si vous ne pouvez laisser les enfants seuls. Il arrive parfois que ce soit le comportement des enfants qui déclenche votre envie de fumer! Essayez ces suggestions :

- Occupez vos enfants en leur faisant écouter un DVD, un lecteur MP3 ou la radio;
- Faites une liste d'activités amusantes qui occuperont vos enfants lorsque vous aurez besoin de prendre une pause. Essayez de conserver le matériel de ces activités à portée de la main;
- Jouez le jeu de « faire semblant » que vous êtes non-fumeuse pendant 15 minutes;
- Soyez réaliste. Vous pouvez prendre une pause de cinq minutes plutôt que de rêver de « décrocher » tout l'après-midi;
- Prenez une pause mentale. Imaginez l'endroit où vous aimeriez le plus vous trouver. Faites participer vos enfants. Demandez-leur où ils aimeraient le plus se trouver et pourquoi; et
- Mettez un casque d'écoute et écoutez votre musique préférée à la radio. Vous pouvez voir vos enfants, sans les entendre.

Évadez-vous

Essayez de fuir les situations où vous savez qu'on fumera. Lorsque vous pourrez mieux composer avec l'état de manque, vous pourrez graduellement reprendre votre routine normale. Établissez des règles de maison sans fumée, et respectez-les. Essayez ces suggestions :

- Préparez un lieu confortable, à l'extérieur, où vos invités pourront fumer;
- Demandez à vos invités de surveiller vos enfants pendant que vous fumez à l'extérieur;
- Allez à des endroits où il est interdit de fumer, comme dans les groupes de jeu ou la bibliothèque; et
- Recherchez la compagnie d'amis non-fumeurs ou qui essaient également de protéger leurs enfants contre la fumée secondaire. Visitez des amis dont la maison est sans fumée.

Distrayez-vous

Pensez à des façons de vous tenir occupée qui vous distrairont de l'envie de fumer. Vous pouvez établir une liste d'activités que vous ne pourrez faire en fumant :

- Laver la vaisselle, vous coiffer, donner un bain aux enfants;
- Jouer aux cartes, tricoter, faire de la couture, et
- Mâcher de la gomme sans sucre ou sucer une friandise.

Substituez

Lorsque vous êtes en état de manque, vous pouvez remplacer la cigarette par quelque chose qui occupera vos mains et votre bouche. Il doit s'agir de quelque chose que vous pouvez faire rapidement et avoir à portée de la main :

- Mâcher une friandise sans sucre ou une paille;
- Mâcher de la gomme à mâcher sans sucre ou à la nicotine; et
- Brosser vos dents ou boire de l'eau froide.

Trouver un endroit où fumer

Une excellente façon de réduire la fumée secondaire à la maison est de choisir un endroit qui sera réservé à fumer. Cela vous permettra d'éviter de fumer en présence des enfants à la maison. Cette stratégie convient également si vous souhaitez cesser de fumer. Elle réduit le nombre d'endroits où vous pouvez fumer et votre exposition aux déclencheurs de l'envie de fumer. Voici comment choisir un endroit où fumer :

- **Choisissez** un endroit où vous ne fumez pas habituellement;

Fiche de travail

5

Réduction de la consommation, REEDS et trouver un endroit où fumer – suite

- **Choisissez** un endroit où vous ne vous livrez habituellement pas à des activités telles que : regarder la télé, utiliser l'ordinateur, lire les journaux/le courrier, parler au téléphone, envoyer des textos ou accueillir d'autres personnes. Ces activités sont autant de déclencheurs de l'envie de fumer;
- **Essayez** de ne rien faire d'autre que de fumer à cet endroit;
- **Conservez** tous les briquets, cendriers et cigarettes dans le lieu où vous fumez. Cela vous rappellera de ne fumer nulle part ailleurs à la maison;
- **Choisissez** un endroit confortable, mais qui ne sera pas votre endroit préféré à la maison; et
- **Si vous avez un oubli** et commencez à fumer ailleurs, rendez-vous immédiatement dans l'endroit réservé à la cigarette, ou éteignez la cigarette jusqu'à ce que vous puissiez vous rendre dans l'endroit réservé pour fumer.

Vos idées pour désigner un endroit où fumer (cochez le meilleur endroit) :

-
-
-
-

À essayer :

- Il est **acceptable** de prendre une pause pour fumer devant une fenêtre ouverte, avec un ventilateur placé derrière vous pour repousser la fumée à l'extérieur;
- Il est **mieux** de prendre une pause pour fumer sur le balcon, si vous en avez un; et
- Il est **préférable** de prendre une pause pour fumer à l'extérieur.





