Santé Canada | Health Canada

Votre santé et votre sécurité… notre priorité. | *Your health and safety… our priority.*

VIE 100 FUMER

www.sante.gc.ca/vie100fumer

GUIDE DE L'ANIMATEUR

Canada

Notre mission est d'aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada
Programme des initiatives sur les drogues et le tabac
Indice de l'adresse 3506C
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Canada

Courriel : TPC-PLT-questions@hc-sc.gc.ca
Téléphone : 1-866-318-1116 (numéro sans frais)
Télécopieur : 613-954-2377

Pour obtenir des renseignements sur le tabagisme et sur la façon de cesser de fumer, visitez notre site Web au www.vivezsansfumee.gc.ca.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2012
La présente publication peut être reproduite à des fins non commerciales.
SC Pub. : 120062
Cat. : H46-2/04-382-1F
ISBN : 978-1-100-98689-0

Publication autorisée par la ministre de la Santé.

La présente publication est disponible sur demande dans d'autres formats.

Also available in English under the title *Quit4Life Facilitator's Guide.*

Programme de renoncement pour les jeunes Vie100fumer (V100F)

GUIDE DE L'ANIMATEUR

Table des matières **Page**

1. Introduction au programme Vie100fumer 3
2. Qu'est-ce que le programme Vie100Fumer? 5
3. Se préparer à animer un groupe Vie100Fumer 7
4. S'organiser 11
5. Évaluation du programme 19
6. Résumé des séances 23
7. Ressources supplémentaires 29

Annexes

A Questionnaire sur les faits et les chiffres 161

B Réponses au questionnaire sur les faits et les chiffres 165

C Conseils pour l'animation des groupes Vie100fumer 173

Introduction au Guide V100F

RÉCUPÈRE • PASSE À L'ACTION • J'SUIS CAPABLE J'ARRÊTE • FAIS MARCHER TES MÉNINGES • ÉCRASE • C'EST TOI LE PATRON • RESPIRE BIEN • FINI L'ODEUR DE FUMÉE • PAS D'EXCUSES • COMMENCE MAINTENANT • N'ATTENDS PAS • ÉCONOMISE • RÉCUPÈRE • PASSE À L'ACTION • J'SUIS CAPABLE. J'ARRÊTE • FAIS MARCHER TES MÉNINGES • ÉCRASE • C'EST TOI

Introduction au guide

vie100fumer à l'intention des animateurs du programme

Le programme Vie100Fumer a été conçu dans le but d'aider les jeunes Canadiens à arrêter de fumer. Bien que le programme ne mentionne pas les autres produits du tabac (les produits sans fumée, les petits cigares, le tabac à pipe orientale, etc.), le processus d'abandon de ces produits est très similaire à celui de la cigarette. Bon nombre des faits exposés dans le guide de l'animateur et le manuel Vie100fumer pour les jeunes sont destinés aux fumeurs de cigarettes, mais la plupart d'entre eux s'appliquent à tout consommateur de tabac.

Le présent guide de l'animateur vise à aider les professionnels de la santé, les enseignants et les personnes qui travaillent auprès des jeunes à soutenir les jeunes participants au programme Vie100Fumer de façon qu'ils travaillent ensemble et se motivent les uns les autres. Le programme a été modifié puis mis à l'essai dans plusieurs collectivités, et il intègre les résultats des plus récentes recherches sur les jeunes et le tabagisme et sur les mécanismes d'abandon du tabagisme les plus efficaces auprès de cette clientèle. On peut aussi consulter une version électronique du programme à l'adresse suivante : www.sante.gc.ca/vie100fumer. Une version précédente du programme Vie100Fumer a été intégrée à un projet pilote qui s'est déroulé un peu partout au Canada en 2003-2004.

1. Comment utiliser le présent Guide

Le programme Vie100Fumer est offert à des groupes; il dure dix semaines et comporte quatre étapes. Il doit se dérouler en milieu scolaire ou communautaire et être animé par un adulte qui a l'expérience du travail auprès des jeunes.

Les adolescents qui veulent arrêter de fumer constituent la clientèle cible du programme.

Le présent Guide vous donne toute l'information nécessaire pour devenir animateur d'un groupe Vie100Fumer. Certains animateurs auront déjà accumulé une bonne expérience du travail avec les jeunes, mais ils ne connaîtront pas autant la question de l'abandon du tabagisme. D'autres connaîtront mieux les programmes de lutte contre la toxicomanie ou le tabagisme, mais n'auront jamais animé de groupes d'adolescents. Ils auront tous en commun un engagement envers le soutien des jeunes qui veulent arrêter de fumer et la volonté de se conformer au cadre du programme Vie100Fumer. Le Guide est conçu dans le but de les aider à animer le programme de façon uniforme. Il ne s'agit pas d'uniformisation totale : chaque groupe de participants présentera des caractéristiques uniques.

« Je dois avouer que les groupes sont tout à fait différents les uns des autres et que leurs priorités sont complètement différentes. Certains penchent d'un côté, d'autres, du côté opposé. Le plus important, vraiment, c'est de s'adapter aux jeunes. Cela ne fait aucun doute. » (Animateur d'un programme V100F.)

Le programme pilote a donné à Santé Canada l'occasion de recueillir de nombreuses idées et suggestions des animateurs et des participants qui ont fait « l'expérience pratique » du programme Vie100Fumer, et de les y intégrer. Le projet pilote national a démontré non seulement que le programme Vie100Fumer exécuté en groupe aide les jeunes à arrêter de fumer, mais aussi que les animateurs d'expérience pouvaient l'adapter aux besoins des jeunes des diverses régions du pays. Par exemple, de nombreux animateurs ont suivi de près le contenu et l'ordre des séances. D'autres ont eu recours à des ressources, des conférenciers ou des documents supplémentaires pour compléter le programme Vie100Fumer. La plupart des groupes étaient formés dans des écoles, mais il y en a aussi eu dans des milieux communautaires. La plupart des animateurs ont jugé que le recrutement en milieu scolaire était le plus efficace; d'autres ont préféré s'appuyer sur le bouche-à-oreille et le réseau non officiel dans les lieux où les jeunes se réunissent.

En tant qu'animateur du programme, vous trouverez de nombreuses façons d'adapter et de peaufiner les activités du programme ou d'y ajouter des éléments, en fonction de la situation et des besoins particuliers de chaque groupe d'adolescents.

Dans le guide, vous trouverez le plan et le contenu de chaque séance et des suggestions d'activités pour dix séances qui composent les quatre étapes du programme Vie100Fumer. Vous y trouverez aussi un plan d'une séance de suivi supplémentaire et optionnelle sur la maîtrise des craintes.

Vous découvrirez aussi des renseignements de fond sur le programme Vie100Fumer, des faits et des chiffres sur le tabagisme et le sevrage chez les jeunes, des conseils pour l'animation, des idées et de la documentation pour l'évaluation et une liste de ressources supplémentaires.

On fournit des documents à distribuer pour chacune des activités présentées pendant une séance; ils sont placés tout de suite après le texte de la séance où cette activité est présentée. Vous pouvez photocopier les documents pour les participants. Vous trouverez aussi certains des renseignements des documents à distribuer dans le manuel Vie100Fumer (p. ex., le calendrier de sevrage, la trousse de survie, le tableau « Comment refuser? »). Nous fournissons les renseignements dans les deux documents parce que certains jeunes préfèrent se servir eux-mêmes du manuel et qu'ils n'auraient pas accès à ces renseignements d'une autre façon.

Le manuel Vie100Fumer est un élément essentiel du programme. Distribuez-le à tous les participants dès la première séance. Vous pouvez obtenir des exemplaires supplémentaires à partir du site www.sante.gc.ca/vie100fumer.

2. Qu'est-ce que le programme Vie100Fumer?

On a créé le programme Vie100Fumer parce que le tabagisme est la première cause évitable de maladies graves et de décès au Canada. En 2010, 12 % des adolescents de 15 à 19 ans étaient des fumeurs; c'est moins qu'en 1999, où cette proportion était de 28 %. Si l'on propose à ces jeunes des programmes d'abandon du tabagisme qui leur conviennent, la proportion des fumeurs parmi les adolescents devrait continuer de diminuer.

Plus une personne fume depuis longtemps, plus les risques pour sa santé sont élevés et plus il lui sera difficile d'arrêter. Les recherches révèlent que les jeunes peuvent devenir « accros » au tabac plus vite que l'on ne pensait auparavant[1]. Les données recueillies démontrent aussi que de nombreux jeunes qui veulent arrêter de fumer ont de la difficulté à réussir[2]. Santé Canada prend les mesures nécessaires pour aider les jeunes à arrêter de fumer avant qu'ils développent une dépendance. Le programme Vie100Fumer existe depuis 1996 et est mis à jour régulièrement.

2.1 Quels sont les objectifs du programme V100F?

Le programme Vie100Fumer aidera les jeunes :

- à comprendre pourquoi ils fument
- à se préparer à arrêter
- à savoir à quoi s'attendre lorsqu'ils abandonnent la cigarette
- à avoir confiance en eux-mêmes et à continuer d'essayer, même après une rechute
- à établir et à suivre un plan d'action étape par étape pour réussir à arrêter — pour la vie!

Les jeunes qui complètent le programme Vie100Fumer seront mieux informés, plus confiants, plus engagés et plus décidés à essayer d'arrêter de fumer — et à y réussir.

Vous trouverez à la page 23 un aperçu des objectifs d'apprentissage pour chacune des séances du programme Vie100Fumer.

1 J. O'Loughlin , J. DiFranza, R. F. Tyndale, G. Meshefedjian, E. McMillan-Davey, P. B. Clarke, J Hanley, G. Paradis. Nicotine dependence symptoms are associated with smoking frequency in adolescents. *American Journal of Preventitive Medicine* 2003, volume 25, no 3, p. 219-225. (en anglais seulement)

2 J. O'Loughlin, A. Gervais, E. Dugas, G. Meshefedjian. Milestones in the process of cessation among novice adolescent smokers. *American Journal of Public Health*, mars 2009, volume 99 (no 3), p. 499-504. (en anglais seulement)

2.2 Est-ce que le programme Vie100Fumer fonctionne?

Le programme V100F a été testé et évalué. Il réussit à rejoindre son groupe cible, c'est-à-dire les filles et les garçons de 12 à 18 ans, et en particulier les grands fumeurs (proportion de fumeurs quotidiens plus élevée que la moyenne).

Une étude nationale montre que les participants au programme Vie100Fumer :

- sont plus motivés à arrêter de fumer
- font des tentatives plus nombreuses et d'une durée plus longues pour arrêter de fumer
- sont plus compétents et plus renseignés en ce qui concerne l'arrêt tabagique
- coupent de moitié leur consommation de cigarettes : tout de suite après avoir terminé le programme, ils fumaient moins de cigarettes par jour que les autres fumeurs du même groupe d'âge, selon la moyenne canadienne
- ont mieux réussi que la moyenne à arrêter de fumer : le taux d'abandon atteignait 11 %, tandis que la moyenne canadienne est de 6 % à court terme[3]
- ont été très satisfaits des résultats du programme, qui répondait ou dépassait leurs attentes initiales ou les dépassait. Presque tous les participants au programme Vie100Fumer recommanderaient ce programme à leurs amis

2.3 Pourquoi le programme Vie100Fumer fonctionne-t-il?

L'élaboration du programme V100F suit les principes de la théorie sociale cognitive. Il applique les techniques cognitivo-comportementales pour favoriser la modification du comportement individuel des participants pendant quatre étapes successives. L'approche du programme Vie100Fumer vise les objectifs suivants :

- **Fournir aux participants les renseignements** dont ils ont besoin pour modifier leur comportement de fumeur; donner des directives claires, des occasions de formation ou des possibilités d'application des compétences concernant ce qu'il y a à faire et la façon de le faire pour réussir.
- **Présenter les comportements souhaitables en prenant pour modèles d'autres personnes** que les participants respectent ou qu'ils jugent semblables à eux-mêmes, en expliquant leur expérience et en donnant des exemples concrets qui permettent de comprendre les conséquences de ses gestes.
- **Montrer que l'on peut obtenir des résultats positifs** en prenant les mesures recommandées pour modifier sa consommation de tabac.
- **Fixer des buts et s'efforcer de les atteindre** en passant petit à petit des récompenses externes aux récompenses internes quand on atteint son objectif.
- **Augmenter l'auto-efficacité**, c.-à-d. augmenter la confiance des participants en leurs propres capacités d'agir et de persévérer dans les mesures positives.
- **Fournir un environnement propice à l'apprentissage** afin d'encourager les participants à persévérer, sans les juger de façon négative s'ils échouent.

---

3 Santé Canada. Évaluation du projet pilote sur le programme de renoncement au tabac pour les jeunes Vie 100 Fumer, Meyer & Estable, 2004. Disponible au : http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/quit-cesser-progeval/index-fra.php. Consultation en janvier 2012.

Se préparer

RÉCUPÈRE • PASSE À L'ACTION • J'SUIS CAPABLE J'ARRÊTE • FAIS MARCHER TES MÉNINGES • ÉCRASE • C'EST TOI LE PATRON • RESPIRE BIEN • FINI L'ODEUR DE FUMÉE • PAS D'EXCUSES • COMMENCE MAINTENANT • N'ATTENDS PAS • ÉCONOMISE • RÉCUPÈRE • PASSE À L'ACTION • J'SUIS CAPABLE. J'ARRÊTE • FAIS MARCHER TES MÉNINGES • ÉCRASE • C'EST TOI

3. Se préparer à animer un groupe Vie100Fumer

3.1 Que font les animateurs du programme Vie100Fumer?

Les animateurs du programme V100F sont l'élément clé du programme. Ils doivent établir une relation de confiance avec les participants et soutenir leur volonté d'arrêter de fumer. Ils offrent aussi une orientation et un soutien pratiques en présentant aux participants l'information la plus récente sur le tabagisme et en les aidant à élaborer des stratégies et à acquérir les compétences nécessaires pour arrêter de fumer la cigarette. Ils agissent à titre de modèle en montrant comment faire des choix positifs et réussir le changement.

À titre d'animateur du programme V100F, vous devrez :

- enseigner des habilités par petites étapes
- fournir des exemples, des données et des commentaires sur ce que vous enseignez
- proposer des exercices en allant des plus faciles aux plus difficiles
- faire des commentaires, donner des encouragements et proposer des correctifs
- reconnaître les changements de comportement et les récompenser
- encourager l'autosurveillance
- aider les participants à modifier leur comportement

En plus d'animer des séances, vous devrez :

- faire la promotion du programme
- recruter des participants
- trouver un lieu de réunion
- gérer les détails organisationnels
- assurer le suivi des participants
- mettre sur pied et maintenir un climat sain protégé dans lequel les participants se sentiront libres et pourront s'exprimer avec franchise

3.2 Que doivent savoir les animateurs du programme V100F?

Il est important que les animateurs possèdent les qualités et les atouts suivants :

- une connaissance solide des questions liées au tabagisme et, en particulier, du sevrage chez les adolescents
- des compétences en animation de groupe
- de l'expérience et de la facilité à travailler avec des jeunes de cet âge
- la capacité de nouer avec les jeunes des relations qui vont au-delà de la simple exécution du programme

- de la souplesse
- une conscience des besoins des participants

Les jeunes qui participent au programme V100F ont aussi des attentes; ils veulent que les animateurs soient :

- impartiaux
- positifs
- amusants
- attentionnés
- compréhensifs
- anciens fumeurs

3.2.1 Faits et chiffres : rafraîchir ses connaissances sur le tabagisme et le sevrage chez les adolescents

Les animateurs ont l'habitude de se conformer à un processus. Dans le programme Vie100Fumer, le contenu a aussi son importance. Les participants considèrent que vous êtes une source d'information juste sur le tabagisme et sur l'arrêt tabagique de la cigarette. Faites le petit test de l'appendice A : vous apprendrez peut-être quelque chose de nouveau, et renseignez-vous sur les faits et les données les plus récentes avant de commencer à animer une séance du programme Vie100Fumer. Les bons professeurs savent que lorsqu'ils ignorent la réponse à une question, ils conserveront le respect des participants en leur disant qu'ils feront des recherches afin de trouver une réponse et de les renseigner à la séance suivante.

Si vous désirez obtenir plus de renseignements et demeurer à jour en ce qui concerne le tabagisme et l'arrêt tabagique, visitez les sites suivants : www.vivezsansfumee.gc.ca et www.sante.gc.ca/vie100fumer.

3.2.2 Conseils à l'intention des animateurs : rafraîchir ses connaissances en matière d'animation de groupe

« J'envisage mon rôle comme celui d'une personne qui aiderait les participants à franchir chacune des étapes, qui leur donnerait le plus d'information et d'outils possibles, qui les féliciterait et les motiverait du mieux possible. »
(Animateur du programme V100F)

« Il ne s'agit pas tout simplement d'un programme; le programme est un outil, mais il sert à établir une relation thérapeutique avec un groupe et à mettre en place un environnement sûr. » (Animateur du programme V100F)

« Les participants ont un problème, mais ils ont aussi la solution. Il faut leur demander où ils en sont rendus et les aider à trouver une solution. C'est étonnant! Les jeunes proposent des solutions auxquelles nous n'aurions jamais pensé... le programme répond à leurs besoins. » (Animateur du programme V100F)

L'animation d'un programme Vie100Fumer constitue une expérience captivante et enrichissante. Chaque animateur adopte, en fonction de sa profession, une approche unique et un point de vue particulier sur le sevrage chez les jeunes. Les animateurs du programme Vie100Fumer viennent d'horizons professionnels divers. Certains animateurs sont des bénévoles, d'autres ont été embauchés pour mettre sur pied le programme V100F ou ont décidé d'ajouter l'animation d'un groupe à leurs activités professionnelles régulières de professeur(e), conseiller(ère) en orientation, travailleur(euse) communautaire ou infirmièr(e) en santé publique. Ils ont plus ou moins une expérience des questions liées au tabagisme, à l'arrêt tabagique ou aux jeunes de cet âge. Que vous soyez animateur d'expérience ou non, il serait utile que vous passiez en revue les lignes directrices suivantes afin d'animer avec succès un groupe du programme Vie100Fumer. .

Voici des conseils de nature générale sur l'animation :

- Écoutez plus que vous ne parlez.
- Stimulez la réflexion continue. On sait par exemple que, pendant les séances de remue-méninges, les bonnes idées viennent souvent après quelques moments de silence.
- Tenez compte de toutes les propositions.
- Faites en sorte que chaque séance soit propice aux échanges, au soutien et au plaisir.

Conseils pour une animation efficace du programme Vie100Fumer :

- Chaque séance doit être une période de découvertes. On fera place au dialogue plutôt qu'aux exposés. L'absence de formalités et de contraintes est le principe fondamental.
- Aidez les participants à en apprendre plus sur le tabagisme en trouvant un écho dans leurs propres sentiments, croyances et expériences. Amenez-les à participer et à relever des défis.
- N'oubliez pas de tenir compte du niveau de compétences de vos participants. S'ils n'aiment pas lire, écrire ou dessiner, proposez plus souvent des jeux de rôles. Vous trouverez d'autres exemples dans le plan de la séance.
- Les exposés doivent être pertinents, simples et réalistes : les jeunes se sentent plus concernés par les conséquences à court terme de leurs comportements et de leurs décisions que par les conséquences à long terme.
- Soyez compréhensif et renseigné à propos des défis que les adolescents doivent relever lorsqu'ils essaient de renoncer à la cigarette. De nombreuses raisons les poussent à fumer; les obstacles qu'ils doivent surmonter pour y renoncer sont parfois différents de ceux auxquels font face les adultes.
- Laissez les participants progresser à leur rythme. Vous devez adapter votre soutien aux besoins de chaque personne.
- Restez positif et engagé. Soulignez le bien-fondé de l'opinion et de l'expérience de chacun. Soyez rassurant en soulignant que tout le monde peut réussir, et insistez sur le fait que c'est le tabac, non pas la personne, qui est la source du problème.
- Soyez organisé et comprenez bien le sujet de chaque séance. Il faut parfois modifier une séance pour l'adapter aux exigences d'un groupe, mais il faut aborder tous les sujets.
- Utilisez une langue simple et directe; laissez de côté le jargon et les termes techniques.
- Restez vous-même. Si vous êtes sincère et que vous vous intéressez à leur bien-être, les adolescents vous respecteront et apprécieront votre orientation et votre soutien.

Vous trouverez plus de conseils sur l'animation des groupes Vie100Fumer à l'annexe C.

4. S'organiser

Comment mettre sur pied un programme Vie100Fumer?

4.1 Recrutement et maintien de la participation

« Tout le monde sait que 85 % des jeunes environ préfèrent arrêter de fumer par leurs propres moyens. Ils ne sont pas vraiment intéressés à participer à un programme de groupe; c'est difficile pour eux. Les programmes de groupe ne conviennent pas nécessairement à tout le monde; ni à tous les adultes, ni à tous les jeunes. » (Animateur d'un programme V100F)

« Je ne crois pas qu'il faut s'adresser à la collectivité en général, comme on le faisait au début. Je crois qu'il faut aller directement dans les écoles pour faire le recrutement. Il y a une autre chose que j'aurais aimé faire dès la première fois : aller tout de suite dans les zones réservées aux fumeurs. »

(Animateur d'un programme V100F)

La documentation qui traite de l'abandon du tabagisme chez les jeunes montre que les adolescents semblent réfractaires aux programmes de groupe[4, 5]. Mais ceux qui décident de participer au programme V100F sont généralement satisfaits et trouvent que le programme est utile.

Quel que soit le programme de renoncement au tabagisme, le recrutement des participants peut constituer un défi. Lorsque vous voulez recruter des adolescents, n'oubliez pas les aspects suivants :

- les activités doivent piquer la curiosité
- les séances doivent se dérouler dans un environnement confortable et accessible
- vous devez offrir certains incitatifs
- les animateurs comme les pairs encourageront la participation
- surtout… le plaisir doit être au rendez-vous!

Le recrutement des adolescents pour le programme Vie100Fumer est plus efficace s'il s'effectue dans les écoles ou par le biais des organismes communautaires qui offrent déjà des services à cette clientèle. Ne vous limitez pas à une seule activité de recrutement : vous aurez plus de succès avec

4 Leatherdale S. T. et McDonald P. W. Youth smokers' beliefs about different cessation approaches: are we providing cessation interventions they never intend to use? Cancer Causes Control 2007, volume 18, p. 783–791.

5 Lawrance K. G., Adolescent smokers' preferred smoking cessation methods. *Revue canadienne de santé publique*, novembre-décembre 2001, volume 92(no 6), p. 423-426. (en anglais seulement)

des stratégies multiples. Voici quelques suggestions de recrutement efficaces proposées par les animateurs du programme V100F :

- Obtenez l'accord des établissements et des intervenants adultes :
  - rencontrez les directeurs, commissaires et administrateurs des écoles pour leur faire connaître le programme et demander leur collaboration
  - rencontrez le personnel des établissements de santé publique et demandez-leur de vous aider à accéder les programmes qui s'adressent aux jeunes
  - rencontrez le personnel des centres communautaires, des programmes de lutte contre la toxicomanie chez les jeunes, des services pour les jeunes, et des parcs et loisirs et demandez leur collaboration
  - présentez le programme dans le cadre d'une réunion du personnel ou d'une rencontre parents-enseignants
  - présentez le programme dans le cadre d'une réunion du centre communautaire
  - présentez le programme aux enseignants dans le cadre de réunions, de conférences ou de journées de réflexion sur le perfectionnement professionnel
- Faites-le savoir aux jeunes :
  - sensibilisez les fumeurs le plus directement possible : allez là où ils sont
  - demandez la permission de parler directement aux jeunes en milieu scolaire et distribuez des renseignements sur le programme pendant les cours d'orientation, d'hygiène ou d'éducation physique ou dans les zones réservées aux fumeurs
  - distribuez des renseignements sur le programme et parlez-en aux jeunes en les rencontrant dans les zones réservées aux fumeurs près des terrains de l'école
  - demandez la permission d'ériger un kiosque ou de distribuer des brochures dans les centres commerciaux de la localité, à l'extérieur des salles de cinéma ou du local des clubs sportifs, aux comptoirs de restauration rapide ou dans les autres secteurs du quartier où les jeunes aiment se réunir
  - demandez aux adolescents d'amener un ami ou une amie pour assister à la séance
  - annoncez le programme en utilisant le système d'interphone de l'école
  - organisez des séances d'information pour tous à l'école
  - organisez une première séance d'information « sans obligation » en offrant de la pizza ou d'autres incitatifs
  - organisez des séances d'information pour tous en milieu communautaire
- Prenez contact avec les intervenants clés :
  - demandez la participation du conseil étudiant ou d'un de ses représentants qui acceptera de se faire le porte-parole du programme auprès de ses camarades fumeurs; demandez aux élèves d'annoncer le programme sur l'interphone
  - cherchez les personnes qui entretiennent des relations positives avec la clientèle (p. ex., certains professeurs, des conseillers en orientation, le personnel de la cafétéria, les intervenants en toxicomanie, les intervenants auprès des jeunes) et demandez-leur d'en parler aux jeunes qui, à leur avis, auraient intérêt à suivre le programme

- faites participer des jeunes engagés (idéalement d'anciens fumeurs) aux activités de sensibilisation et demandez-leur d'approcher d'autres jeunes
- rencontrez les chefs de file des groupes de jeunes, et demandez-leur des suggestions

- Offrez des incitatifs :
  - organisez le recrutement sous forme de concours (« Amène un ami et gagne un prix »)
  - distribuez de la gomme à mâcher ou des friandises sans sucre, ou des autocollants en même temps que les renseignements sur le programme
  - distribuez de petits prix aux participants à la première séance (gomme à mâcher, stylo, billet de cinéma, muffin)
  - promettez de célébrer la fin du programme (fête, dîner, sortie)
  - (vous trouverez plus bas d'autres suggestions d'incitatifs.)
- Misez sur l'effet d'entraînement :
  - servez-vous du bouche-à-oreille : parlez du programme Vie100Fumer partout où vous allez et demandez aux autres de faire la même chose
  - faites circuler un message en l'envoyant par courrier électronique ou par message texte aux jeunes en leur demandant de l'envoyer aux autres jeunes qui pourraient être intéressés
  - rappelez aux jeunes la date et l'heure de la prochaine séance de groupe du programmeVie100Fumer : disposez des dépliants, installez des affiches, faites des annonces
  - affichez un avis sur le site Web ou le babillard électronique de l'école, de l'organisme communautaire ou du groupe de jeunes ou sur une page de réseau social

Enfin, n'oubliez pas que la réussite d'une activité de recrutement ne se mesure pas exclusivement en fonction du nombre de participants au programme. Quand on arrive à recruter les élèves qui en ont le plus besoin et qui profiteront le plus du programme Vie100Fumer, même s'ils ne sont pas nombreux, on peut dire que le programme est une réussite. Par exemple, on a réussi à toucher 100 % des fumeurs d'une petite école et à les inscrire au programme Vie100Fumer : l'école comptait quatre fumeurs!

4.2 Inscription

Le programme Vie100Fumer compte dix séances de groupe; les dates de début et de fin sont fixées d'avance. Cette situation entraîne parfois des problèmes, par exemple dans les cas suivants :

- de nouveaux participants veulent se joindre au groupe, après le début du programme
- vous êtes prêts à accepter de nouvelles inscriptions après le début du programme afin d'augmenter le nombre des participants
- il y a beaucoup d'abandons après les premières séances

Il est possible d'utiliser le matériel du présent Guide pour mettre sur pied un programme plus ouvert où les inscriptions sont continues; cependant, il est essentiel de constituer un groupe fermé si l'on veut que le programme Vie100Fumer fonctionne réellement comme un programme d'abandon séquentiel en groupe. Vous devrez choisir ce qui est le plus efficace en fonction des circonstances.

Certains animateurs du programme Vie100Fumer ont proposé les stratégies suivantes pour rendre le processus d'inscription plus efficace :

- faire une évaluation préalable des participants afin de déterminer s'ils veulent réellement arrêter de fumer
- cerner les participants qui ont d'autres problèmes (de toxicomanie, par exemple) et les diriger vers les ressources nécessaires avant d'essayer d'arrêter de fumer
- organiser plusieurs groupes Vie100Fumer pendant l'année scolaire; les personnes « en retard » pourront s'inscrire sur une liste d'attente
- permettre la participation « libre » pendant un certain nombre de séances (les trois premières, par exemple), mais ne plus accepter de nouveaux participants par la suite
- organiser une première séance « d'introduction » pour expliquer tous les éléments du programme, après quoi les participants pourront décider s'ils veulent poursuivre et faire partie d'un groupe fermé
- organiser une séance d'information ponctuelle pour distribuer le manuel du participant et les renseignements qui concernent le programme en ligne aux personnes qui ne sont pas encore prêtes à participer au programme de groupe

4.3 Présence et maintien de la participation

Quel que soit le type de programme d'abandon, il est difficile de garder tous les participants. Des facteurs contextuels influent sur leur présence : changement des horaires de classe, conditions climatiques, période d'examen, activités sportives, loisirs, contingences personnelles ou familiales (changement d'école, déménagement, premier emploi). En moyenne, entre le tiers et la moitié des participants abandonnent avant la fin; la proportion varie cependant considérablement selon l'endroit et le groupe.

Une fois que vous avez formé un groupe Vie100Fumer, il est important de s'en tenir à un horaire de réunion régulier. Il faudra le faire même si un petit nombre seulement de participants se présentent. C'est un témoignage d'engagement envers les participants présents et une façon positive de soutenir leur motivation à arrêter de fumer ou à diminuer leur consommation.

Il est possible d'offrir aux participants qui ont manqué une séance de courtes rencontres individuelles « de rattrapage », de façon à ne pas avoir à répéter des renseignements devant ceux qui étaient présents.

On peut stimuler la présence et la participation par les moyens suivants :

- des incitatifs (tirage d'un certificat-cadeau à chaque séance)
- l'imposition d'un règlement sur la présence (p. ex., le fait de manquer un nombre donné de séances entraîne l'expulsion du participant)
- une rencontre avec les participants qui ont été absents à plusieurs reprises afin de les encourager à poursuivre
- un système de jumelage
- l'insistance sur les avantages qu'il y a à rester au sein du groupe même après la date d'abandon, ce qui donne aux participants tout le soutien dont ils ont besoin pendant les dernières séances du programme

Enfin, les animateurs peuvent décider de reprendre contact avec les « décrocheurs » pour connaître la raison de leur départ et pour les inviter à faire une autre tentative à la prochaine séance du programme Vie100Fumer.

4.4 Taille du groupe

On recommande de former des groupes d'au plus 15 participants.

En tant qu'animateur, vous voudrez tirer profit de tous les éléments de l'approche participative du programme (p. ex., activités entre pairs, discussions de groupe). La taille du groupe détermine aussi le temps que vous aurez pour évaluer les plans de changement du comportement de chaque participant et pour les encourager à le suivre.

On n'a fixé aucune limite minimale pour la taille du groupe; c'est qu'il faut tenir compte de la situation particulière de l'endroit et des variations de la population de fumeurs et des ex-fumeurs. Si vous n'avez qu'un ou deux adolescents seulement, toutefois, vous devrez adapter le programme dans une assez bonne mesure et utiliser le matériel comme s'il s'agissait d'un programme de soutien individuel.

4.5 Diversité

La plupart des groupes Vie100Fumer comptent des participants de tous âges. Les adolescents plus âgés participent en général plus volontiers au programme que ceux de 14 ans ou moins. Cela reflète les tendances en matière d'initiation au tabac. Les jeunes adolescents semblent moins motivés à arrêter complètement et ont probablement besoin de plus d'information sur les répercussions de la dépendance à la nicotine et sur les liens entre les problèmes liés à l'arrêt de la consommation et la durée de leur accoutumance. Les adolescents plus âgés peuvent exercer une influence positive sur un groupe d'âges divers puisqu'ils sont une preuve vivante du fait qu'il est de plus en plus difficile d'arrêter de fumer et du coût de plus en plus élevé de cette habitude.

Le programme Vie100Fumer est aussi conçu pour des groupes mixtes. C'est un environnement qui permet aux filles et aux garçons d'apprendre et de s'inspirer les uns des autres. La plupart des participants ont des amis des deux sexes; le groupe mixte constitue donc une bonne préparation à l'environnement social où ils se trouveront lorsqu'ils auront commencé à diminuer leur consommation ou qu'ils auront cessé de fumer. Certains programmes menés dans le passé nous apprennent que les femmes parlent plus souvent des problèmes de poids que les hommes, mais que les deux groupes s'en préoccupent. Dans les groupes mixtes, on donne aussi des renseignements sur la nutrition et l'exercice qui profitent aux hommes. Il est arrivé toutefois que certains groupes ne soient formés que de filles ou que de garçons, ou encore que l'on sépare les filles et les garçons, l'occasion d'une séance, pour y discuter de leurs problèmes particuliers.

La documentation qui concerne le programme Vie100Fumer est offerte en français et en anglais. Il est possible de constituer des groupes de langues mixtes (formés d'anglophones et de francophones), mais l'animateur devra prendre des précautions. Si les participants ne parlent pas tous la même langue maternelle, il faudra surveiller la participation et la facilité de communication pendant les discussions. L'animateur devra aussi évaluer le niveau de compréhension du matériel, à l'oral comme à l'écrit.

4.6 Calendrier

Vous établirez le calendrier des réunions Vie100Fumer en fonction des besoins particuliers et de l'endroit où vous exécutez le programme. Il faut établir le calendrier des réunions pour qu'il soit facile d'y assister, et pour que les activités quotidiennes du groupe cible ne soient pas perturbées. Des animateurs du programme Vie100Fumer recommandent que les séances se tiennent pendant la journée scolaire ordinaire plutôt qu'avant ou après les heures de classe.

Vous devez évaluer les besoins de votre clientèle cible, mais garder à l'esprit les contraintes de votre site particulier, les besoins des autres intervenants et des personnes-ressources de l'établissement, par exemple les administrateurs, les animateurs de loisirs et les professeurs. Si vous animez un programme Vie100Fumer en milieu scolaire, prévenez les professeurs et demandez-leur d'aider les participants. Vous devez aussi soutenir les jeunes qui doivent reporter un test ou la remise d'un devoir pour assister à une réunion; il faut aider les jeunes qui essaient d'arrêter de fumer à réduire leur niveau de stress et ne pas leur imposer des pressions supplémentaires.

Pendant que vous élaborez votre calendrier, n'oubliez pas de vérifier l'horaire des autres activités des participants : les examens, les congés, les événements sportifs d'importance, les spectacles de musique, les sorties de classe, par exemple.

Voici quelques options pour le choix d'un horaire :

- Réunions à l'école, pendant le dîner : les jeunes auront le temps de manger, n'auront pas à manquer des cours et se trouveront déjà sur place. Ces éléments favorisent la participation.
- Réunions en milieu scolaire, pendant les heures de cours : on considère que le programme est suffisamment « important » pour justifier une absence à un cours. La réunion ne perturbe pas d'autres activités.
- Horaire mixte, pendant le dîner ou pendant les cours, en milieu scolaire : les réunions se tiennent pendant la journée scolaire, mais perturbent une activité différente chaque semaine.
- Réunions intégrées aux cours d'hygiène : le contenu du programme sera intégré au plan de cours. Il n'y a pas de tâche administrative supplémentaire (p. ex., signature des feuilles de présences, permission accordée par l'enseignant de manquer un cours).
- Réunions du groupe avant ou après les heures de classe, en milieu scolaire : les jeunes se trouvent déjà à l'école, ils n'ont pas besoin de se déplacer et ils ne manquent pas de cours.
- Réunions du groupe après l'école ou la fin de semaine en milieu communautaire : les jeunes connaissent déjà les lieux et les réunions peuvent être intégrées à d'autres programmes ou suivies par des activités récréatives. Les réunions ne sont pas associées aux « cours » ou à « l'école ».

Vous devriez soupeser les avantages et les inconvénients de chaque type d'horaire. Si vous décidez de réunir les participants pendant l'heure du dîner, à l'école, ils pourraient avoir l'impression qu'on leur vole un peu de temps libre; ils pourraient aussi considérer que c'est un bon moyen d'éviter la tentation de la pause cigarette. Si vous ne fournissez pas le repas, ils pourraient arriver en retard puisqu'ils doivent manger d'abord. Par contre, si vous animez un groupe dans le cadre des cours d'hygiène, vous devrez tenir compte des besoins des non-fumeurs tout en assurant l'intégralité de l'expérience Vie100Fumer à l'intention des fumeurs.

4.7 Incitatifs

De nombreux animateurs du programme Vie100Fumer ont eu recours à toute une gamme d'incitatifs. Leurs objectifs étaient les suivants :

- faciliter le recrutement
- stimuler la participation
- récompenser le changement du comportement
- faciliter le contrôle des stimuli

Les animateurs ont distribué toutes sortes d'articles, par exemple de la gomme à mâcher ou des bonbons sans sucre, des autocollants, du yogourt, des sous-marins, des sandwiches, des bouteilles d'eau réutilisables, des billets de cinéma, des certificatscadeaux, des disques compacts.

Si vous voulez distribuer des incitatifs aux participants au programme Vie100Fumer, voici quelques suggestions :

- L'association parents-enseignants ou le conseil scolaire peut vous donner un petit budget pour l'achat des articles.
- Vous pourriez demander aux entreprises locales de fournir des certificats-cadeaux.
- Les sociétés philanthropiques acceptent parfois de financer l'achat de petits « incitatifs »; elles peuvent aussi vous aider à acquérir les premiers ingrédients d'une trousse de survie.

Si vous ne pouvez obtenir d'incitatifs matériels, faites preuve de créativité à peu de frais. Voici quelques exemples :

- faites une annonce publique, dans l'école, pour souligner la réussite d'un de vos participants
- faites paraître un article dans le journal de l'école ou le journal communautaire pour présenter vos lauréats
- remettez-leur des certificats de présence
- remettez-leur un certificat à l'occasion d'une assemblée scolaire
- organisez une célébration spéciale, et obtenez qu'ils puissent partir plus tôt de l'école afin d'y assister

5. Évaluation du programme

À titre d'animateur du programme Vie100Fumer, vous désirez peut-être savoir si votre programme fonctionne et trouver des façons de l'améliorer pour le groupe suivant. Le présent Guide fournit *quelques* outils qui vous aideront à évaluer votre programme.

5.1 Évaluation de la mise en œuvre : Ne pas perdre de vue les objectifs et les activités (s'attacher au processus)

Ne perdez pas de vue vos propres objectifs d'apprentissage pour chaque séance.

Il est utile de passer en revue les objectifs d'apprentissage avant d'animer une séance. Vous pouvez aussi définir vos propres objectifs en fonction de vos observations sur les participants — vous avez aussi peut-être dû laisser de côté une partie du contenu de la séance précédente. Posez-vous les questions suivantes et formulez une réponse, avant et après chaque séance :

Quels sont mes objectifs pour la prochaine séance?

- Qu'aimerais-je réaliser pendant la séance?
- Qu'aimerais-je que les participants apprennent pendant la séance?
- Qu'aimerais-je que les participants soient capables de faire après la séance?
- Comment vais-je vérifier s'ils ont bien acquis des connaissances et des compétences?
- Quelle a été la qualité de mon animation?

Essayez de formuler une réponse aussi précise que possible, cela vous aidera à vérifier si vous avez atteint votre objectif. Par exemple, à la question « Qu'aimerais-je que les participants soient capables de faire après la séance? » répondez : « J'aimerais qu'ils aient trouvé une façon concrète de remettre à plus tard la première cigarette de la journée, et qu'ils m'expliquent leur plan. Je veux qu'ils mettent leur plan en pratique au moins deux fois avant la prochaine séance. »

Si vous axez vos objectifs sur les résultats (c.-à-d. des résultats précis et mesurables), vous saurez plus facilement si vous les avez atteints. Si l'on reprend cet exemple, vous n'aurez qu'à demander combien de participants ont été capables de mettre leur plan en pratique en soulignant ce qui a fonctionné et ce qui a échoué, et à proposer de nouveaux plans; vous saurez ainsi si vous avez atteint votre objectif.