Comment reconnaître les éléments déclencheurs

Me reporter à la fiche de travail 2. Cela m'aidera à mieux comprendre les facteurs qui déclenchent mon envie de fumer.

Qu'est-ce qu'un déclencheur? Un déclencheur est quelque chose qui déclenche votre envie de fumer une cigarette. L'envie de fumer peut être déclenchée par ce que vous ressentez. Par exemple, vous pouvez avoir envie de fumer si vous êtes en colère, tendue ou fatiguée. Vous pouvez aussi avoir envie de fumer si vous êtes bien et détendue. Le comportement de vos enfants peut également être un déclencheur. Les déclencheurs

peuvent aussi être diverses activités auxquelles vous vous livrez tous les jours. Par exemple :

- Boire un café ou de l'alcool;
- Vous trouver en compagnie d'amis fumeurs;
- Vous asseoir confortablement, les pieds déposés sur un pouf; et
- Converser au téléphone.

Ces activités, situations et humeurs peuvent déclencher l'envie de fumer. Cochez celles qui s'appliquent à vous.

Sentiments/pensées positifs	Sentiments/pensées négatifs
 Heureuse	 Préoccupée par un problème/ anxieuse
 Soulagée	 Tendue
 Stimulée	 En colère
 Détendue	 Déprimée
	 Ennuyée

Activités	Situations
<input type="radio"/> Regarde la télé	<input type="radio"/> Prendre une pause
<input type="radio"/> Boire un café ou de l'alcool	<input type="radio"/> Être en compagnie d'amis fumeurs
<input type="radio"/> Converser au téléphone	<input type="radio"/> Rencontrer des gens
<input type="radio"/> Prendre un bain	<input type="radio"/> Problèmes de parent
<input type="radio"/> Lire un livre	<input type="radio"/> Manquer d'argent, de temps ou d'aide
<input type="radio"/> Macher	<input type="radio"/> Attendre quelque chose (p. ex. : faire la queue)

Fiche de travail

6

Comment reconnaître les éléments déclencheurs – suite

Autres déclencheurs :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1. Quelles activités/endroits déclenchent votre envie de fumer (p. ex. : fumer et parler au téléphone, fumer et boire un café, etc.)?

.....
.....
.....
.....
.....

Que pourriez-vous faire à la place (p. ex. : griffonner en parlant au téléphone, prendre votre café dans une autre pièce ou plutôt boire de l'eau)?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Quels sentiments ou émotions négatifs déclenchent votre envie de fumer (p. ex. : anxiété, tristesse, colère, etc.)?

.....
.....
.....
.....
.....

Comment pouvez-vous composer avec ces sentiments (p. ex. : aller marcher/courir, faire des exercices de respiration profonde, parler à une amie)?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Quels sentiments agréables déclenchent votre envie de fumer (p. ex. : vous sentir détendue)?

.....
.....
.....
.....
.....

Comment pouvez-vous vous récompenser/féliciter d'une manière différente (p. ex. : demander à une amie de vous faire une manucure)?

.....
.....
.....
.....
.....



Fiche de travail

7

Aspects positifs et négatifs du tabagisme

Cette fiche de travail est importante si votre objectif est de moins fumer ou de cesser de fumer. Elle vous aidera à comprendre les aspects positifs et négatifs du fait de fumer, à réduire votre consommation ou à cesser de fumer. Elle vous aidera également, vous et votre intervenant du programme *Atii!*, à comprendre les raisons pour lesquelles vous fumez. Elle vous

éclairera également sur les problèmes possibles et les solutions à ces problèmes. Il peut être facile de voir ou de penser aux inconvénients et aux avantages du fait de fumer. Mais, souvent, les gens ne discutent pas des aspects positifs et négatifs du tabagisme, ou n’y pensent pas. En voici quelques exemples. Essayez également d’émettre vos idées pour chaque section.

<p>Ce que j’aime à propos de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cela me repose des enfants. • Cela m’aide à composer avec la colère et le stress. • C’est une activité que je partage avec mes amis. 		<p>Ce que je n’aime pas à propos de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> • C’est mauvais pour ma santé. • Cela coûte cher. • La fumée secondaire n’est pas bonne pour mes enfants.
<p>Ce qui me plaît à l’idée de cesser de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> • J’économiserai. • Je respirerai mieux. • Mes enfants cesseront presser d’arrêter. 		<p>Ce qui me déplaît à l’idée de cesser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je devrai composer avec mes amis fumeurs. • Je ne saurai que faire de mes mains. • J’ai peur que ma colère me fasse perdre contrôle.