Les animateurs et les professeurs d'expérience parlent souvent de leurs objectifs avec les participants, et en discutent en groupe; c'est une façon de savoir si leurs objectifs sont réalistes. Les participants savent ainsi à quoi ils doivent s'attendre. La précision des objectifs est un bon moyen de motiver les jeunes, puisqu'ils sentent qu'on les prend au sérieux et que l'animateur a confiance en leur capacité de réaliser leurs objectifs.

Gardez à l'esprit les objectifs d'apprentissage du programme.

Si l'on tient compte uniquement des objectifs concrets et observables, toutefois, on perd parfois de vue l'objectif général. Il faut aussi revoir les objectifs à long terme du programme chaque fois que l'on se prépare à animer une séance. Posez-vous les questions suivantes :

- En quoi est-ce que cette séance contribue à l'atteinte des objectifs à long terme (réduction du tabagisme, essai d'abandon, abandon total)?
- Allons-nous dans la bonne direction?

Encore une fois, il est utile de parler de ces questions avec les participants afin de recueillir leurs commentaires et de rectifier le tir avant la séance suivante.

Ne perdez pas de vue le principal : quels buts et ou quels outils peut-on modifier?

Pour répondre aux besoins des jeunes qui participent à votre programme, vous devrez sûrement faire preuve de souplesse et adapter quelque peu le programme. Il est important, toutefois, de respecter les éléments clés du programme V100F, qui ont fait l'objet de tests et qui ont fait leurs preuves au fil du temps. Mais vos commentaires sur les lacunes du programme ou les besoins des groupes cibles seront aussi utiles au programme Vie100Fumer; tous les animateurs du nouveau programme pourront renseigner Santé Canada sur l'évolution du programme. Veuillez envoyer vos commentaires au TCP-PLT-QUESTIONS@hc-sc.gc.ca, en utilisant le formulaire Web trouvé au http://www.hc-sc.gc.ca/contact/pubs-fra.php.

5.2 Reconnaître les changements chez les participants : sondage de base et sondage d'évaluation du programme (l'accent est mis sur les résultats)

Les résultats du sondage de base vous renseigneront sur la situation des participants avant qu'ils entament le programme Vie100Fumer. Les résultats du sondage d'évaluation vous renseigneront sur leur situation à la fin du programme.

Administrez le sondage de base au début de la première séance.

- Demandez aux jeunes de répondre au sondage de base (le document à distribuer se trouve à la fin de la première séance) pendant la **première** séance, peut-être même au moment de l'inscription — avant de leur transmettre des renseignements plus détaillés au sujet du programme.
- Le sondage de base vous aide à connaître les participants au programme Vie100Fumer et leurs habitudes de fumeurs. Il permet d'évaluer leur motivation à participer au programme et leur niveau de connaissance avant le début du programme.
- Comparez les résultats du sondage de base et ceux du sondage d'évaluation du programme. Vous saurez ainsi dans quelle mesure le programme Vie100Fumer a réalisé ses objectifs à court terme.

Poussez les participants à répondre au sondage de base.

- Les jeunes n'aiment pas toujours remplir des questionnaires, et il faut les motiver. Insistez sur le fait qu'il ne s'agit pas d'un test, qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses et qu'ils ne seront pas notés. Expliquez-leur pourquoi vous avez besoin de

ces renseignements, comment vous les analyserez et à qui ils profiteront. Certains participants aiment bien l'idée de contribuer à une recherche d'évaluation en sachant que les renseignements qu'ils fournissent découcheront sur une amélioration du programme, à long terme, ce qui profitera à d'autres personnes.

- Vous pouvez aussi distribuer de petits incitatifs pour améliorer le taux de réponse (en donnant de la gomme à mâcher aux jeunes qui participent au sondage, par exemple).

Administrez le sondage d'évaluation du programme pendant la 10e séance.

- Le sondage final a été conçu dans le but d'évaluer la réussite du programme. Il faut le remplir à la dernière séance.
- Expliquez aux participants pourquoi vous leur demandez de répondre encore une fois à un sondage. Dites-leur pourquoi il est nécessaire de comparer les résultats du sondage de base et ceux du sondage final.

Poussez les participants à remplir le sondage d'évaluation final.

- Il y a naturellement une réduction des participants dans les programmes comme Vie100Fumer. Certains participants quittent le groupe après quelques séances. Puisque les participants présents à la dernière séance ont fait preuve de persévérance, leurs commentaires sont importants; expliquez-leur qu'ils permettront d'améliorer le programme.
- Les incitatifs font toujours leur effet. Vous pouvez par exemple organiser un dîner ou une séance de cinéma et inviter les participants qui auront rempli le sondage final.
- Répétez aux participants qu'il ne s'agit pas d'un test, qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses et qu'ils ne seront pas notés.

Invitez les « décrocheurs ».

- Encouragez les jeunes qui ont « décroché » du programme à remplir le sondage d'évaluation final. Leurs commentaires sont tout aussi importants que les commentaires de ceux qui ont persévéré. Les décrocheurs fournissent des commentaires utiles pour l'amélioration du programme et nous renseignent sur les facteurs qui auraient pu les convaincre de ne pas décrocher.
- Les incitatifs, par exemple un dîner ou une projection de film, peuvent aussi convaincre les décrocheurs de remplir le sondage final.

Comparez les résultats du sondage de base et ceux du sondage final.

- Faites la somme des réponses du sondage de base. Faites le calcul des moyennes.
- Faites la somme des réponses du sondage final. Faites le calcul des moyennes.
- Étudiez les réponses aux questions ouvertes en tentant de dégager des tendances, des différences ou des similitudes.
- Comparez les résultats du sondage de base et ceux du sondage final.
- Comparez l'ensemble des données avec les objectifs que vous vous étiez fixés pour le programme.

Résumé des séances

6. Résumé des séances

Le programme Vie100Fumer comporte quatre étapes.

ÉTAPE 1 – PRÉPARE-TOI MENTALEMENT : Trouve une motivation à arrêter de fumer complètement.

ÉTAPE 2 – FAIS MARCHER TES MÉNINGES : Explore tes attentes personnelles au sujet de l'abandon.

ÉTAPE 3 – CHERCHE DU SOUTIEN : Crée un environnement positif autour de toi.

ÉTAPE 4 – PRENDS-TOI EN MAIN : Apprends à réagir au sevrage.

Le programme Vie100Fumer est conçu de façon séquentielle. Respectez le plus possible la séquence des étapes.

Chaque étape comporte un certain nombre de séances (d'environ une heure chacune). Les séances doivent être une expérience d'apprentissage positive pour les jeunes participants et doivent leur donner les outils nécessaires pour qu'ils adoptent un mode de vie positif en cessant de fumer.

6.1 Objectifs du programme Vie100Fumer

Voici un bref aperçu des objectifs de chacune des dix séances de base et de la façon dont ils sont liés aux quatre étapes du programme V100F.

ÉTAPE 1 – PRÉPARE-TOI MENTALEMENT : Trouve une motivation à arrêter de fumer complètement

Séance 1. *Quels avantages y a-t-il à arrêter de fumer?*

Les participants pourront :

- apprendre à connaître les autres participants et l'animateur
- explorer leurs habitudes de fumeurs
- se renseigner sur le programme Vie100Fumer
- commenter les règlements du fonctionnement en groupe
- augmenter leurs connaissances sur les avantages de l'abandon du tabagisme
- faire le calcul des sommes d'argent qu'ils consacrent à la cigarette
- apprendre à se changer les idées lorsqu'ils désirent fumer

Séance 2. *Pourquoi fumer?*

Les participants pourront :

- se sensibiliser encore plus à leurs propres habitudes de fumeurs
- explorer plus avant les motifs qui les poussent à fumer
- se renseigner sur l'accoutumance
- augmenter leur motivation à arrêter de fumer
- prendre conscience de leurs valeurs et de leurs objectifs
- apprendre en quoi le tabagisme les empêche de réaliser leurs objectifs et de respecter leurs valeurs

ÉTAPE 2 – FAIS MARCHER TES MÉNINGES : Explore tes attentes personnelles au sujet de l'abandon

Séance 3. *Que sais-tu à propos du tabac? Par quels moyens vas-tu tenter de vaincre l'habitude?*

Les participants pourront :

- approfondir leurs connaissances des faits sur la santé et le tabagisme
- se renseigner au sujet des différents effets du tabac sur les hommes et les femmes
- prendre encore plus conscience de leur comportement de fumeur
- apprendre quels sont leurs propres obstacles au changement de leur comportement de fumeurs
- renforcer leur volonté de diminuer leur consommation

Séance 4. *Qu'est-ce que le sevrage? Comment le vivre?*

Les participants pourront :

- prendre conscience de leur routine et de ce qui arrive lorsqu'on la modifie
- faire un compte rendu au sujet des cigarettes « inutiles » qu'ils ont réussi à ne pas fumer
- revoir leur plan d'abandon progressif et le modifier au besoin
- se renseigner sur le sevrage, la tentation et l'état de manque et sur la manière d'y réagir
- trouver des choses à faire pour chasser l'ennui

Séance 5. *Comment réagir au stress?*

Les participants pourront :

- déterminer leur propre niveau de stress
- se renseigner sur les causes du stress et ses répercussions sur le corps
- reconnaître le moyen qu'ils utilisent pour réagir au stress
- appliquer leurs compétences pour prévenir le stress
- acquérir des compétences en relaxation

ÉTAPE 3 – CHERCHE DU SOUTIEN : Crée un environnement positif autour de toi

Séance 6. *Trouver des appuis*

Les participants pourront :

- reconnaître les changements mineurs liés à la diminution du nombre de cigarettes
- se renseigner sur les effets de la fumée secondaire
- trouver des personnes susceptibles de les aider
- se renseigner sur le rôle des soutiens
- apprendre d'autres façons de réagir et des façons de composer avec les personnes qui ne les aident pas

ÉTAPE 4 – PRENDS-TOI EN MAIN : Apprends à réagir au sevrage

Séance 7. *Comment se préparer à l'abandon complet?*

Les participants pourront :

- identifier des trucs pour ne pas fumer
- prendre contact avec des personnes qui peuvent les aider
- passer en revue ce qu'ils ont appris et appliquer leurs connaissances à un plan pour arrêter de fumer
- reconnaître les déclencheurs de l'envie de fumer et savoir pourquoi il est important de les éviter
- fixer une date pour arrêter de fumer

Séance 8. *Comment persévérer après avoir cessé de fumer?*

Les participants pourront :

- reconnaître les réussites et en tenir compte
- apprendre à mettre fin aux réflexions négatives et à les remplacer par des messages positifs
- réfléchir à l'expérience de l'abandon du tabac
- apprendre à composer avec les rechutes
- reconnaître les situations difficiles et améliorer les stratégies pour y réagir

Séance 9. *Comment socialiser sans la cigarette?*

Les participants pourront :

- se renseigner sur la consommation d'alcool et le tabagisme
- adopter des stratégies pour éviter de fumer dans des réunions sociales
- apprendre à dire non
- renforcer leur motivation à rester non-fumeurs

Séance 10. *Vie sans fumer : une vie à célébrer!*

Les participants pourront :

- mesurer les progrès réalisés depuis qu'ils ont réduit leur consommation ou abandonné la cigarette
- célébrer leur réussite et celle des autres
- savoir quelles ressources peuvent les aider et où les trouver lorsqu'ils en ont besoin

6.2 Quel est le plan des séances?

Toutes les séances sont structurées de la même manière. Voici un aperçu de leur plan général :

Thème

Il donne une orientation générale à la séance en la situant dans le cadre général du programme Vie100Fumer.

Titre de la séance

Il indique le sujet de la séance, pour que tout le monde s'y retrouve.

Objectifs

Les objectifs sont présentés comme des résultats; ils permettent aux participants et à vous-même de savoir ce qu'il faut réaliser pendant la séance.

Avant de commencer la séance

Dans cette section, on présente un bref aperçu de la séance, y compris les commentaires des autres animateurs et des participants au programme Vie100Fumer à propos de ce qui a fonctionné et de ce qui était plus difficile. On y trouve aussi différentes propositions sur l'exécution des activités, en fonction du style d'apprentissage préféré du groupe visé. Tous les groupes sont différents, et vous devrez faire des essais, au début, pour savoir ce que les participants préfèrent. Par exemple, certains groupes préfèrent lire, écrire ou dessiner, d'autres aiment mieux discuter ou faire des jeux de rôles, mais la plupart des groupes aiment un peu de tout. Vous devriez peut-être aussi tenir compte de certaines caractéristiques particulières, par exemple le niveau d'alphabétisation, lorsque vous choisissez votre méthode.

Matériel

Le Guide dresse la liste du matériel requis pour chaque séance. On trouve à la fin du plan de chaque séance, un modèle à photocopier des documents à distribuer. Bon nombre de documents à distribuer se trouvent aussi souvent dans le Guide Vie100Fumer à l'intention des jeunes. Il est possible que des participants oublient d'apporter leur document à la séance. N'oubliez pas de toujours avoir quelques exemplaires supplémentaires.

Échauffement

Chaque séance débute par une activité amusante qui permet de passer ensuite au sujet d'apprentissage principal de la séance et de le présenter aux participants.

Activités

La plupart des séances comportent un certain nombre d'activités qui visent à renseigner les participants sur le tabagisme et l'accoutumance à la nicotine, à leur faire prendre conscience de

ce qui se passe dans leur tête et à les aider à concevoir des stratégies pour arrêter de fumer. Pour chaque activité, le Guide fournit des notes à l'intention de l'animateur et des directives sur la mise en œuvre.

Période de réflexion

Les animateurs du programme Vie100Fumer ont constaté que, toute de suite après une séance, de nombreux participants avaient hâte d'aller fumer une cigarette, « après d'en avoir tellement parlé ». Ils ont pensé qu'il serait utile d'aider les participants à penser à autre chose qu'à la cigarette, à la fin de la première séance. C'est aussi une façon de leur apprendre à distraire leurs pensées de la cigarette. À la fin de chaque séance, on propose une courte activité de « distraction », dans le but d'amener les participants à ne pas penser à la cigarette après la fin de la séance.

6.3 Autres éléments à intégrer à la planification de votre programme de groupe

Durée et horaire

Les séances sont conçues pour durée 60 minutes et visent des groupes de 8 à 12 personnes. Vous pouvez adapter le contenu si vous offrez des séances plus longues ou plus courtes. La durée de chaque activité dépendra de la taille du groupe, du niveau d'engagement des participants, de la dynamique et de la composition du groupe.

Préparation

Placez les chaises en cercle de façon à ce que les participants et vous-même puissiez voir tout le monde. C'est aussi une façon de donner un sentiment d'égalité et de favoriser la participation.

Vous devez avoir, pour chaque réunion, un tableau à feuilles mobiles, des marqueurs et du ruban adhésif. Vous pourrez ainsi consigner les commentaires des jeunes participants, qui pourront servir ultérieurement. Inscrivez les questions et les réponses sur le tableau à feuilles mobiles, vous pourrez aussi vous en servir aux séances suivantes.

Récapitulation

Il est important de résumer et de mettre en valeur les principes clés d'apprentissage de la séance avant la période de réflexion. On trouve un exemple de récapitulation à la fin de la première séance. Trouvez un style et une approche qui vous sont propres pour « récapituler » chaque séance en fonction des besoins de chaque groupe.

Tâches à faire entre les séances et « devoirs » écrits

Les animateurs du programme Vie100Fumer ont remarqué que les jeunes sont souvent peu enclins à faire des tâches supplémentaires entre les séances. Il ne devrait y avoir que deux « devoirs » écrits entre les séances : remplir le questionnaire « Détecteur de fumée » et le Formulaire de suivi, et trouver des complices ou un groupe d'entraide et les faire signer un formulaire d'engagement. En général, les participants considèrent que d'autres tâches ne sont pas des « devoirs » et ils préfèrent donc d'essayer de modifier leur comportement entre les séances, par exemple essayer de diminuer leur consommation de cigarettes ou respecter une date limite qu'ils s'étaient fixée.

7. Ressources supplémentaires

De nombreux organismes fournissent une aide supplémentaire aux personnes tentent d'arrêter de fumer ou qui luttent pour ne pas rechuter. Communiquez avec l'Association pulmonaire (http://www.poumon.ca) ou la Société canadienne du cancer (voir les coordonnées ci-après); vous découvrirez les autres programmes de groupe offerts dans votre région.

Votre service de santé local devrait également pouvoir vous informer sur les programmes de groupe d'abandon du tabac offerts dans votre collectivité. Les médecins, les infirmières en milieu scolaire, les centres de santé locaux et les centres de jeunesse peuvent aussi vous aider à trouver des conseillers qui peuvent aider les ex-fumeurs qui ont terminé le programme Vie100Fumer à rester des non-fumeurs.

Pour de plus amples renseignements, veuillez voir les ressources suivantes :

En ligne

Société canadienne du cancer
http://www.cancer.ca/Canada-wide/Prevention/Smoking%20and%20tobacco.aspx?sc_lang=fr-ca
1-888-939-3333

Portail canadien pour le renoncement au tabac
http://www.canadiensensante.gc.ca/init/quit-cesser/index-fra.php

Association canadienne pulmonaire
http://www.poumon.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme/quitting-cesser/index_f.php

Centre de toxicomanie et de santé mentale
http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_tobacco_fr.html

Santé Canada – Sur la voie de la réussite (pour adultes)
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/road-voie/index-fra.php

Lungs For Life (en anglais seulement)
http://www.lungsareforlife.ca

The Scoop on Smoking (États-Unis – en anglais seulement)
http://thescooponsmoking.org

Centres for Disease Control (États-Unis – en anglais seulement)
http://www.cdc.gov/tobacco/youth/index.htm

Le projet Youth Tobacco Vortal Project – Smoke-FX
http://www.smoke-fx.com/FR/index.html

Santé Canada – Zone des jeunes
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/youth-jeunes/index-fra.php

Hors ligne

Jeunesse, J'écoute
1-800-668-6868

Ligne d'aide sans frais pancanadienne d'arrêt tabagique
Communiquer avec la Ligne d'aide sans frais pancanadienne d'arrêt tabagique pour obtenir par téléphone le soutien d'un expert du renoncement au tabac qui vous aidera à mettre au point un plan d'abandon, et qui pourra répondre à vos questions sur le sujet. Ce dernier pourra également vous offrir gratuitement différents services adaptés à vos besoins, y compris des ressources documentaires, une liste de référence d'autres programmes de votre région et des services de consultation personnelle par téléphone.

Appelez la ligne d'aide pancanadienne en composant sans frais le
1-866-JARRETE (1-866-527-7383).

Vous pouvez aussi communiquer avec les organismes suivants :
Centres de jeunesse locaux (consultez votre annuaire téléphonique)
Centres de santé des établissements scolaires (collèges, universités)

Santé Canada n'approuve pas officiellement les sources d'information ci-dessus et n'est aucunement responsable de leur contenu ou de leur approche. Elles sont offertes à titre gracieux.

PLAN
DES DIX SÉANCES
DU PROGRAMME

ÉTAPE 1 – PRÉPARE-TOI MENTALEMENT : Trouve une motivation à arrêter de fumer complètement

Séance 1. *Quels avantages y a-t-il à arrêter de fumer?*

Thème : Introduction au programme — Motivation

Objectifs

Les participants pourront :

- apprendre à connaître les autres participants et l'animateur
- explorer leurs habitudes de fumeurs
- se renseigner sur le programme Vie100Fumer
- commenter les règlements du fonctionnement en groupe
- augmenter leurs connaissances sur les avantages de l'abandon du tabagisme
- calculer combien d'argent ils dépensent pour fumer
- apprendre à se changer les idées lorsqu'ils désirent fumer

Avant de commencer la séance 1

La première séance du programme Vie100Fumer comporte de nombreux objectifs. Le plus important est de motiver les participants à revenir! Les élèves devraient avoir un avant-goût des autres séances; vous donnerez le ton aux réunions. La plupart des animateurs essaient de consacrer autant de temps aux activités amusantes qu'aux activités dont le contenu est plus riche. Ils s'efforcent en outre de donner aux participants de nouveux renseignements intéressants.

Planifiez avec soin cette première séance. Vous devez en quelque sorte « vendre » le programme tout en clarifiant des questions de détail comme l'horaire, le lieu de réunion, les exigences relatives à la présence. Vous pouvez utiliser une liste de vérification. Vous pourrez ainsi résumer l'information essentielle sans noyer les participants sous de l'information inutile.

Désirez-vous savoir si les participants ont diminué leur consommation, s'ils ont cessé de fumer ou encore s'ils ont acquis de nouvelles compétences après avoir suivi le programme Vie100Fumer? Dans ce cas, vous devrez distribuer le questionnaire préalable (Questionnaire de base) dès la première séance, de façon à pouvoir comparer les résultats avec ceux du sondage final (Sondage d'évaluation du programme Vie100Fumer). Vous pouvez vous renseigner au sujet de l'évaluation p. 19 et de la façon dont on utilisera les résultats du sondage fournit à la p. 41 et la p. 151.

Vous pouvez aussi utiliser les résultats du sondage de base pour adapter le programme aux besoins des participants. Ce sondage vous permet de savoir combien de cigarettes ils fument, combien de fois ils ont déjà essayé d'arrêter de fumer et pour quels motifs ils désirent participer au programme Vie100Fumer.

Liste de vérification pour les animateurs

- ❑ Présences (exigences de l'école, vos attentes)
- ❑ Horaire des séances (date et heure de la réunion, modifications possibles)
- ❑ Durée de chaque séance (et les variations possibles)
- ❑ Nourriture et boisson (Allez-vous servir un repas, une collation, des boissons? Les participants peuvent-ils apporter leur lunch?)
- ❑ Nombre de séances (10 séances — Y aura-t-il des réunions de suivi?)
- ❑ Importance de la présence à toutes les réunions (vos attentes, les incitatifs)
- ❑ Les complices non-fumeurs (les amis sont-ils acceptés dans les groupes, jusqu'à quelle séance, quel est leur rôle?)
- ❑ Soutien entre les séances (Les participants pourront-ils communiquer avec vous? Où et quand? Sinon, un conseiller ou un administrateur peut-il offrir un soutien?)

Matériel

- Crayons
- Exemplaires du Manuel du programme Vie100Fumer
- Calculatrice(s)
- Documents à distribuer

Sondage de base

- Aperçu du programme Vie100Fumer
- Questionnaire sur les bienfaits
- Réponses au questionnaire
- Combien cela te coûte-t-il de fumer?

Remarque importante : Contrairement au Guide, le manuel Vie100Fumer (première séance) contient des images et des renseignements sur les effets de la cigarette sur la santé. Pendant le projet pilote, les jeunes Canadiens ont demandé qu'on leur présente des images choquantes qui les feraient réfléchir aux effets nocifs du tabac sur la santé et les aideraient à se motiver à arrêter de fumer. Les images sont incluses dans le manuel des participants à titre informatif et elles ne pas associées à une activité comprise dans le guide de l'animateur. De plus, les images qui apparaissent sur les emballages de produits du tabac sont appelées à changer à l'occasion. Ainsi, les images actuelles ne correspondent peut-être pas au contenu des deux ressources. Si vous désirez plus d'information sur les images et les avertissements imprimés sur les paquets, consultez le site suivant : http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/legislation/label-etiquette/index-fra.php.

Activité 1. Échauffement : Tout le monde à bord!

Type d'activité : Activité très interactive, dynamique, pour de grands ou de petits groupes

Notes à l'animateur

Cette première activité sert à briser la glace, et elle durera plus longtemps que les activités d'échauffement des autres séances. Elle donnera le ton en exigeant beaucoup de participation. Puisqu'il s'agit de la première séance, il faudra aux participants quelques minutes pour trouver la salle et comprendre de quoi il s'agit. Si le groupe compte moins de huit participants, utilisez un plus petit nombre d'« autobus ». Vous pouvez rappeler aux jeunes que cette activité est plus amusante s'ils ne se tiennent pas seulement avec leurs amis, mais s'ils profitaient plutôt de l'occasion pour faire connaissance avec les autres « passagers ». N'oubliez pas d'adapter les directives en fonction des problèmes de mobilité des élèves, le cas échéant.

Comment exécuter cette activité

- Faites de l'espace dans la pièce pour qu'il soit facile de circuler.
- Dites aux participants qu'il y a quatre autobus imaginaires dans chaque coin de la pièce, qu'ils ne sont pas assez grands pour que tout le monde puisse y embarquer. Vous demanderez aux participants de monter dans un des autobus ou d'en descendre assez rapidement, car vous devez organiser le voyage. Ils sauront dans quel autobus ils doivent embarquer en écoutant vos directives.
- Par exemple : « Comment êtes-vous venus à l'école aujourd'hui? Si vous avez marché, embarquez dans l'autobus n° 1. Si vous avez pris l'autobus ou le métro, prenez l'autobus n° 2. Si vous êtes venus à bicyclette, en patins ou en planche à roulettes, embarquez dans l'autobus n° 3. Si vous êtes venus en auto, en moto, en scooter ou en bateau, vous prenez l'autobus n° 4. Demandez le nom des autres passagers, et demandez-leur ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas de la façon dont ils voyagent pour aller à l'école. »
- Chronométrez l'exercice. Les participants ne doivent pas rester dans l'autobus plus de 30 secondes (cette activité doit être assez dynamique, et peut même être un peu chaotique au début); ils doivent ensuite changer d'autobus.
- Trouvez une autre façon de former d'autres groupes de passagers. Par exemple : « Maintenant, les participants qui possèdent un chien ou un chat prendront l'autobus n° 1. Ceux qui n'ont aucun animal de compagnie prendront l'autobus n° 2. Ceux qui ont un poisson ou un oiseau prendront l'autobus n° 3. Ceux qui ont un iguane ou un serpent prendront l'autobus n° 4. »
- Continuez de composer d'autres groupes de passagers en fonction d'autres caractéristiques. Voici quelques suggestions :
  - les activités physiques qu'ils pratiquent (la danse, l'équitation, la natation)
  - leur dessert préféré (le chocolat, les fruits, les tartes, les gâteaux)
  - les langues parlées à la maison (anglais ou français seulement — anglais et français — le français et une autre langue — une autre langue seulement)
  - le style de musique préféré (le rock, le rap, le country, la pop)
  - leur niveau scolaire
  - leurs frères ou leurs sœurs
  - les endroits qu'ils ont visités

- N'oubliez pas de former quatre groupes à la fois.
- Demandez aux participants de parler un peu de ce qu'ils ont en commun avec les autres passagers, chaque fois qu'ils embarquent dans un « autobus ».
- Si certains « passagers » ne peuvent embarquer, demandez-leur de converser ensemble jusqu'à ce qu'un autre « autobus » les prenne.
- Dans certains cas, un « autobus » restera vide ou encore tous les « passagers » se retrouveront ensemble. Vous devez trouver d'autres sous-catégories.
- Après avoir utilisé trois ou quatre thèmes généraux, passez à des questions sur le tabac : à quel âge ont-ils fumé leur première cigarette? Combien de cigarettes ontils fumées la semaine précédente ou la veille? Qui habite avec des fumeurs? Depuis combien d'années fument-ils? Quelle est leur marque favorite? À quel endroit fument-ils leur première cigarette de la journée? Combien de leurs amis fument? (aucun, tous, quelques-uns).

Vous pouvez aussi embarquer dans un autobus : par exemple, si vous voulez informer les participants de vos habitudes au regard de la cigarette, embarquez dans l'un des autobus avec eux.

À la fin de l'activité, demandez aux participants ce qu'ils ont appris au sujet les uns des autres. Ils ont peut-être appris à connaître quelqu'un, ou appris quelque chose de nouveau au sujet d'un ami.

Activité 2. Sondage de base

Type d'activité : Exercice individuel avec crayon et papier et discussion en groupe

Notes à l'animateur

Pour savoir si le programme a aidé les participants à changer leur comportement au regard de la cigarette, vous devez pouvoir comparer leurs habitudes au début du programme (sondage de base) et leurs habitudes à la fin (évaluation du programme Vie100Fumer).

Cette activité ne sert pas seulement à recueillir des données. Elle offre aux participants l'occasion de prendre conscience, une première fois, de leurs propres habitudes de fumeurs. C'est aussi le point de départ de la prochaine activité et une façon de rehausser les attentes et la motivation des participants, qui auront peut-être adopté d'autres habitudes au regard de la cigarette, à la fin du programme.

Les renseignements recueillis vous aideront aussi à adapter le programme en fonction des besoins du groupe. Par exemple, en sachant depuis combien de temps les participants fument, et combien de cigarettes ils fument, vous pourrez mesurer l'ampleur de leur dépendance ou de leur dépendance au quotidien.

Comment exécuter cette activité

- Expliquez l'objectif du sondage.
- Distribuez le « Sondage de base », et répondez aux questions des participants.
- Dites aux participants qu'ils peuvent utiliser leur vrai nom ou un surnom. Il ne faut pas qu'ils l'oublient, car ils devront pouvoir comparer les résultats du sondage de base à ceux du sondage d'évaluation une fois rendu à la fin du programme.
- Recueillez les formulaires.
- Dites aux participants qu'ils pourront revoir leurs réponses à la dernière séance du programme Vie100Fumer.

- Amorcez une discussion sur les habitudes au regard de la cigarette, en prenant comme point de départ les questions du sondage. Vous pourrez alors passer à la prochaine activité.

Activité 3. Introduction au programme Vie100Fumer — Résumé

Type d'activité : Présentation du programme, questions et réponses

Notes à l'animateur

Pendant cette activité, vous pourrez présenter les objectifs de l'ensemble du programme en faisant un retour sur l'activité précédente. Cet exercice doit être vivant, intéressant et motivant.

Il est possible que certains participants oublient d'apporter leur manuel ou qu'ils l'aient égaré. Vous pouvez laisser les manuels aux participants, qui pourront les consulter entre les séances (s'ils veulent), recueillir les manuels de chaque séance, ou vous munir d'exemplaires supplémentaires.

Avant de parler du site Web du programme Vie100Fumer, vérifiez l'accès au Web.

Veillez à exposer clairement vos règlements en parlant aussi des règlements de l'école ou du lieu où vous vous réunissez. C'est le moment de répondre à toutes les questions concernant les permissions requises pour participer aux séances, la confidentialité, les absences.

Lignes directrices pour le groupe — Exemples

Nous commencerons et nous terminerons à l'heure.
Tout ce qui se passe ici reste confidentiel.
Nous parlerons à tour de rôle.
Nous ne ferons jamais de commentaires négatifs à propos d'un participant.
Si nous ne pouvons nous présenter à une séance, nous aviserons l'animateur.
Nous ne sommes pas obligés de participer à une activité si nous n'en avons pas le goût.
Nous ne sommes pas obligés de parler si nous n'en avons pas le goût.

Comment exécuter cette activité

- Présentez un aperçu du programme Vie100Fumer, des quatre étapes et des objectifs. Vous pouvez utiliser le matériel visuel et distribuer le manuel « Aperçu du programme Vie100Fumer » aux participants.
- Dites aux participants que le programme existe depuis plus de dix ans, qu'il a fait l'objet d'un projet pilote et qu'on l'a amélioré grâce aux commentaires de jeunes comme eux-mêmes.
- Expliquez que le programme donne de bons résultats et fournissez l'adresse Internet : www.sante.gc.ca/vie100fumer (vérifiez d'abord si vous avez accès au Web).
- Expliquez de quelle façon les participants doivent utiliser le manuel Vie100Fumer.
- Faites un tour de table et demandez à chaque participant de parler de ses attentes et de ses objectifs.
- Exposez vos propres attentes.

- Animez une discussion sur les règlements du groupe et leur utilité. Discutez ensuite des « attentes ».
- Inscrivez sur un tableau à feuilles mobiles les règlements proposés par les participants; veillez à obtenir le consensus sur les règlements qui sont « négociables ».

Activité 4. Les avantages qu'il y a à arrêter de fumer

Type d'activité : Exercice individuel ou en équipes de deux et discussion en groupe

Notes à l'animateur

Les adolescents qui connaissent les avantages qu'il y a à arrêter de fumer auront plus de facilité à s'engager envers le programme. Puisque les économies d'argent sont un facteur de motivation important, vous pouvez intégrer cette information à la prochaine activité.

Comment exécuter cette activité

- Commencez par poser une question, par exemple : « Tout le monde sait que le tabac est mauvais pour la santé, mais connaissez-vous tous les avantages qu'il y a à arrêter de fumer? »
- Demandez aux participants de jeter, pêle-mêle, des idées sur les avantages qu'il y a à arrêter de fumer. Inscrivez-les sur le tableau.
- Demandez aux participants de se trouver un partenaire. Ils peuvent aussi choisir de réaliser l'activité seuls.
- Distribuez le « Questionnaire sur les avantages qu'il y a à arrêter de fumer » aux élèves ou aux équipes de deux. Ils auront trois minutes, pas plus, pour y répondre.
- Pendant la discussion qui suivra ou après, distribuez les réponses au questionnaire.
- Pour animer la discussion, utilisez l'approche des « Mythes et vérités ».

Activité 5. Combien cela te coûte-t-il de fumer?

Type d'activité : Démonstration et mise en pratique individuelle

Notes à l'animateur

Les jeunes savent peut-être que leurs habitudes de fumeurs leur coûtent de l'argent. Ils n'ont peut-être pas fait un calcul pour savoir combien d'argent exactement. Le fait de réaliser combien d'argent part en fumée chaque semaine et de prendre conscience de ce qu'ils pourraient acheter avec cet argent est un important facteur de motivation à arrêter de fumer.

On juge que l'augmentation du prix des cigarettes est le meilleur programme d'abandon du tabagisme qui soit. Les études montrent que l'augmentation des taxes sur le tabac, qui augmentent les coûts des cigarettes, a un effet direct sur le tabagisme chez les jeunes.

Comme le dit un des participants au programme Vie100Fumer : « Le coût des cigarettes est le principal problème. J'ai des factures à payer. Je dois mettre de l'argent de côté pour aller à l'université. Je n'ai pas les moyens de fumer. » [participant au programme V100F]

Comment exécuter cette activité

- Donnez de l'information sur le coût des cigarettes et l'augmentation des taxes sur le tabac et sur leur incidence sur le taux de tabagisme chez les jeunes.
- Demandez à un volontaire de calculer ce que vous avez dépensé personnellement pour acheter des cigarettes, lorsque vous étiez fumeur. Vous pouvez utiliser la formule de la calculatrice des coûts, qui se trouve dans le manuel, ou le document à distribuer : « Combien dépensez-vous pour fumer? » Inscrivez les calculs suivants sur le tableau :

« Tu as déjà dépensé (xx $) pour acheter des cigarettes, depuis que tu as commencé à fumer. »

- Si tu fumais dix autres années, tu dépenserais encore (yy $).
- Demandez aux participants de faire les mêmes calculs, ou faites-les avec eux (s'ils ont de la difficulté en mathématiques).
- Demandez-leur ce qu'ils feraient avec cet argent s'ils l'avaient en main. Demandez-leur s'ils ont déjà essayé de mettre de l'argent de côté et s'ils y ont réussi.

Récapitulation

- Demandez aux participants de résumer ce qu'ils ont appris pendant la séance.
- Demandez-leur s'ils ont des questions.
- Parlez-leur de la séance suivante.
- Passez en revue les détails organisationnels et rappelez-leur où et quand se tiendra la séance suivante.

Activité 6. Période de réflexion : Si j'étais millionnaire...

Type d'activité : Conversation encadrée

Notes à l'animateur

Idéalement, vous aimeriez que les jeunes ne terminent pas la séance en ayant une envie irrésistible de fumer. Apprendre à se changer les idées et à ne plus penser à la cigarette est une compétence importante à maîtriser lorsqu'on veut arrêter de fumer. La dernière activité devra être exécutée sur un ton léger et vif, et ne pas durer trop longtemps.

Comment exécuter cette activité

- Expliquez l'objectif de la période de réflexion : apprendre à ne plus penser à la cigarette et à réfléchir à autre chose, même si l'on vient de passer une séance complète à parler du tabac.
- Demandez aux participants ce qu'ils feraient s'ils héritaient d'un million de dollars ou s'ils gagnaient cette somme à la loterie.
- Denier rappel : endroit et heure de la prochaine séance, et autres détails organisationnels.
- Terminez sur une note positive en félicitant les participants de s'être engagés dans le programme et en les remerciant de leur participation.

Sondage de base

Nom (ou surnom) : _____

Date : _____

Âge : _____ Niveau: _____

❑ Garçon : ❑ Fille :

À propos du tabac

1. Au cours des 30 derniers jours, as-tu fumé au moins une cigarette?

❑ Oui
❑ Non

2. En général, fumes-tu tous les jours?

❑ Oui
❑ Non

Si tu as répondu oui, choisis une des options suivantes :

❑ Quelques touches (bouffées) chaque jour
❑ De 1 à 4 cigarettes par jour (un paquet me dure en général une semaine)
❑ De 5 à 9 cigarettes par jour (je fume moins d'un paquet par jour)
❑ De 10 à 19 cigarettes par jour (environ un paquet par jour)
❑ 20 cigarettes ou plus, tous les jours (un paquet par jour ou plus).

3. En général, fumes-tu toutes les semaines?

❑ Oui
❑ Non

Si tu as répondu oui, choisis une des options suivantes :

❑ Quelques touches (bouffées) chaque semaine
❑ De 1 à 6 cigarettes par semaine
❑ De 7 à 14 cigarettes par semaine (environ un demi-paquet par semaine)
❑ Plus de 15 cigarettes par semaine (environ un paquet par semaine).

4. Je veux :

- ❑ arrêter de fumer dès maintenant
- ❑ arrêter de fumer le mois prochain
- ❑ fumer moins qu'aujourd'hui
- ❑ arrêter de fumer à un moment donné, mais je ne sais pas à quel moment

5. As-tu déjà essayé d'arrêter de fumer?

- ❑ Oui
- ❑ Non

6. Depuis combien de temps fumes-tu régulièrement?

- ❑ depuis moins d'un an
- ❑ depuis un ou deux ans
- ❑ depuis trois ou quatre ans
- ❑ depuis au moins cinq ans

Qui d'autre fume?

7. Combien de tes amis fument?

- ❑ Aucun
- ❑ Quelques-uns
- ❑ Environ la moitié
- ❑ La plupart
- ❑ Tous

8. Habites-tu avec des personnes qui fument?

- ❑ Oui
- ❑ Non

9. Les gens fument-ils dans ta maison?

- ❑ La plupart du temps
- ❑ Parfois
- ❑ amais

10. À quel point la fumée secondaire te dérange-t-elle?

1	2	3
Beaucoup	Un peu	pas du tout

Aperçu du programme Vie100Fumer

Le programme Vie100Fumer comporte quatre étapes :

ÉTAPE 1 – PRÉPARE-TOI MENTALEMENT : Trouve une motivation à arrêter de fumer complètement.

Séance 1. *Quels avantages y a-t-il à arrêter de fumer?*

Séance 2. *Pourquoi fumer?*

ÉTAPE 2 – FAIS MARCHER TES MÉNINGES : Explore tes attentes personnelles au sujet de l'abandon.

Séance 3. *Que sais-tu à propos du tabac? Par quels moyens vas-tu tenter de vaincre l'habitude?*

Séance 4. *Qu'est-ce que le sevrage? Comment le vivre?*

Séance 5. *Comment réagir au stress?*

ÉTAPE 3 – CHERCHE DU SOUTIEN : Crée un environnement positif autour de toi.

Séance 6. *Trouver des appuis*

ÉTAPE 4 – PRENDS-TOI EN MAIN : Apprends à réagir au sevrage.