<p>Ce que j’aime à propos de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 		<p>Ce que je n’aime pas à propos de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> • • •
<p>Ce qui me plaît à l’idée de cesser de fumer</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 		<p>Ce qui me déplaît à l’idée de cesser</p> <ul style="list-style-type: none"> • • •

Composer avec l'état de manque

Il est normal de vivre des états de manque lorsque vous essayez de changer vos habitudes liées à la cigarette. Vous pouvez essayer d'attendre que l'état de manque s'estompe, en vous disant qu'il ne sera plus présent dans quelques minutes. Comme première étape, il est bon de prévoir ce que vous ferez si un état de manque se présente. Une fois que vous aurez discerné vos déclencheurs, vous pourrez prévoir des façons de composer avec eux. Voici quelques suggestions :

- Parlez à une amie qui est prête à vous aider;
- Emmenez vos enfants au terrain de jeu ou faire une promenade à pied;
- Cachez les cendriers et placez vos cigarettes hors de votre vue;
- Inspirez profondément;
- Faites du chant de gorge;
- Buvez un verre d'eau froide;
- Sucez un glaçon;
- Mâchez de la gomme à mâcher sans sucre ou des menthes;
- Faites des exercices de relaxation;
- Prenez une douche;
- Faire du ménage;
- Livrez-vous à une activité de bricolage ou de dessin avec vos enfants;
- Faites une activité avec une personne qui ne fume pas; ou
- Récompensez-vous d'avoir retardé une cigarette ou d'avoir réussi à vous distraire de l'idée de fumer.

Ce que vous pouvez faire pour composer avec vos déclencheurs d'envie de fumer :

-
-
-
-
-

« Mes états de manque sont complètement disparus. Je n'ai plus besoin de prendre une cigarette comme dessert. J'ai changé ma façon de composer avec les états de manque. »

Annie B. Gordon, Aklavik, NT
(*Our Ancestors Never Smoked*, page. 74)

Il n'est pas toujours facile de trouver le temps de faire ce qui précède. Il peut vous être plus facile de vous parler à vous-même et de changer votre façon de voir le fait de fumer. Voici quelques suggestions :

- Dites-vous d'attendre encore un peu avant de fumer une cigarette;
- Essayer de cerner pourquoi vous voulez tant fumer une cigarette;
- Rappelez-vous que l'état de manque s'estompera rapidement;
- Pensez à ce que vous pourriez faire d'autre que de fumer cette cigarette;
- Pensez aux changements que vous avez déjà apportés;
- Constatez le bon travail que vous avez accompli pour protéger vos enfants de la fumée secondaire. En ne fumant pas autour d'eux, leur santé sera meilleure;
- Ayez des pensées positives. Pensez aux avantages pour vous, vos enfants, vos animaux de compagnie et votre maison;
- Pensez à un achat que vous pourriez faire. Vous pouvez déposer une pièce de vingt-cinq cents dans une tirelire chaque fois que vous réussissez à retarder une cigarette; et
- Ne voyez pas la cigarette comme une récompense. Apprenez à vous récompenser autrement.



Fiche de travail

8

Composer avec l'état de manque – suite

Choses que vous pouvez faire pour composer avec vos états de manque

-
-
-

« Si quelqu'un me demandait comment cesser de fumer, je lui dirais : « Trouve-toi un partenaire (ami/copain) qui ne fume pas ou utilise de la gomme à mâcher souvent, ou boit beaucoup d'eau. Également, vas souvent à l'extérieur pour prendre de l'air frais. Je pense qu'elle ou il pourrait ainsi cesser de fumer. »

Sarah Qumaluk, Sanikiluaq, NU
(*Our Ancestors Never Smoked*, page 67)

Lorsque le besoin de fumer se présente

Prenez une pause

- Notez la situation
- Ne vous jugez pas
- Demandez-vous ce que vous ressentez
- Respirez profondément à quelques reprises

Réflexion

- Que pourriez-vous faire ou dire pour prendre soin de vous?
- De nouveaux choix s'offrent à vous

Agissez

- En harmonie avec vos objectifs
- Appelez une amie
- Partagez vos réflexions/sentiments avec un groupe ou avec votre intervenante du programme Atii!
- Offrez-vous du soutien/encouragez-vous

(*Breathing Easy*, page. 50)

Que je fume ou non, ce besoin pressant passera!