Séance 7. *Comment se préparer à l'abandon complet?*

Séance 8. *Comment persévérer après avoir cessé de fumer?*

Séance 9. *Comment socialiser sans la cigarette?*

Séance 10. *Vie sans fumer : une vie à célébrer!*

Questionnaire sur les bienfaits

Connais-tu les faits qui concernent le tabagisme?

Réponds à ce questionnaire pour savoir ce que tu connais vraiment sur le tabagisme.

1. Ta santé ne commence à s'améliorer que plusieurs années après que tu as cessé de fumer.

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

2. Ton apparence peut s'améliorer si tu cesses de fumer.

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

3. Ta vie sociale peut s'améliorer si tu cesses de fumer.

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

4. Arrêter de fumer peut t'aider à te trouver un bon emploi et à le conserver.

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

5. Plus tu cesses de fumer tôt, plus tu en retires des avantages.

- ❑ Vrai
- ❑ Faux

Questionnaire sur les bienfaits — Réponses

1. Ta santé ne commence à s'améliorer que plusieurs années après que tu as cessé de fumer.

Bonne réponse : « Faux »

Ta santé commence à s'améliorer quelques heures après ta dernière cigarette. Après 8 heures, le taux de monoxyde de carbone (substance que l'on trouve aussi dans les gaz d'échappement des voitures) dans ton sang a diminué, le taux d'oxygène a augmenté : il est revenu à la normale. Après 24 heures le fonctionnement de ton cœur s'améliore. Après 14 jours, tu respireras plus facilement : ta capacité pulmonaire augmente. De plus, les risques que tu aies de graves problèmes de santé, par exemple une crise cardiaque ou des problèmes respiratoires, commencent à diminuer. Ne pense pas que les problèmes cardiaques et respiratoires ne touchent que les adultes, car c'est faux. On a observé des symptômes précoces de maladies cardiaques et d'infarctus chez des adolescents qui fumaient. Savais-tu que les adolescents qui fument ont le souffle plus court que ceux qui ne fument pas? La cigarette menace en outre les dents et les gencives des fumeurs. En fait, chaque cigarette est nocive, quel que soit ton âge.

2. Ton apparence peut s'améliorer si tu cesses de fumer.

Bonne réponse : « Vrai »

La peau des personnes qui fument présente des rides plus prononcées. Avec le temps, la fumée peut jaunir tes dents, détruire tes gencives (ce qui cause la perte des dents et la mauvaise haleine) et tacher tes doigts. Le tabagisme peut aussi provoquer des problèmes de santé oculaire (p. ex., cataractes).

3. Ta vie sociale peut s'améliorer si tu cesses de fumer.

Bonne réponse : « Vrai »

Quatre-vingt-huit (88) pour cent des jeunes de 15 à 19 ans sont non fumeurs. Ce pourcentage ne cesse de croître, puisque les jeunes sont de moins en moins nombreux à prendre même une seule bouffée de cigarette. De plus, tous les espaces publics intérieurs sont aujourd'hui non fumeurs et un nombre grandissant de lieux publics extérieurs dans certaines collectivités interdisent eux aussi l'usage du tabac, comme les parcs, les plages et même des terrasses de restaurants et de bars. Donc, si tu fumes, tes chances de te faire des amis ou de rencontrer des personnes intéressantes diminuent. L'odeur de cigarette de tes vêtements ou de ton haleine peut aussi repousser des personnes que tu voudrais fréquenter. Les personnes qui ont surmonté un obstacle difficile, par exemple, en cessant de fumer, attirent l'admiration.

Santé Canada Health Canada

Canada

4. Arrêter de fumer peut t'aider à te trouver un bon emploi et à le conserver.

Bonne réponse : **« Vrai »**

En théorie, la loi interdit l'usage du tabac dans les bureaux et les milieux de travail. Les fumeurs prennent donc plus de pauses pour aller fumer à l'extérieur, ce qui peut déranger leurs collègues non fumeurs et entraîner des coûts supplémentaires pour leur employeur. Les fumeurs ont également tendance à prendre plus de congés de maladie que les autres. La perte de productivité et les primes d'assurance-vie qui s'y rattachent représentent des coûts additionnels pour un employeur. Les employeurs, comme toutes les autres personnes, admirent les gens qui ont surmonté un obstacle, par exemple en cessant de fumer. Surmonter un défi de taille est un signe de maturité et de persévérance.

5. Plus tu cesses de fumer tôt, plus tu en retires des avantages.

Bonne réponse : **« Vrai »**

Les méfaits de la cigarette seront moins importants si tu cesses de fumer tôt. Tu pourras profiter plus rapidement des bienfaits d'une vie sans fumée. Ne pense pas seulement à ta santé : pense aussi à tout l'argent que tu pourras mettre de côté chaque semaine, si tu ne fumais plus. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, mais le plus tôt est toujours le mieux.

Combien cela te coûte-t-il de fumer?

Prenons une personne de 15 ans. Si un paquet de cigarettes lui coûte 9 dollars et qu'elle fume un paquet par jour, lorsqu'elle aura terminé l'école secondaire, elle aura consacré 10 053 $ à l'achat de cigarettes!

→ C'est un chiffre qui fait réfléchir.

→ Avec cet argent, tu peux acheter une automobile usagée.

→ Chaque année, l'argent que tu n'aurais pas consacré à la cigarette te permettrait d'acquitter tes factures d'assurance, d'essence et d'entretien.

→ Et même en fumant moins d'un paquet par jour, les sommes économisées pourraient te permettre d'acquitter tes frais d'université pendant un an, et il t'en resterait encore pour effectuer un voyage durant la semaine de relâche.

Calculatrice des coûts : Combien les fumeurs dépensent-ils réellement?

Combien dépenses-tu pour tes cigarettes chaque semaine?	Multiplie ce chiffre par 52, le nombre de semaines d'une année.	Multiplie le coût annuel par le nombre d'années où tu fumeras.	Si tu fumes pendant toutes ces années, voici ce que ça te coûtera.
_____$	X 52	X _____	= _____$

* Cette estimation restera sans doute en dessous des coûts réels, parce qu'il faut aussi tenir compte de l'augmentation du prix des cigarettes au fil du temps. Ça ne tient pas compte du fait que la plupart des jeunes ont tendance à fumer plus de cigarettes par jour en vieillissant puisqu'ils développent une dépendance. Mais ça te donne une bonne idée des coûts.

Santé Canada Health Canada

Canada

Disons que tu fumes maintenant un paquet par jour...

Aujourd'hui	Événements	Le coût d'un paquet par jour	Qu'achèterais-tu avec cet argent, au lieu de cigarettes?
Dans 1 jour	Demain	9 $	
Dans 1 mois		270 $	
Dans 1 an		3 285 $	
Dans 3 ans	Fin des études secondaires	10 053 $	
Dans 10 ans	Peut-être le mariage!	35 970 $	
Dans 15 ans	Tu auras 30 ans!	56 809 $	
Dans 30 ans	Tu auras l'âge de tes parents!	133 266 $	
Dans 50 ans	Tu auras… l'âge de tes grands-parents!	277 843 $	

* On a supposé que le prix des cigarettes grimpait de 2 % chaque année.

Séance 2. *Pourquoi fumer?*

Thème : La dépendance, les valeurs, les buts

Objectifs

Les participants pourront :

- se sensibiliser encore plus à leurs propres habitudes de fumeurs
- explorer plus avant les motifs qui les poussent à fumer
- se renseigner sur l'accoutumance
- augmenter leur motivation à arrêter de fumer
- prendre conscience de leurs valeurs et de leurs objectifs
- apprendre en quoi le tabagisme les empêche de réaliser leurs objectifs et de respecter leurs valeurs

Avant de commencer la séance 2

Cette séance aidera les participants à entamer le processus de contrôle de leur comportement de fumeurs, processus qui se poursuivra pendant de nombreuses séances. C'est en prenant conscience de notre comportement de fumeur que l'on facilite le processus de modification de ce comportement. Les jeunes découvriront dans quelles situations ils sont le plus susceptibles de fumer et quels éléments déclenchent leur envie de fumer. Considérer leur tabagisme à la lumière de leurs propres valeurs et buts dans la vie et voir en quoi leur tabagisme constitue un obstacle représentent une étape importante et augmentent leur motivation à changer.

Dans cette séance, vous présenterez une activité clé du programme Vie100Fumer : le formulaire de suivi du détecteur de fumée. Certains participants aiment remplir ce formulaire et en constatent immédiatement l'utilité. D'autres jugent que c'est une tâche fastidieuse et ne sont pas prêts à l'utiliser de façon régulière. Ne présentez pas le Formulaire de suivi comme un « devoir » : dites plutôt qu'il s'agit d'une étape vers la prise de conscience. Encouragez les élèves à s'en servir au moins quelques fois : en surveillant leur consommation, ils comprendront beaucoup mieux leurs habitudes.

Certains animateurs se servent d'incitatifs (en organisant un tirage pour les participants qui ont rempli leur formulaire et en remettant un petit prix à la séance suivante) pour motiver les participants à remplir leur formulaire de suivi du détecteur de fumée.

Vous trouverez peut-être qu'il est temps, à cette étape du programme, de soutenir la motivation des participants en leur présentant un film ou en invitant une personne-ressource qui leur parlera de l'incidence du tabagisme et de l'abandon de cette habitude sur leur vie. Le défi consistera à toucher les émotions des participants à propos des expériences des autres personnes, sans cependant les accabler. L'animateur doit se montrer sensible et surveiller les réactions qui pourraient déclencher un sentiment d'impuissance et nuire à leur motivation à changer. En effet, les élèves peuvent réagir en pensant : « Je vais mourir de toute façon; à quoi ça sert? »

On doit s'attendre à ce que nombreux participants aient, parmi leurs proches, des personnes qui fument. Ils peuvent même avoir déjà perdu un membre de leur famille en raison d'une maladie causée par la cigarette. Vous êtes l'animateur, vous devez donc leur rappeler que ce n'est pas à eux de changer le comportement des adultes. Vous *pouvez* les encourager à être un bon exemple pour les autres, et leur dire que de nombreux adultes décident d'arrêter de fumer quand ils prennent conscience des répercussions de leurs habitudes sur ceux qui les entourent. Par exemple, au moyen du programme Vie100Fumer, un jeune Autochtone a demandé à un Aîné de l'aider à arrêter de fumer. L'Aîné a décidé d'arrêter lui-même, parce qu'il voulait être un bon modèle.

Matériel

- Bâtonnets à café ou autres petits articles (pailles, galets, bonbons...)
- Téléviseur et lecteur de vidéo (ou de DVD)

Documents à distribuer

- Ton profil de fumeur
- Ton profil de fumeur – Réponses
- Tableau de mes valeurs
- Tableau de mes buts
- Comment utiliser de formulaire de suivi du détecteur de fumée

Activité 1. Échauffement : Ma première cigarette de la journée...

Type d'activité : Visualisation, et activités interactives, en grand groupe

Notes à l'animateur

Cette activité peut remplacer l'activité avec papier et crayon (ci-dessous). Elle est conçue à l'intention des groupes qui préfèrent bouger et jouer plutôt qu'écrire. Vous pouvez aussi combiner les deux activités ou les utiliser en alternance.

Comment exécuter cette activité

- Demandez aux participants de former un cercle (assis ou debout).
- Pendant que vous lirez le scénario qui suit, les participants devront sortir du cercle ou aller s'asseoir au moment qui correspond à leur première cigarette.
- Distribuez cinq bâtonnets (ou autre article) à chaque participant. Pendant le jeu, ils devront mettre leur bâtonnet dans un contenant quelconque chaque fois qu'ils « fument » une cigarette. Continuez jusqu'à ce qu'ils aient fumé cinq cigarettes.
- « Imagine ta routine du matin : Tu te réveilles... tu restes au lit... tu te lèves... tu vas aux toilettes... tu t'habilles... tu vas dans la cuisine... (vérifiez si quelqu'un a déjà fumé sa première cigarette.)... tu bois un café ou un thé... tu déjeunes... (vérifiez si quelqu'un a déjà fumé sa première cigarette)... tu ramasses tes affaires... tu quittes la maison... (vérifiez périodiquement jusqu'à ce que tous les participants aient fumé leur première cigarette)... tu embarques dans l'autobus (ou dans l'automobile, tu prends ta bicyclette, tu marches jusqu'à l'école)... tu rencontres tes amis... le premier cours est terminé... c'est l'heure du

dîner… l'école est finie… tu attends l'autobus… tu fais tes devoirs… tu vas travailler… c'est l'heure de la pause… tu sors avec tes amis… tu es au café… tu regardes la télévision… tu te prépares à aller te coucher… »

- Cet exercice vise à savoir qui utilise ses « cigarettes » le plus rapidement dans la journée.
- Encouragez les participants à être honnêtes avec eux-mêmes. Si vous avez le temps et que vous le voulez bien, vous pouvez poursuivre le jeu en encourageant les personnes qui n'ont plus de cigarettes à essayer d'en emprunter à ceux qui en ont encore. Comment réagissent ces derniers? Qu'est-ce que cela révèle au sujet de leur propre dépendance et de celle des autres personnes? Est-il facile de partager sa dernière cigarette?
- Discutez des règlements à la maison au sujet de la cigarette. Les parents savent-ils que leur enfant fume? Est-ce que cela influe sur le lieu et l'heure à laquelle l'adolescent fume sa première cigarette?
- Discutez des différences possibles entre la consommation pendant la semaine et pendant la fin de semaine. Vous pouvez faire un jeu en simulant une journée de fin de semaine si vous pensez que cela aidera les participants à prendre encore mieux conscience de leurs habitudes.

Activité 2. Ton profil de fumeur.

Type d'activité : Exercice avec crayon et papier et discussion de groupe

Comment exécuter cette activité

- Distribuez le questionnaire « Ton profil de fumeur » ou servez-vous du questionnaire qui se trouve dans le manuel.
- Demandez aux participants de répondre aux questions et de réfléchir à leurs réponses.
- Discutez des motifs pour lesquels les participants fument et aidez-les à cerner les situations où ils sont les plus susceptibles de fumer.
- Regroupez leurs motifs en catégories : des sentiments, des situations et des milieux.
- Posez-leur la question suivante : « Penses-tu que le fait de savoir pourquoi tu fumes t'aidera à arrêter de fumer lorsque tu seras prêt? Comment? »
- Attribuez une « note » à leur niveau de dépendance en vous servant du document « Ton profil de fumeur — Réponses ».
- Discutez des facteurs de la dépendance à la nicotine.

Activité 3. L'expérience des autres fumeurs

Type d'activité : Visionnement d'un film ou exposé d'une personne-ressource et discussion de groupe

Notes à l'animateur

Les vidéos, les films et les exposés présentés par une « vraie personne » peuvent avoir des effets à long terme sur les jeunes et augmenter leur motivation à arrêter de fumer. Les personnages d'un film ou une personne-ressource de l'externe renforce le message en faveur de l'arrêt tabagique que

vous essayez de diffuser. Les vidéos et les personnes-ressources proposent d'autres modèles du changement de comportement.

Vous pouvez choisir un film à partir de la liste fournie ou communiquer avec les organismes locaux qui pourront vous en recommander quelques-uns. Visionnez le film avant de le présenter au groupe.

Vous pouvez aussi demander à une personne-ressource de venir parler aux participants : Une personne qui a déjà été aux prises avec la dépendance à la nicotine et qui a souffert les conséquences, une personne qui est renseignée au sujet de l'accoutumance, ou un jeune qui a réussi à arrêter de fumer. Si vous invitez une personne-ressource, faites-lui part de vos objectifs par rapport à cette activité (les objectifs de la séance et ceux de l'activité). Cette personne pourrait suggérer d'autres sujets de discussion.

Comment exécuter cette activité

- Présentez la vidéo ou la personne-ressource.
- Si vous avez invité une personne-ressource, prévoyez une période de questions.
- Après le visionnement ou l'exposé de la personne-ressource, vous pouvez, par exemple, poser les questions suivantes :
  - Quel a été l'effet du tabagisme sur cette personne?
  - Pourquoi a-t-elle décidé de arrêter de fumer?
  - Pourquoi ne l'a-t-elle pas fait?
  - Qu'est-ce qui a été le plus difficile, pour elle, quand elle a décidé de arrêter de fumer?
  - Comment sa décision a-t-elle été vécue par les membres de sa famille ou ses amis?
  - Que devrait-elle faire immédiatement, de même qu'à long terme, selon vous?
  - Quels sont les effets du tabagisme sur les autres personnes, en plus des amis et de la famille.
  - Quels sont les coûts du tabagisme pour la société (absentéisme dû aux maladies causées par le tabac, augmentation des coûts de la santé, consultations de médecins, etc.)?

Activité 4. Qu'est-ce qui est important pour toi?

Type d'activité : Exercice individuel avec crayon et papier et discussion de groupe avec tableau à feuilles mobiles

Notes à l'animateur

Cette activité vous permet de ramener l'attention sur les participants. Cependant, ne perdez pas de vue les messages qui proviennent du film ou de la personne-ressource et le fait que les adolescents comprennent un peu mieux pourquoi et à quel moment ils fument.

Distribuez le « Tableau de mes buts », ou le « Tableau de mes valeurs » en fonction des caractéristiques du groupe et du temps dont vous disposez.

Comment exécuter cette activité

Distribuez le « Tableau de mes valeurs » ou le « Tableau de mes buts ».

Demandez aux participants de réfléchir chacun de leur côté ou en petits groupes à leurs buts ou à leurs valeurs. Ils peuvent inscrire leurs réflexions sur le tableau.

En groupe, discutez de l'incidence du tabagisme sur leurs buts ou leurs valeurs : Quels sont les liens entre leur consommation et leurs buts et leurs valeurs?

Inscrivez les réponses sur le tableau à feuilles mobiles.

Invitez les participants à expliquer brièvement en quoi le fait d'arrêter de fumer leur permet de mieux respecter leurs valeurs ou de mieux réaliser leurs buts.

Activité 5. Présentation du formulaire de suivi du détecteur de fumée

Type d'activité : Démonstration et mise en pratique individuelle

Notes à l'animateur

Vous devez « vendre » le formulaire de suivi du détecteur de fumée aux élèves : c'est un élément important de la réussite du programme. Vous devrez mettre vos compétences à l'œuvre et tenir un discours motivationnel pour convaincre les adolescents. Vous pouvez leur faire part des commentaires d'autres adolescents qui ont utilisé le Formulaire de suivi :

> **« Le suivi m'a beaucoup aidé. J'ai abandonné toutes les cigarettes no 1 et no 2. Je m'en suis tenu aux cigarettes no 5 puis, tranquillement... ça a marché. »**
> (Participant au programme V100F)

Comment exécuter cette activité

- Demandez aux participants de prendre le formulaire de suivi du détecteur de fumée qui se trouve dans leur manuel ou distribuez le document « Comment utiliser le formulaire de suivi du détecteur de fumée ». Expliquez-leur comment il faut utiliser ce Formulaire.
- Vérifiez si tout le monde a bien compris vos explications. Vous pouvez donner un exemple, de façon que tout le monde puisse comprendre.
- Demandez-leur de noter au moins les prochaines 25 cigarettes qu'ils fumeront d'ici la prochaine séance. C'est un exercice obligatoire, et vous pouvez offrir des incitatifs.
- Revenez sur la première activité, qui a servi d'activité pour briser la glace, en soulignant qu'il est important de savoir exactement quand et pourquoi ils fument chaque cigarette.
- Dites-leur qu'il est important de prendre conscience de leurs valeurs et de leurs buts, mais qu'il est aussi important, s'ils veulent arrêter de fumer, de savoir QUAND ils fument une cigarette et COMMENT ils se sentent avant de l'allumer.

- Renseignez les participants au sujet de l'efficacité du formulaire : le fait de le remplir les aidera à diminuer leur consommation et à arrêter de fumer complètement. Dites-leur que le formulaire a fait ses preuves. Donnez en exemple d'autres participants au programme Vie100Fumer.

Récapitulation

- Passez en revue les principaux sujets de discussion de la séance.
- Dites aux participants que vous avez hâte de les revoir, à la prochaine séance, pour savoir ce qu'ils ont appris sur leurs habitudes de fumeurs.
- Confirmez la date et l'endroit de la prochaine séance.

Activité 6. Période de réflexion : j'ai changé quelque chose...

Type d'activité : Conversation encadrée en groupe

Comment exécuter cette activité

Faites un tour de table et demandez aux participants de réfléchir à quelque chose qu'ils ont réussi à changer au sujet d'eux-mêmes, de leur santé, de leur environnement, de leur famille ou de leur collectivité, et qui leur a fait plaisir. Ce peut être une toute petite chose, comme prendre l'habitude de se brosser les dents tous les soirs, ne pas se ronger les ongles ou faire de l'exercice régulièrement. Comment y sont-ils arrivés? Est-ce que quelque chose ou quelqu'un les a aidés? Comment se sont-ils sentis?

Si les participants ne veulent pas en parler, faites-le vous-même pour enclencher le processus. Dites-leur ce que vous avez essayé de changer (p. ex., se lever plus tôt, ne pas toujours utiliser la voiture, regarder moins souvent la télévision, manger plus de fruits, ne pas mâcher de la gomme pendant les réunions; écouter avant de parler, ne pas oublier de recycler le papier, etc.).

Qu'est-ce qui est important pour toi?
Le tableau de mes valeurs

Écris tes valeurs dans ce tableau. Ensuite, place une étoile à côté de tes principales valeurs, celles qui sont les plus importantes pour toi. Puis, écris en quoi le fait d'arrêter de fumer correspond à tes valeurs.

Voici les choses auxquelles j'accorde de la valeur :	Mes valeurs les plus importantes	En quoi le fait d'arrêter de fumer correspond à mes valeurs

Le tableau de mes buts

Écris tes buts à court et à long terme dans le tableau. Puis, indique en quoi le fait d'arrêter de fumer te permettra d'atteindre ces buts.

	Mes buts	En quoi le fait d'arrêter de fumer me permettra d'atteindre ces buts
Mes buts pour les six prochains mois :		
Mes buts de 6 mois à 2 ans :		

Santé Canada Health Canada

Canada

Comment utiliser le formulaire de suivi

* Place ce formulaire dans ton paquet de cigarettes ou dans tout autre endroit pratique.
* Prends note de chaque cigarette que tu fumes jusqu'à ce que le tableau soit rempli.

Dans la colonne de l'humeur, inscris :

B = si tu es heureux ou de bonne humeur avant de fumer
M = si tu es de mauvaise humeur, en colère ou triste avant de fumer
? = tu ne sais pas trop ce que tu ressens avant de fumer

Dans la colonne intitulée « Besoin », note l'intensité (entre 1 et 5) de ton besoin de fumer. Inscris :

1 = J'aurais pu me passer de cette cigarette
5 = J'avais désespérément besoin de cette cigarette

Cig. no	Heure	Endroit	Avec qui?	Humeur (b/m/?)	Besoin (1 à 5)
Exemple : 1	8 h 40	Arrêt d'autobus	Karine, Marc, comme d'habitude	B	2
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
14.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					

Santé Canada Health Canada

Canada

ÉTAPE 2 – FAIS MARCHER TES MÉNINGES : Apprends à te connaître et à quoi t'attendre quand tu cesses de fumer

Séance 3. *Que sais-tu du tabagisme? Comment fais-tu face aux défis qu'il y a à arrêter de fumer?*

Thème : Connaissances en santé et obstacles

Objectifs

Les participants :

- amélioreront leurs connaissances concernant les faits liés à la santé et le tabagisme
- sauront davantage comment le tabagisme affecte les femmes et les hommes
- seront plus conscients de leur comportement en matière de tabagisme
- connaîtront leurs propres raisons ou les obstacles qui les empêchent de modifier leur comportement de fumeur
- raffermiront leur volonté de réduire leur consommation

Avant de commencer la séance 3

La présente séance vise à améliorer ou à renforcer la connaissance qu'ont les participants de la santé et du tabagisme. Au cours de celle-ci, vous allez apprendre à faire face aux « obstacles » et prétextes qui empêchent de nombreuses personnes de prendre la grande décision d'arrêter de fumer. Les participants vont aussi commencer à surveiller leur propre comportement de fumeur. Vous allez inciter les participants à s'exercer à réduire leur consommation.

Même si la plupart des jeunes vous diront qu'ils ont « entendu tout cela des millions de fois », ils ne savent peut-être pas tout au sujet du tabac, de la dépendance et de l'arrêt tabagique. Le jeu de « Jeopardy » est une façon plaisante de confirmer et d'améliorer les connaissances des participants. Une partie de l'information (par exemple concernant la sexualité et le tabagisme) est peut-être nouvelle pour eux. Vous pouvez adapter le quiz à votre site : par exemple, inclure des questions au sujet des règlements sur la consommation du tabac dans votre municipalité, ville ou région; ou les règles concernant le tabagisme dans votre école ou sur la propriété de l'école.

Dans la présente séance, une activité importante consistera à faire connaître le formulaire de suivi du détecteur de fumée. La discussion vous permettra d'évaluer le degré de confiance qui s'établit parmi les membres du groupe à mesure qu'ils parleront de ce qui les incite à fumer telle ou telle cigarette, et la mesure dans laquelle chacune était « nécessaire ». Dans votre travail d'animation, veillez à ce que les participants respectent l'expérience et les émotions des autres, en insistant sur le fait qu'elles sont propres à chacun.

Matériel

- Questionnaire sur les faits et les chiffres (voir les annexes A et B)
- Sonnettes ou émetteurs de bruit drôles (cloches, jouets criards, sifflets)
- Chronomètre ou montre munie d'une aiguille des secondes

Documents

- Les obstacles qui t'empêchent d'arrêter de fumer et comment y faire face
- Calendrier de sevrage

Activité 1. Échauffement : jeu de Jeopardy

Type d'activité : Division du groupe en petites équipes, jeu interactif

Notes à l'animateur

Comme il s'agit d'une activité amusante, elle joue aussi le rôle de séance d'échauffement. Vous pouvez imiter autant que vous le voudrez une vraie émission de quiz et aménager la salle en conséquence. Vous voudrez peut-être jouer le rôle d'un animateur de quiz (choisissez-en un que la plupart des participants vont reconnaître!) Vous pouvez rendre l'activité encore plus intéressante en utilisant des illustrations épouvantables (voir les sites Web dans la liste de ressources page 29).

Vous voudrez peut-être utiliser de la gomme à mâcher, des bonbons ou d'autres prix « comiques » ou peu coûteux.

Comment exécuter cette activité

- Divisez les participants en deux ou trois petites équipes.
- Choisissez des questions de différents domaine du quiz Faits et chiffres, en fonction des caractéristiques particulières de votre groupe.
- Déterminez les règles du quiz : demandez aux participants de décider s'ils peuvent discuter des réponses dans le groupe, ou s'ils veulent répondre aux questions à tour de rôle, ou utiliser une sonnette ou un autre genre d'avertisseur quand ils connaissent la bonne réponse.
- Expliquez combien ils auront de temps pour répondre aux questions (au plus 20 secondes); et comment les points seront accordés à chaque groupe pour les bonnes réponses.
- Vous voudrez peut-être accorder des « points supplémentaires » si les participants posent des questions quand ils ne sont pas sûrs de la réponse : s'ils prennent des risques, s'ils sont prêts à changer d'idée à la suite d'une nouvelle information, etc.
- Pour rendre cette activité d'apprentissage plus sérieuse, consacrez du temps entre les questions ou à la fin de la partie à donner plus de détails à propos des « mauvaises » et des « bonnes » réponses.

Activité 2. Formulaire de suivi du détecteur de fumée

Type d'activité : Démonstration, pratique individuelle d'une activité avec papier et crayon, discussion de groupe

Notes à l'animateur

Ce ne sont pas toutes les personnes qui trouvent facile de remplir le formulaire de suivi du détecteur de fumée. Ceux qui n'y sont pas parvenus ont besoin d'une aide continue. Veillez à ce qu'ils n'aient pas l'impression d'avoir échoué parce qu'ils n'ont pas fait leur devoir et encouragez-les à essayer de nouveau.

Comment exécuter cette activité

- Vérifiez si les participants ont rempli le formulaire de suivi pour 25 cigarettes.
- Dans la négative, revoyez la manière de le faire, et demandez-leur de le remplir en classe, en calculant à partir de leur dernière cigarette, puis l'avant-dernière , etc., jusqu'où ils peuvent se rappeler.
- Ou utilisez le formulaire de suivi d'un participant (avec sa permission) à titre d'exemple.
- Consultez le verso du formulaire pour revoir les questions et les résultats du détecteur de fumée.
- Demandez à chaque participant de remplir le formulaire de suivi à l'aide des résultats du détecteur de fumée (par exemple, bonne ou mauvaise humeur, besoin de fumer de 1 à 5).
- Discutez : Qu'as-tu découvert à ton sujet? Au sujet du moment, de l'endroit et de ton humeur dans le cas de chaque cigarette? Avec qui as-tu fumé chaque cigarette? Ton humeur a-t-elle changé ou non après chaque cigarette? Avais-tu *vraiment* besoin de cette cigarette si elle n'a rien changé?
- Demandez aux participants de compter combien de cigarettes cotées 1, 2, 3, 4 et 5 ils ont fumées, et d'en parler en fonction des questions précédentes.
- Vous pouvez utiliser le relevé d'un groupe inscrit sur un formulaire de suivi préparé à l'avance (sur un tableau à feuilles mobiles).
- Si le groupe réagit bien aux activités faites à l'aide de papier et de crayons, passez au calendrier de sevrage.

Activité 3. Obstacles

Type d'activité : Bref exposé suivi d'une discussion de groupe à l'aide d'un tableau à feuilles mobiles

Notes à l'animateur

Examinez l'information que contient le document ci-après. Au moment d'aborder les obstacles, vous pouvez aussi parler de l'importance de la prise de décisions et des « prétextes » qui empêchent les gens de changer quelque chose dans leur vie. Si vous avez utilisé un vidéo ou une personne-ressource au cours d'une séance précédente, rappelez aux participants les obstacles qui les ont paralysés et empêchés de changer de comportement auparavant. La plupart d'entre nous peuvent trouver une raison pour ne pas faire de changement (trop de stress; après telle et telle date, cela ira mieux; tant qu'un autre fumera, je ne pourrai pas arrêter…) à moins que ne survienne une crise. Vous voudrez peut-être discuter avec les participants afin de savoir s'ils ont l'impression qu'une crise doit survenir avant qu'ils ne prennent la grande décision d'arrêter de fumer, et pourquoi.

Comment exécuter cette activité

- Résumez les principales connaissances tirées de la présente séance jusqu'ici : meilleures connaissances en santé; suivi des cigarettes fumées dont les gens n'ont pas vraiment besoin.
- Posez la question suivante : En dépit de tout ce que nous savons, qu'est-ce qui nous empêche de modifier notre comportement face au tabagisme?
- Consignez les réponses sur un tableau à feuilles mobiles.

- Ajoutez d'autres raisons tirées du document « Les obstacles qui t'empêchent d'arrêter de fumer et comment y faire face ».
- Posez la question suivante : Que diriez-vous à quelqu'un qui s'inquiète de... [discutez de chacun des obstacles]?
- Invitez les participants à trouver des moyens de surmonter chaque obstacle, et écrivez-les, qu'ils soient réalistes ou non.

Activité 4. Élaborer un plan de réduction de la consommation de cigarettes

Type d'activité : Individuelle avec papier et crayon; discussion en groupe à l'aide d'un tableau à feuilles mobiles

Notes à l'animateur

Pour certaines personnes, une étape importante du processus d'arrêt tabagique de la cigarette consiste à éliminer les cigarettes faciles (#1s). Les participants réussiront probablement à éliminer les cigarettes non essentielles, ce qui favorise l'auto-efficacité (la confiance).

Rendu à ce point du programme, vous constaterez peut-être que certains jeunes sont prêts à arrêter « d'un seul coup ». Dites-leur que vous admirez leur détermination; toutefois, la plupart des gens trouvent utile de se préparer vraiment bien à cette étape pour réussir. Vous pouvez comparer cette façon de faire à l'entraînement en vue d'un marathon : vous commencez par courir cinq kilomètres et vous augmentez progressivement la distance afin d'acquérir l'énergie dont vous avez besoin. Si vous procédez de cette façon, vous ne vous sentirez pas découragé et vous atteindrez votre but.

Néanmoins, si un membre d'un groupe veut tenter d'arrêter, ne l'en empêchez pas. Faites tout votre possible pour le persuader de demeurer au sein du groupe, afin qu'il améliore ses chances de réussite et qu'il obtienne du soutien dans son sevrage. Dites-lui que vous et le groupe ne formulerez pas de jugement s'il ne respecte pas son plan à ce moment. Si sa démarche est infructueuse, il pourra toujours changer de stratégie ultérieurement.

Comment exécuter cette activité

- Posez la question suivante : Après avoir examiné vos obstacles, êtes-vous prêt à élaborer un plan?
- Que faudrait-il faire pour éliminer les cigarettes cotées 1?
- Faites un tour de table et demandez à chaque participant : Que feras-tu pour éliminer la cigarette cotée 1? Combien de cigarettes cotées 1 prévois-tu éliminer?
- Prenez des notes ou consignez le plan de chaque participant sur un tableau à feuilles mobiles.
- Distribuez le « calendrier de sevrage », ou utilisez le calendrier que contient la brochure et demandez aux participants de tracer un plan pour la semaine suivante.
- Dites aux participants que, la prochaine fois, vous vous rencontrerez en groupe, vous examinerez la manière dont le plan de chacun a fonctionné. Insistez pour dire que vous évaluerez leur plan avec l'ensemble du groupe.

Activité 5. Période de réflexion : Changer quelque chose dans ma routine, essayer quelque chose de nouveau

Type d'activité : Conversation de groupe guidée

Comment exécuter cette activité

Demandez aux participants de trouver des idées à propos d'une chose qu'ils feront différemment, un changement de leur routine habituelle, pendant la semaine suivante. Insistez sur le fait suivant : rien à voir avec le tabagisme.

Faites un tour de table : Demandez aux participants de décrire une chose qu'ils vont faire pour briser leur routine, pour se surprendre, surprendre leurs amis ou les membres de leur famille.

Soyez prêt à formuler une suggestion inspirée de votre propre vie s'ils ont besoin d'aider pour commencer. Par exemple, se rendre au travail à pied plutôt qu'en autobus; emprunter un autre chemin pour retourner à la maison; acheter des fleurs à quelqu'un; apporter un lunch à un ami; changer l'ameublement de votre chambre; écouter le CD favori de quelqu'un; faire un somme après l'école; se peindre les ongles avec une couleur différente; apporter une bouteille d'eau; lire la section des sports d'un journal plutôt que l'horoscope, etc.

Les obstacles qui t'empêchent d'arrêter de fumer et comment y faire face

Choisis les motifs qui te viennent sans cesse à l'esprit quand tu envisages sérieusement d'arrêter de fumer :

- ❑ Je vais peut-être perdre des amis, tout le monde fume dans notre groupe, mon copain/copine fume.
- ❑ Je ne pourrais peut-être pas arrêter; qu'arrivera-t-il si j'échoue?
- ❑ À quoi cela sert-il? Nous allons tous mourir un jour.
- ❑ Qu'arrivera-t-il si je deviens vraiment irritable, est-ce que je vais pouvoir maîtriser mes sentiments?
- ❑ Je vais probablement prendre beaucoup de poids.
- ❑ Arrêter de fumer cause plus de stress que je peux en prendre maintenant, j'en ai déjà bien assez.

La peur de perdre ses amis

Certaines personnes fument parce qu'elles ont peur de perdre leurs amis si elles cessent de fumer. Or, les vrais amis sont ceux qui se préoccupent de notre bien-être. Ce sont ceux qui respectent nos choix, dont celui d'arrêter de fumer. Ne laisse pas ta peur t'empêcher de fréquenter tes amis. De nombreuses personnes découvrent que leurs amis sont heureux de les appuyer quand ils essaient de faire quelque chose de difficile, comme arrêter de fumer. En fait, 96 % des adolescents disent qu'ils soutiendraient un(e) ami(e) qui voudrait arrêter de fumer. Il se peut même que tes amis désirent arrêter de fumer aussi, mais qu'ils aient peur de perdre ton amitié!

La peur d'échouer

Personne n'aime subir un échec. Par contre, lorsqu'on essaie de relever un défi difficile, on fait preuve de courage. N'éprouves-tu pas du respect pour ceux qui tiennent aux choses auxquelles ils croient? Toute personne qui essaie vraiment d'arrêter de fumer est un gagnant. Même si tu recommences à fumer, chaque tentative d'arrêt tabagique te renseigne à propos de toi-même et de ton habitude de consommation de la cigarette. Donc, chaque fois que tu échoues, tu apprends à modifier ton approche pour la tentative suivante. Ce qui a semblé être un défi insurmontable peut devenir juste un autre grand pas en avant.

Le sens de l'immortalité

« Nous allons tous mourir un jour » est une excuse qu'on utilise pour éviter d'arrêter de fumer. Même s'il est vrai que nous allons tous mourir un jour, cela n'est pas une excuse pour continuer à fumer. Longtemps avant de mourir, la plupart des fumeurs deviennent malades. En outre, la plupart des maladies liées au tabagisme s'aggravent à mesure que l'on vieillit. Donc, longtemps avant de mourir, leur qualité de vie s'appauvrit. Ils deviennent incapables de pratiquer les activités qu'ils aiment. Par exemple, les poumons des adolescents qui fument produisent plus de mucus que ceux des non-fumeurs et des anciens fumeurs. Ils ont plus de difficulté à respirer lorsqu'ils font de la bicyclette, des randonnées ou de la natation. Les adolescents qui fument ont tendance à attraper plus souvent la grippe et d'autres maladies fâcheuses dont ils pourraient bien se passer. Être en bonne santé n'est pas la seule raison d'arrêter de fumer. Découvres-en d'autres en consultant la section portant sur les bienfaits de l'arrêt tabagique, et ne laisse pas cette excuse t'empêcher de mieux vivre.

La tristesse et la colère

Il arrive parfois que l'on se sente triste ou déprimé après avoir cessé de fumer. Si tu es très dépendant à la nicotine, tu te sentiras peut-être irrité à mesure que la nicotine s'élimine de ton organisme. Mais ces sentiments ne durent pas longtemps : ils se dissipent après quelques jours. Remarque : Si tu te sens toujours triste ou déprimé après deux semaines, consulte ton médecin ou un professionnel de la santé.

La peur de prendre du poids

C'est vrai, certaines personnes prennent du poids lorsqu'elles cessent de fumer. La prise de poids subséquente à l'abandon du tabac varie entre quatre et six kilogrammes (huit à treize livres) et **s'échelonne sur une longue période de temps**. (Remarque : ces chiffres ont été mis à jour depuis la publication du manuel Vie100Fumer; veillez donc à en informer les participants.) Mais plusieurs ne prennent pas de poids, ou n'en prennent pas autant! Les personnes actives physiquement sont moins portées à prendre du poids. D'autre part, la plupart des gens tendent à prendre du poids en vieillissant de toute façon. En d'autres termes, il se peut que tu prennes du poids au fil du temps, peu importe que tu cesses ou non de fumer. Ne crois pas TOUTES les histoires que l'on raconte sur l'arrêt tabagique et le gain de poids. Tu peux limiter ou éviter le gain de poids susceptible de survenir après l'arrêt tabagique en surveillant ton alimentation et en demeurant physiquement actif. Voilà une façon de relever le défi.

L'impression d'être trop stressé

Bien sûr, il peut sembler qu'arrêter de fumer ajoute du stress à ta vie, mais le fait d'arrêter de fumer peut aussi t'aider à réduire ton stress (une fois que les phases de renoncement et de manque seront passées). Il y a aussi bien d'autres façons pour toi de maîtriser ton stress sans l'aide de la cigarette. La séance 5 du présent programme porte précisément sur cela : comment maîtriser le stress. Jette donc un coup d'œil sur les activités de cette séance avant de voir cet obstacle se dresser devant toi.