Idées pour occuper vos mains

La meilleure façon de composer avec les états de manque est de les planifier. Vous pouvez réfléchir à une liste de choses que vous pouvez faire pour vous aider à composer avec les états de manque, avant qu'ils ne surviennent. Les meilleures sont des activités que vous ne pouvez faire en fumant. En voici quelques exemples :

- Faites du bricolage avec vos enfants;
- Brossez-vous les dents ou nettoyez-les avec du fil de soie dentaire;
- Mouillez-vous les mains (il vous sera ainsi difficile de tenir une cigarette);
- Cousez quelque chose (ou faites du crochet) ou faites du perlage;
- Faites un casse-tête;
- Mâchez de la gomme à mâcher sans sucre;
- Amusez-vous avec la balle antistress du programme *Atii! Réduire la fumée secondaire*;
- Griffonnez;
- Faites la vaisselle;
- Vernissez vos ongles;
- Faites de l'époussetage; ou
- Faites du ménage.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

« Mon conseil pour réduire la consommation de cigarettes est de boire de l'eau et de travailler à l'extérieur, en pelletant ou en nettoyant le terrain. Occupez-vous l'esprit à autre chose. Une autre suggestion est d'aller marcher sans apporter vos cigarettes. »

Juanasi Tulugak, Nunavik,
(*Our Ancestors Never Smoked*, page 72)





Section SIX :

Ressources utiles

Aniqsaattiarniq – Breathing Easy Tobacco
Recovery Resource Materials

www.pauktuutit.ca/index.php/publications/aniqsaattiarniq-breathing-easy/

Action on Women's Addictions—
Research and Education (AWARE)

www.aware.on.ca

L'Association pulmonaire du Canada
-Tabagisme

www.lung.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme_e.php

Santé Canada – Cessez de fumer
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/index-fra.php

Inuit Tobacco-Free Network
www.InuitTobaccofree.ca

Our Ancestors Never Smoked
www.pauktuutit.ca/index.php/publications/our-ancestors-never-smoked-book/

Quit Now Services: BC Lung Association
www.quitnow.ca

Vie100Fumer- Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/youth-jeunes/life-vie/index-fra.php



Readiness to Change

www.adultmeducation.com/AssessmentTools_3.html

Smoking Sucks: Kick Butt

www.naho.ca/documents/itn/english/2010_Qikiqtaaluk_workshop.pdf

Le tabac n'a pas sa place ici

<http://www.nuquits.gov.nu.ca>

Vidéos YouTube

- *Aniqsaattiarniq*-Breathing Easy: How to Use the Resource Kit. Pauktuutit Inuit Women of Canada. Part 1: (www.youtube.com/watch?v=buXvbGFmHmw&feature=plcp)
Part 2: (www.youtube.com/watch?v=167dvyQJ7Bo&feature=plcp)
- Takuginai Puppet Show on Smoking: Part 1-3. Pauktuutit Inuit Women of Canada (www.youtube.com/playlist?list=PL354555CF75B7E1BB&feature=plcp)
- Healing from Smoking: Part 1-3. Pauktuutit Inuit Women of Canada. (www.youtube.com/playlist?list=PL698E11C05E75DA68&feature=plcp)
- How Tobacco Use Affects Everyone: Part 1-3. Pauktuutit Inuit Women of Canada (www.youtube.com/playlist?list=PL2802ABC4C79F0B67&feature=plcp)
- Nunavut Quits Testimonials (www.nuquits.gov.nu.ca/apps/authoring/dspPage.aspx?page=story)

Calculez les économies réalisées : À titre d'intervenante du programme Atii!, vous avez accès à ce calculateur d'économies qui vous permettra d'évaluer les coûts liés à la cigarette et d'y comparer les coûts actuels liés au tabagisme. Suivez ce lien :