Calendrier de sevrage

Dresse ton plan pour t'exercer au sevrage la semaine prochaine. Inscris-le sur ton calendrier d'arrêt tabagique. Utilise la « calculatrice d'économies » pour savoir combien d'argent tu économiseras quand tu ne dépenseras plus pour les cigarettes.

Mon plan pour la semaine prochaine :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Somme épargnée

Santé Canada Health Canada

Canada

Tu veux avoir quelques idées? Jette un coup d'œil sur le calendrier d'un autre fumeur.

SEMAINE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Argent épargné cette semaine
1			Élimination de la cigarette cotée 1	La même chose	Élimination des cigarettes cotées 2	Éviter les déclencheurs. Fréquenter d'autres lieux de divertissement	Continuer de m'abstenir des cigarettes cotées 1 et 2.	3,60 $ Basé sur le prix estimé de 10 cigarettes.
2	M'attaquer aux cigarettes cotées 3			Éviter les déclencheurs		Éviter les déclencheurs : aller danser plutôt que jouer au billard.		7,20 $ Basé sur le prix estimé de 20 cigarettes.
3	Ne fumer que les 3 cigarettes dont j'ai besoin.	Ne fumer que les 3 cigarettes dont j'ai besoin.	Essayer de reporter la cigarette cotée 1	Reporter la cigarette cotée 1	La même chose	Éviter les déclencheurs : ne pas boire, être le chauffeur désigné après la fête.	Ne fumer que les 2 cigarettes dont j'ai vraiment besoin.	10,80 $ Basé sur le prix estimé de 30 cigarettes.
4	CALCULER TOUT L'ARGENT QUE J'AI ÉCONOMISÉ JUSQU'À PRÉSENT	DATE DE SEVRAGE	Essayer certaines activités qui combattent le stress dans le programme. Dire à TOUT LE MONDE de ne pas m'offrir d'autres cigarettes.	Appeler des copains de Vie100Fumer et vérifier comment ils vont	Chercher à savoir quand les essais pour le soccer d'été ont lieu – aller au gymnase?	M'exercer à refuser de fumer en buvant – examiner les « scénarios » inscrits au programme.	Appeler Jean et vraiment aller au gymnase.	14,40 $Basé sur le prix estimé de 40 cigarettes.

Séance 4. *Qu'est-ce que le sevrage et comment y faire face?*

Thème : Sevrage, états de manque et tentations

Objectifs

Les participants :

- deviendront plus conscients des routines et de ce qui les attend s'ils les modifient
- rendront compte de leur succès à réduire leur consommation des cigarettes qu'ils n'ont pas besoin de fumer
- examineront et modifieront ou adapteront leur plan visant à éliminer certaines cigarettes
- apprendront à mieux connaître le sevrage, les tentations et les états de manque et la façon d'y faire face
- apprendront à mieux savoir comment recourir à d'autres activités pour chasser l'ennui

Avant de commencer la séance 4

Après la troisième séance, les participants qui réduisent leur consommation de cigarettes pourront éprouver certains symptômes de sevrage, des états de manque et des tentations.

La présente séance leur permettra de prendre conscience de ce qu'ils éprouvent. Tous les jeunes ne ressentent pas de symptômes de sevrage. Les réactions d'une personne à la réduction de la consommation de cigarettes peuvent être fort différentes de celles de ses amis. La plupart des jeunes seront toutefois aux prises avec des tentations. Vous pouvez les aider à mettre au point des plans concrets qui leur permettront de faire face à ces situations.

Tous les fumeurs croient à tort que le fait de fumer peut soulager leur ennui[6]. Si ces derniers se rendent compte que le tabagisme ne comblera pas le vide qu'ils ressentent, cela les aidera à élaborer de nouveaux plans d'action.

Le stress est aussi un important « déclencheur ». La prochaine séance (séance 5) sera consacrée au stress.

Matériel

Documents

- À quoi peux-tu t'attendre quand tu cesses de fumer?
- Comment faire face à la situation?
- Comment briser le cycle de l'ennui

6 J. A. Fidler et R. West. Self-perceived smoking motives and their correlates in a general population sample. Nicotine Tob Res. Octobre 2009; volume 11(no 10), p. 1182-1188. (en anglais seulement)

Activité 1. Échauffement : Essaie quelque chose de nouveau

Type d'activité : Expérientielle, discussion de groupe

Notes à l'animateur

La présente activité s'inspire de la période de réflexion de la séance précédente. Avant l'arrivée du groupe, aménagez la salle différemment de la façon habituelle. Par exemple, fermez les rideaux s'ils sont habituellement ouverts; disposez les chaises en rangées si elles sont habituellement en cercle; apportez une collation si vous ne le faites pas normalement; faites jouer une musique forte si la pièce est habituellement silencieuse. Vous pouvez aussi changer quelque chose à votre apparence : porter un seul gant; retrousser une jambe de pantalon au genou; ou porter un grand chapeau ou des lunettes fumées.

Comment exécuter cette activité

- Laissez les participants réfléchir à ce qui est différent dans la pièce et pourquoi. Par exemple, pourquoi ne portez-vous qu'un seul gant? (vous vous êtes blessé à la main, vous avez perdu l'autre, vous avez oublié de l'enlever...)
- Parlez-en brièvement : Combien de temps ont-ils mis avant de s'apercevoir qu'il se passait quelque chose de nouveau? Comment ont-ils réagi devant le fait de connaître et de faire quelque chose de différent? Quelle a été leur impression : enthousiasme, situation inconnue, confusion, plaisir? Cela vous a-t-il sensibilisé à ce qui arrive habituellement, à des choses ou des routines que vous ne remarquez pas habituellement?
- Faites un tour de table : Chacun parle de la nouvelle activité qu'il a essayée la semaine passée. À titre d'animateur, assurez-vous d'avoir aussi quelque chose de nouveau au sujet duquel parler.
- Parlez-en brièvement : Comment est-ce que cela s'est déroulé? Comment vos proches ont-ils réagi? Ont-ils remarqué?

Activité 2. Examiner ce qui a marché et parfaire les plans

Type d'activité : Exposé de motivation; discussion de groupe

Notes à l'animateur

En rappelant l'activité d'échauffement, soulignez dans quelle mesure le fait de modifier son comportement de fumeur suppose de rompre avec ce que l'on fait presque toujours sans y penser; de changer volontairement une partie de sa routine habituelle. Les jeunes peuvent être réticents à croire qu'ils entretiennent une routine (cela paraît ennuyeux); ou ils peuvent être réfractaires à toute suggestion selon laquelle ils pourraient ou devraient essayer de changer quelque chose.

Les jeunes n'auront pas tous réussi à supprimer les cigarettes cotées 1. Invitez le groupe à les aider à conserver une attitude positive, à continuer d'essayer et à rester motivés. Dites-leur que vous savez qu'*ils vont réussir* à faire ce premier changement, à franchir cette première étape.

Comment exécuter cette activité

- Renvoyez aux plans d'élimination des cigarettes cotées 1 de la séance précédente au moment où chaque participant dit combien de fois il a réussi à supprimer les cigarettes cotées 1 au cours de la semaine précédente.
- Parlez-en : Cela a-t-il été plus difficile ou plus facile que prévu? Pourquoi?

- Dans quelle mesure votre plan a-t-il marché? Que changerez-vous la semaine prochaine?
- Choisissez les suggestions et les idées proposées par ceux qui ont connu le plus de succès, ou racontez votre propre expérience.
- Pour continuer le bon travail, posez la question suivante : Qui est prêt à passer à la deuxième étape?
- Encouragement aux participants : ils sont en train de se préparer à arrêter de fumer en s'exerçant à réduire leur consommation. Rappelez-leur qu'ils visent une date d'abandon après la septième séance (dans trois semaines).

Activité 3. Sevrage, tentations et états de manque

Type d'activité : Discussion en groupe à l'aide d'un tableau à feuilles mobiles

Notes à l'animateur

Tout jeune éprouve à différents degrés chacune des trois sensations. Nombreux sont ceux qui connaîtront une combinaison des trois. Les fumeurs sociaux sont plus portés à être tentés. Les accros à la nicotine sont plus susceptibles d'éprouver des symptômes de sevrage et des états de manque. Aidez-les à prendre mieux conscience de ce qui leur donne le plus de fil à retordre à ce moment.

Comment exécuter cette activité

- Mentionnez que le sevrage, les tentations ou les états de manque peuvent avoir causé des difficultés aux participants de diminuer le nombre de cigarettes qu'ils fument.
- Demandez aux élèves de fournir des exemples de chacune des réactions. Consignez-les sur un tableau à feuilles mobiles.
- Discutez des différents types de réactions.
- Encouragez les participants à dire ce qu'ils ont ressenti le plus et le moins et comment ils le savent.
- Animez une discussion au sujet du sevrage, des tentations et des états de manque. Utilisez l'information contenue dans la brochure Vie100Fumer ou les documents : « À quoi peux-tu t'attendre quand tu cesses de fumer? » et « Comment faire face à la situation? »
- Faites un résumé : les réactions au sevrage sont personnelles; tout le monde n'éprouve pas de difficultés de nature physique (à cause de la dépendance à la nicotine) au moment d'arrêter de fumer, mais tout le monde devra rompre avec l'habitude de fumer.

Activité 4. Faire face à l'ennui

Type d'activité : Expérientielle; en équipe de deux ou en petits groupes; discussion en grand groupe

Notes à l'animateur

L'ennui peut devenir l'une des tentations qui poussent à fumer. Certains jeunes trouvent intéressant d'apprendre à connaître la physiologie de l'ennui. D'autres s'en remettent à une discussion sur la dimension sociale de l'ennui. Dès que les participants commencent à considérer l'ennui comme un signe qu'ils ont besoin de devenir actifs et d'utiliser leur créativité, l'ennui devient une incitation à l'action.

Qu'est-ce que l'ennui?

Dans notre société, on a tendance à classer l'ennui comme quelque chose de « mauvais ». Nous pensons que nous devons être amusés et stimulés sans cesse. Est-ce vrai?

L'ennui est la réaction qu'a ton cerveau lorsqu'il a besoin d'énergie. L'ennui stimule le corps à faire quelque chose… n'importe quoi… pour obtenir de l'oxygène et produire de l'énergie positive. Savais-tu que les gros fumeurs sont moins susceptibles de faire de l'activité physique, respirent moins d'oxygène et ont aussi moins d'énergie parce qu'ils fument? Ça devient un cercle vicieux : tu n'as pas beaucoup d'énergie pour faire quoi que ce soit, tu t'ennuies, tu fumes, et tu as encore moins d'énergie. Demande-toi : « Après avoir allumé une cigarette, est-ce que je m'ennuie toujours? » tu t'ennuies probablement encore neuf fois sur dix… donc… arrête de t'ennuyer et retrouve ton énergie!

Comment exécuter cette activité

- Commencez sous la forme d'une activité expérientielle. Demandez aux participants de rester complètement immobiles et de ne rien faire pendant 60 secondes. Une fois le temps écoulé, demandez ce qu'ils ont ressenti. Certains vous diront peut-être qu'ils ont été obsédés par une seule idée : leur prochaine cigarette; d'autres, que cela a duré plus d'une minute; ou qu'ils se sentaient endormis ou nerveux. Parlez ensemble de l'ennui que l'on ressent à ne rien faire et de l'impression d'ennui que l'on commençait à ressentir.
- Faites un tour de table rapide : quelle est la situation la plus ennuyeuse que vous ayez vécue (soyez prêt à inclure cette conversation ennuyeuse avec ce groupe ennuyé…)?
- Demandez aux jeunes de dire s'ils avaient déjà fumé parce qu'ils s'ennuyaient (renvoyez aux cigarettes cotées 1 ou 2 de l'activité liée au détecteur de fumée).
- Formez des équipes de deux ou des petits groupes et demandez aux participants de trouver des activités auxquelles ils pourraient s'adonner pour chasser l'ennui au lieu de fumer.
- Consignez le tout sur un tableau à feuilles mobiles et ajoutez des idées proposées par d'autres participants de Vie100Fumer (voir le document « Comment briser le cycle de l'ennui »).

Activité 5. Période de réflexion

Type d'activité : Expérientielle

Comme l'activité physique est une des façons de chasser l'ennui, organisez un concours de bâillement : demandez à tous de se lever et de bâiller vraiment fort et longtemps, d'étirer les bras, de se frotter les yeux, de se pencher mollement, de rouler les yeux, de manifester jusqu'à quel point ils se sont ennuyés… et, simultanément, d'oxygéner leur cerveau!

Finissez en rappelant aux jeunes que, très curieusement, trop d'ennui peut engendrer du stress, et que la prochaine séance sera consacrée au stress et à la façon d'y faire face.

À quoi s'attendre quand on cesse de fumer?

Lorsque certaines personnes cessent de fumer, elles vivent un sevrage de la nicotine, des envies de fumer ou des tentations de fumer. C'est important de savoir que tu auras à apprendre à composer avec ces sentiments. Garde à l'esprit cependant que ce n'est pas tout le monde qui connaît ces symptômes. Ces réactions peuvent être très faibles ou très fortes.

Les effets à court terme du sevrage sur le plan physique

Ces effets peuvent inclure le sentiment d'être de mauvaise humeur ou irritable, ennuyé, affamé, fatigué, déprimé ou nerveux. Certaines personnes éprouvent aussi des troubles du sommeil ou tousseront plus que d'habitude. D'autres symptômes peuvent également se manifester et il arrive qu'une personne en éprouve plusieurs, y compris ceux qui ne sont pas sur la liste ci-dessus. Certains, enfin, ne vivent aucun de ces effets ou n'en éprouvent qu'un seul. Le sevrage se produit parce que la *nicotine s'élimine de ton organisme*. Ces symptômes vont normalement durer moins de deux semaines après que tu as abandonné le tabac et diminueront après quelques jours seulement[7].

Les états de manque

Le besoin de fumer une cigarette est appelé un état de manque. Certaines odeurs (p. ex., la senteur de la cigarette de quelqu'un d'autre ou l'arôme du café frais), ou images (voir tes amis se rassembler dans un endroit familier pour fumer) peuvent te rappeler à quel point la cigarette te manque. Le goût, la senteur ou le fait de toucher une cigarette peuvent te manquer. Ces envies de fumer peuvent se poursuivre pendant quelques jours ou quelques mois après que tu as arrêté de fumer.

Les tentations

Les tentations peuvent provoquer des états de manque. Voir, sentir ou toucher quelque chose de familier peut être une tentation. La tentation la plus difficile à surmonter est de voir quelqu'un d'autre fumer. Tu peux être tenté de fumer parce qu'un ami t'offre une cigarette (il est possible qu'il n'ait pas réalisé que tu avais arrêté de fumer). Tu peux être tenté de fumer avant, pendant ou après une situation stressante ou pour t'aider à te sentir mieux.

7 U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010. Disponible au (en anglais seulement) : http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/index.htm. Consultation en janvier 2012.

Briser les vieilles habitudes

Il y a de nombreuses habitudes ou routines associées au fait de fumer. Il y a des gens qui, par exemple, aiment caresser leur cigarette ou jouer avec leur briquet. Lorsqu'ils abandonnent le tabac, il leur manque d'avoir quelque chose entre les mains. Tu peux aussi t'ennuyer de ne pas avoir quelque chose dans la bouche. Regarde ton formulaire de suivi pour voir quels sont les « déclencheurs » qui te font fumer habituellement.

Comment faire face à la situation?

Faire face aux effets à court terme du sevrage sur le plan physique.

Oui, ces symptômes sont de courte durée. Environ deux semaines après que tu auras cessé de fumer, ces symptômes disparaîtront, ou tu les ressentiras de moins en moins. Note les symptômes que tu as déjà éprouvés ou ceux dont tu t'inquiètes.

Symptômes de sevrage

- ❑ Humeur maussade ou irritabilité
- ❑ Ennui
- ❑ Faim
- ❑ Fatigue
- ❑ Stress
- ❑ Dépression
- ❑ Nervosité
- ❑ Trouble du sommeil
- ❑ Toux (plus que d'habitude).

Maux de tête, nervosité, irritabilité

- Essaie de faire des *exercices de relaxation.*
- Prends un bain chaud ou une douche.
- Écoute de la musique pour te détendre.
- Bois beaucoup d'eau et de jus.
- Fabrique une affiche pour apposer à ta porte afin de prévenir les gens : maussade pour cause d'arrêt tabagique; revenez dans deux semaines!
- Trouve quelque chose d'amusant à faire, quelque chose qui te fera rire!
- Demande à un ami de te frictionner le cou ou le dos.

Ennui

- Demeure actif.
- Trouve-toi de nouvelles choses à faire.
- Joue aux cartes.
- Navigue sur Internet.
- Joue du piano. Joue de la batterie. Tambourine sur un contenant avec un bâton.
- Lis un livre.
- Fais des mots croisés.
- Va marcher.
- Va au cinéma ou dans un centre commercial où tu ne peux pas fumer.

Faim

- Essaie de boire beaucoup d'eau.
- Mange des collations à basse teneur en calories, comme des fruits ou des légumes.
- Propose de préparer le dîner (certaines personnes trouvent qu'elles ont moins faim quand elles cuisinent ou préparent la nourriture elles-mêmes).
- Mâche de la gomme.
- Pose-toi la question suivante : est-ce que j'ai faim ou est-ce que je m'ennuie?

Trouble du sommeil

- Élimine temporairement le café, le thé (noir ou vert), le cola ou les autres sources de caféine.
- Bois plutôt de la tisane.
- Fais un peu d'exercice durant la journée (mais pas seulement avant de te coucher).
- Essaie de faire quelques exercices de relaxation avant l'heure du coucher.
- Ouvre les fenêtres et laisse entrer de l'air frais.

Constipation

- Mange plus de fruits et de légumes.
- Bois beaucoup d'eau et de jus.
- Évite le pain blanc, essaie plutôt le pain de blé entier.
- Va marcher, ou faire d'autres exercices.

Toux

- Ton organisme tente de nettoyer tes poumons. Cela disparaîtra en quelques jours. Si cela devient trop prononcé, essaie un sirop pour la toux ou des pastilles pour les maux de gorge.

Comment combattre les envies de fumer

Quand une envie te prend, essaie de te distraire en faisant quelque chose qui exige de la concentration.

- Prends de profondes respirations — procure de l'oxygène à ton cerveau!
- Joue à un jeu en ligne.
- Clavarde avec un ami ou écris-lui un courriel.
- Joue au basket.
- Joue avec une balle anti-stress.
- Regarde une vidéo.
- Mets du vernis à ongles.
- Parle à un ami qui essaie aussi d'arrêter de fumer.
- Essaie de mâcher de la gomme sans sucre.
- Va aux toilettes et mets-toi du maquillage.
- Fais quelque chose pour te détendre comme lire un livre, marcher dans le voisinage ou prendre une douche chaude.
- Danse.

Heureusement, la plupart des envies de fumer passent en quelques minutes. Joue au plus fin et garde le contrôle! Dis-toi que ta volonté est plus forte que tes envies.

Santé Canada Health Canada

Canada

« Chaque fois que j'ai le goût de fumer, je mâche des graines (de tournesol). C'est vraiment efficace pour me faire oublier. » (Participant à V100F)

Comment faire face aux tentations

La meilleure façon de combattre les tentations est de les éviter.

- Fais disparaître cigarettes, briquets, allumettes et cendriers.
- S'il y a d'autres gens qui fument dans la maison, demande-leur de fumer à l'extérieur.

Examine tous les jours ton calendrier ou ton agenda pour déterminer des situations où tu pourrais être tenté de fumer afin de t'y préparer. Passe en revue ton Formulaire de suivi et ton calendrier de sevrage.

Supposons que tu aimes fumer quand tu es à une fête. Tu auras alors besoin de t'exercer à trouver différentes formules pour refuser lorsque quelqu'un t'offrira une cigarette. Par exemple, tu pourrais dire : « Non merci. J'essaie d'arrêter ». Ou encore, tu peux dire : « Allez-y sans moi. Je vais à la salle de bains ». Tu peux enfin amener avec toi un ami qui te donnera du soutien. La clé, c'est d'apprendre à reconnaître les situations qui peuvent être tentantes à l'avance et d'élaborer trois stratégies ou plus dont tu peux te servir si une pareille situation se produit.