www.nuquits.gov.nu.ca/apps/authoring/dspPage.aspx?page=calculate

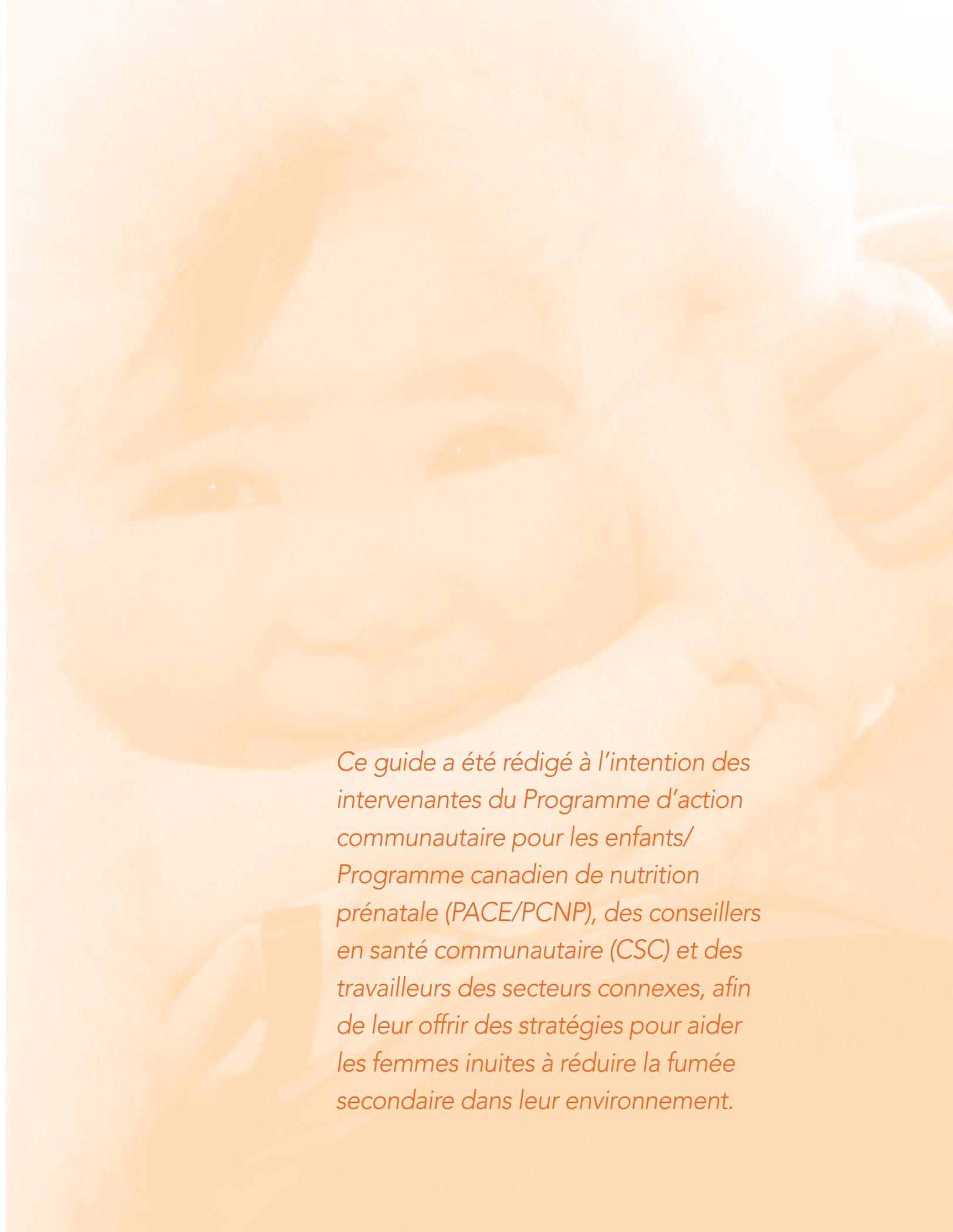
Services de soutien téléphonique pour cesser de fumer :

La consultation double vos chances de réussite. Plus vous obtenez d'aide, meilleures seront vos chances de cesser de fumer. Des conseils et consultations gratuites vous sont offertes à votre centre de santé local ou par ces services de soutien téléphonique :

- Le service de soutien téléphonique pour cesser de fumer du Nunavut : 1-866-3NU-QUIT (368-7848).
- Le service de soutien téléphonique du Labrador : 1-800-363-5864
- Le service de soutien téléphonique des Territoires du Nord-Ouest : 1-866-286-5099
- Le service téléphonique de soutien du Québec (Montréal) : 1-866-527-7383
- Le service de soutien téléphonique pancanadien : 1-866-318-1116.

Vos sources de soutien locales

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Ce guide a été rédigé à l'intention des intervenantes du Programme d'action communautaire pour les enfants/ Programme canadien de nutrition prénatale (PACE/PCNP), des conseillers en santé communautaire (CSC) et des travailleurs des secteurs connexes, afin de leur offrir des stratégies pour aider les femmes inuites à réduire la fumée secondaire dans leur environnement.



1, rue Nicholas, bureau 520
Ottawa, Ontario K1N 7B7
Tél. : 613-238-3977
Télécopieur : 613-238-1787

www.pauktuutit.ca