Briser les vieilles habitudes

Il y a de nombreuses habitudes ou routines associées au fait de fumer. Il y a des gens qui, par exemple, aiment tenir une cigarette ou jouer avec leur briquet. Lorsqu'ils abandonnent le tabac, il leur manque d'avoir quelque chose entre les mains. Tu peux aussi t'ennuyer de ne pas avoir quelque chose dans la bouche.

Il y a au moins deux manières de corriger des habitudes — soit que tu remplaces les sensations que te procure le fait de fumer (p. ex., la détente) par quelque chose d'autre, soit que tu trouves une façon de briser la relation avec le fait de fumer.

- Garde tes mains occupées en dessinant, en jouant aux cartes, en pianotant sur le clavier de ton ordinateur, en jouant à un jeu vidéo ou en faisant du bricolage.
- Travaille sur des choses exigeant de la concentration.
- Fais quelque chose où il est plus difficile de fumer, comme prendre une douche, te brosser les dents, manger une carotte ou mâcher de la gomme.
- Cesse temporairement de boire du café ou de fréquenter des gens avec lesquels tu associes le plus la cigarette.

Comment briser le cycle de l'ennui

1. Porte attention au moment où tu t'ennuies : l'ennui n'est pas quelque chose de mauvais en soi. C'est un signal de ton cerveau. Il te dit qu'il a besoin de nourriture. Bien sûr, la cigarette ne nourrit pas ton cerveau.

2. Tu es la seule personne à pouvoir stimuler ton cerveau. Pour ce faire, tu dois y consacrer un peu d'énergie. Tu dois décider ce que tu vas faire. Tu peux laisser l'ennui t'envahir, ou agir. C'est plus facile à dire qu'à faire... mais c'est la seule façon de briser le cycle de l'ennui.

3. Commence par quelque chose de léger, mais FAIS-LE. La prochaine fois que tu seras sur le point d'allumer une cigarette parce que tu t'ennuies, branche-toi à une autre source d'énergie. Étire-toi, va faire une promenade, prends de grandes respirations. Mets un nouveau baume à lèvres. Mets-toi à jour dans tes courriels. Essaie une nouvelle coiffure. Assieds-toi dans une autre chaise, change ton point de vue. Consulte ta page Facebook. Envoie un message texte ou téléphone à un ami à qui tu n'as pas parlé depuis longtemps. Discute avec un ami que tu as vu il y a une heure. Étudie pour un examen (bon d'accord, c'est juste une blague!). Fais des mots croisés. Invente de nouvelles paroles pour ta chanson préférée. Exerce-toi à un pas de danse. Envoie une carte postale par la poste à quelqu'un (va au magasin, achète la carte postale, écris un message, va au bureau de poste, achète un timbre, lèche-le, colle-le sur la carte, mets la carte dans la boîte aux lettres...). Ouvre la fenêtre, respire de l'air frais. Dresse une liste des raisons qui font que tu t'ennuies. Dresse une liste des situations où tu ne t'ennuyais pas. Fais un avion de papier avec cette liste...

4. Change pour de bon ce que tu fais pour ton cerveau. Voici ce que d'autres jeunes ont fait :

- participer à quelque chose qui est important pour eux
- aider quelqu'un, faire du bénévolat
- trouver un emploi
- faire partie d'un club scolaire
- former un nouveau club
- faire partie d'une équipe/d'un club sportif
- écrire un article pour le journal étudiant ou communautaire
- sortir son vélo ou sa planche à roulettes
- aller au gymnase
- faire des paniers
- aller patiner

Se fixer un objectif, et préparer un plan pour l'atteindre (planifier un voyage, obtenir de meilleures notes, courir 10 km, apprendre à jouer de la guitare)

Santé Canada Health Canada

Canada

- faire des activités dans un centre communautaire
- commencer un nouveau passe-temps (cuisiner, dessiner, prendre des photos, apprendre à construire quelque chose)
- apprendre à danser
- participer à des campagnes de promotion de l'environnement
- prendre un livre et recommencer à lire

5. Tu vas devoir essayer plusieurs fois de briser l'ennui qui s'est bien installé. Prends l'initiative! S'il n'y a rien à faire là où tu habites, le temps est venu de changer les choses. Parle à tes amis, écris aux rédacteurs de journaux, parle au maire, à un conseiller ou à un autre représentant, ou lance une campagne. Fais bouger les choses... tu peux le faire!

6. Et la prochaine fois que tu t'ennuieras, quoi que tu fasses, essaie de ne pas mettre ton cerveau en mode automatique. Une cigarette pour chasser l'ennui? Tu n'en as vraiment pas besoin.

Séance 5. *Comment maîtriser le stress?*

Thème : Stress

Objectifs

Les participants :

- détermineront leur propre degré de stress
- sauront mieux ce qui cause le stress et la façon dont le corps le ressent
- détermineront leur propre style d'adaptation
- s'exerceront à des moyens de le prévenir
- amélioreront leurs capacités de relaxation

Avant de commencer la séance 5

La plupart des jeunes disent qu'ils ont commencé à fumer régulièrement à cause du stress. Le stress est également l'un des principaux « déclencheurs » d'une rechute chez les adolescents qui essaient d'arrêter de fumer. Comme l'a déclaré une participante de Vie100Fumer :

> **« J'ai beaucoup réduit ma consommation. Je fumais environ un paquet et demi par jour. Maintenant, j'en fume de trois à quatre par semaine, et je fume seulement lorsque je suis stressée ou après avoir mangé. »**
>
> [participante de V100F]

Bien des gens trouvent que fumer les aide temporairement à se détendre. Cependant, fumer impose un stress à ton corps en augmentant ton rythme cardiaque et respiratoire. Ton corps s'habitue à être un petit peu « high » tout le temps. Au bout du compte, il devient difficile de se détendre. Donc, fumer peut, dans les faits, provoquer du stress. Si les jeunes pouvaient se rappeler comment ils se détendaient avant de devenir des fumeurs, ils pourront probablement réduire encore plus leur consommation et finir par ne plus fumer du tout.

Si vous ne vous sentez pas prêt à diriger une séance traitant de la relaxation ou que vous êtes mal à l'aise de le faire, trouvez une personne-ressource dans votre école ou votre collectivité qui peut le faire. Il est vraiment important, non seulement de « parler » de relaxation, mais aussi de la mettre en pratique et d'acquérir certaines compétences dans ce domaine. Ces compétences s'améliorent avec la pratique, comme les aptitudes musicales ou sportives. L'apprentissage des techniques de relaxation peut être utile aux élèves au cours des tests et examens, des entrevues d'emploi, ou d'autres situations stressantes.

Votre groupe voudra peut-être continuer de faire des exercices de relaxation au début et à la fin de chaque séance après la présente introduction, pour remplacer les activités d'échauffement ou de réflexion. Certains animateurs de Vie100Fumer ont distribué des enregistrements de relaxation, ce qui incite les jeunes à les utiliser avant de se coucher afin de faciliter leur sommeil.

Matériel

- Lecteur de disque compact, disque compact de relaxation (ou lien vers un enregistrement Web)

Documents

- Comprendre le stress
- Prévenir le stress
- De quelle manière gères-tu ton stress?
- De quelle manière gères-tu ton stress? Réponses
- Relaxation progressive

Activité 1. Échauffement : Visualisation et imagerie

Type d'activité : Expérientielle, visualisation dirigée

Notes à l'animateur

La présente activité peut durer plus longtemps que « l'échauffement » habituel. Apprenez à connaître le scénario de la visualisation avant de diriger cette activité. Lisezle à haute voix à plusieurs reprises pour trouver un rythme qui convient. Prévoyez des pauses. Utilisez une voix douce. Changez le scénario afin de tenir compte votre propre façon de dire les choses, de vos propres expressions et vocabulaire. Vous souhaiterez peut-être faire de la visualisation vous-même!

Comment exécuter cette activité

Si vous le pouvez, aménagez la salle de façon à favoriser la relaxation : matelas ou oreillers sur le plancher, éclairage tamisé; pas trop de fraîcheur. Faites jouer une douce musique tranquille en arrière-plan.

À mesure que les participants arrivent, invitez-les à s'asseoir confortablement ou même à s'étendre. Expliquez brièvement qu'ils vont effectuer un exercice de relaxation comme échauffement. Demandez-leur de se fermer les yeux et de s'efforcer d'inspirer et d'expirer doucement tout en s'imaginant dans leur endroit favori.

Remarque : Bien qu'un tel phénomène soit rare, il arrive que certaines personnes réagissent de façon négative à ce type d'exercice et qu'elles le jugent stressant. Avisez les participants qu'il leur suffit de cesser l'exercice si les images les rendent stressés ou mal à l'aise et de vous mentionner s'ils éprouvent de la peur. Par exemple, une personne ayant récemment frôlé la noyade pourrait éprouver une certaine panique si vous évoquez l'océan au cours d'un exercice de relaxation.

Une fois les participants entrés, commencez à lire le scénario de visualisation qui suit. Vous pouvez également utiliser un exercice de relaxation similaire mis au point et enregistré par un professionnel.

Directives liées à l'imagerie

Assure-toi d'être assis confortablement ou allongé. Ferme les yeux et tente de te vider l'esprit pendant un moment. Respire profondément deux ou trois fois.

Maintenant, imagine que tu es dans un endroit vraiment confortable, qui détend.

Tu peux être étendu sur une plage sablonneuse, sur les bords d'une rivière, admirer le panorama d'une montagne, sur la plage, au bord de l'océan ou étendu dans un vaste champ... Tu pourrais être en train de regarder les nuages flotter dans un ciel bleu au cours d'une splendide journée d'été, ou étendu sur le quai, à fixer la lune et son reflet dans l'eau... tu pourrais être en train de prendre un bon bain chaud à la chandelle... être étendu sur un tapis moelleux et chaud devant un foyer... être dans un sauna après une journée de surf des neiges... ou lové dans ton lit sous une belle et douce couverture un jour où tu peux faire la grasse matinée...

As-tu choisi un endroit? Imagine que c'est là que tu es...

Essaie d'imaginer ce que chacun de tes sens éprouve... ce que tu vois... ce que tu ressens... ce que tu goûtes... sens... entends...

Ta peau est réchauffée... par le soleil, le feu, l'eau chaude...

Tu es enveloppé de confort, de douceur, de chaleur.

Prends une profonde respiration et imagine que tu te remplis les poumons d'un air pur et frais avec un subtil parfum de fleurs printanières...

Prends une autre respiration profonde et vivifiante; cette fois, tes poumons se gonflent d'un air rempli de l'odeur des pins...

Imagine le bruit des vagues qui déferlent gentiment sur la plage sablonneuse... Prends une autre respiration profonde, lente, et cette fois, imagine que tes poumons s'emplissent d'un air qui sent les brises océanes...

Passe quelques minutes à créer ton propre petit univers imaginaire.

Respire une autre fois profondément, lentement.

Commence maintenant à revenir à la réalité : remue lentement les doigts, les orteils, étire les bras.

Ouvre doucement les yeux et remarque à quel point tu es détendu.

Activité 2. Comprendre et prévenir le stress

Type d'activité : Exposé interactif; jeux de rôles en équipes de deux

Notes à l'animateur

Préparez un exposé interactif sur la compréhension du stress. Le nombre de détails et la durée de l'exposé dépendent de l'intérêt manifesté par le groupe.

Vous pourriez inclure les éléments suivants :

- Les réactions au stress sont propres à chacun. Les choses qui te causent du stress ne sont peut-être pas un problème pour ton ami, et celles qui lui causent du stress ne t'inquiètent peut-être pas du tout.
- Tout stress n'est pas mauvais : par exemple, une certaine forme de stress peut te permettre d'offrir un meilleur rendement; ainsi, si tu es trop détendu à propos d'un certain examen, tu ne mobiliseras peut-être pas assez d'énergie pour obtenir de bons résultats.

- Chez certains d'entre nous, le stress se manifeste par des symptômes physiques, comme une tension musculaire et de la difficulté à dormir (insomnie). D'autres peuvent y réagir de façon plus émotive, c'est-à-dire par des crises de larmes ou de colère.
- On peut également être stressé parce qu'on a trop de choses à faire ou qu'on n'a rien à faire!
- Tes sentiments envers les événements de ta vie sont très importants. En venant à mieux te connaître et à comprendre tes réactions face aux événements stressants, tu peux apprendre à faire face au stress de façon efficace.

Comment exécuter cette activité

- Présentez de l'information sur le stress à l'aide du document « Comprendre le stress ».
- Demandez aux participants de fournir des exemples de ce qui les stresse, et de ce qu'ils font pour le prévenir.
- Consignez les suggestions sur un tableau à feuilles mobiles. Essayez de les regrouper dans les cinq moyens de prévenir le stress tirés du document « Prévenir le stress » :
  - résout les problèmes ou prends des décisions
  - évite de tout remettre à demain (procrastination)
  - demande de l'aide
  - parle-toi de façon positive
  - n'en prends pas plus que tu peux en faire
- Choisis quelques-uns des exemples de situations de stress.
- Invite les membres des équipes à jouer des rôles permettant d'illustrer divers moyens d'affronter ces situations à l'aide des habiletés proposées dans le document « Prévenir le stress ».

Activité 4. De quelle manière gères-tu ton stress?

Type d'activité : En petits et grands groupes, discussion

Notes à l'animateur

Si vous sensibilisez davantage les participants à la façon dont ils sont portés à gérer leur stress dans des situations stressantes, vous les aidez à prévoir les conséquences propres à chaque façon de réagir. Vous leur permettrez aussi de se rendre compte qu'il existe différentes façons d'affronter la même situation et du fait qu'ils ne sont pas limités à un seul genre de réaction.

Comment exécuter cette activité

Il y a deux options :

- Option 1 : Lisez à haute voix à l'intention de tout le groupe les scénarios proposés dans « De quelle manière gères-tu ton stress », et demandez à chaque participant de choisir l'une des trois solutions et de l'écrire.
- Option 2 : Divisez le groupe en deux, distribuez le même document, permettez aux membres de discuter des scénarios et de décider quel style chacun adopterait. Soulignez le fait qu'ils n'ont pas besoin d'être d'accord.

- Consignez (sur un tableau à feuilles mobiles) le nombre de personnes qui ont choisi A, B et C. Lisez à haute voix la description de chacune des trois façons de gérer le stress tirées des réponses apportées aux questions du document « De quelle manière gères-tu ton stress ».
- Discutez-en : Pouvez-vous vous situer par rapport à ces réponses? Utilisez-vous habituellement ce style de gestion du stress ou d'autres styles aussi? Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque style?
- Votre façon de gérer le stress est-elle liée à votre façon d'arrêter de fumer? (Par exemple, ceux qui sont orientés sur la tâche trouveront-ils plus facile d'élaborer un plan minutieux et de le respecter, ceux qui sont émotifs pourront peut-être se motiver plus facilement en se rappelant ce qu'ont vécu d'autres fumeurs; et les distraits devront peut-être faire un effort spécial pour faire face au problème).
- Faites un résumé : Il n'y a pas nécessairement de bon ou de mauvais style. Les trois peuvent faire l'affaire et être utilisés dans différents cas.

Activité 5. Période de réflexion : Relaxation progressive

Type d'activité : Expérientielle

Avertissez les participants : certains pourraient trouver l'activité suivante drôle ou étrange, mais il n'y a pas de mal à essayer. De nombreuses personnes ont trouvé que c'était une technique utile à connaître, notamment des acteurs, des personnalités politiques, des athlètes et des musiciens.

Comme dans le cas de la visualisation orientée précédemment, lisez le guide à haute voix à quelques reprises, en vérifiant le rythme, avant de l'utiliser en présence du groupe. Vous serez peut-être tenté de l'essayer vous-même!

Comment exécuter cette activité

- À l'aide du scénario tiré du document « Relaxation progressive », guidez les élèves tout au long de l'exercice.
- Assurez-vous de laisser suffisamment de temps aux élèves pour qu'ils « reviennent à la réalité ».
- Discutez brièvement de l'impression ressentie au cours de cette activité. Vous pouvez distribuer des copies du scénario, certaines personnes l'enregistrent et le font jouer de nouveau quand ils veulent s'exercer.

Comprendre le stress

Nous parlons tous du stress, mais nous ne connaissons pas toujours sa signification. Cela est dû au fait que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Le stress devient un problème lorsque nous ne savons pas comment aborder un événement ou une situation. C'est alors que l'inquiétude entre en jeu et que nous nous sentons « stressés ».

La réaction de stress

Lorsque tu vis un événement stressant, ton corps éprouve une série de changements appelée la réaction de stress. Cette réaction comprend trois étapes :

Étape 1 – La mobilisation de l'énergie

Au début, ton corps sécrète de l'adrénaline, et tu sens une « poussée »; ton cœur bat plus vite, et tu commences à respirer plus rapidement. Les bons comme les mauvais événements peuvent provoquer cette réaction. Par exemple, un bon événement qui cause du stress peut être le premier baiser avec quelqu'un que tu aimes vraiment; un mauvais événement peut être le moment où tu découvres que tu as échoué un examen. Crois-le ou non, ton corps peut réagir de la même façon aux deux situations! Habituellement, la première étape ne dure pas trop longtemps – ta respiration, ton pouls et ton niveau d'adrénaline reviennent à la normale.

Étape 2 – La consommation des réserves d'énergie

Si, pour une raison ou pour une autre, tu continues à éprouver les symptômes de la première étape, ton corps commence à libérer ses réserves de sucre et de gras. À ce stade, tu te sentiras à bout, sous pression et fatigué(e). Il est possible que tu consommes alors trop de café ou de cigarettes. Tu pourrais également éprouver de l'anxiété ou des pertes de mémoire, attraper des rhumes et avoir la grippe plus souvent que d'habitude.

Étape 3 – L'épuisement des réserves d'énergie

Si tu ne résous pas tes problèmes de stress, les besoins énergétiques de ton corps dépasseront sa capacité de production, et tu seras alors stressé de façon chronique (étape 3). À ce stade, tu pourrais éprouver de l'insomnie, des changements de personnalité ou faire des erreurs de jugement. Tu pourrais aussi être atteint d'une maladie grave comme une maladie du cœur, des ulcères ou une maladie mentale.

Santé Canada Health Canada

Canada

Prévenir le stress

La meilleure façon de faire face au stress est de l'éviter. Des études ont révélé que l'activité physique régulière et une bonne alimentation préviennent le stress. Voici d'autres bons moyens de le faire :

- prends des décisions
- évite de tout remettre à demain (procrastination)
- demande de l'aide
- parle-toi de façon positive
- n'en prends pas plus que tu ne peux en faire

Prends des décisions.

Deux techniques de prise de décisions :

Assieds-toi avec du papier et un crayon et dresse des listes.

1. Énumère les possibilités qui s'offrent à toi.
2. Inscris le résultat pour chaque possibilité.
3. Réponds à la question suivante : Qu'arrivera-t-il si je ne prends pas de décision? Si tu ne prends pas de décision, il s'agit d'une décision en soi qui entraîne aussi ses conséquences. Lorsque tu auras réalisé qu'il se passera quelque chose, que tu prennes une décision ou non, il te sera alors peut-être plus facile de la prendre.

Tu n'arrives pas à te décider? Peut-être que ton subconscient peut t'aider la nuit porte conseil!

Avant d'aller au lit, réfléchis à ton problème et aux choix possibles. Évalue clairement chacun des choix dans ton esprit. Dis-toi que tu vas prendre une décision pendant ton sommeil. Tu n'auras peut-être pas la solution le lendemain, mais si tu persévères, tu finiras par te réveiller un bon matin en ayant pris une décision.

Évite de tout remettre à demain

Si la procrastination te stresse, apprends à ne plus remettre les choses à plus tard. La plupart des gens n'accomplissent pas leur meilleur travail sous pression, quoi qu'ils en disent. Pour éviter le stress associé au travail fait à la dernière minute, exerce-toi à planifier ton travail et tes loisirs. Établis un horaire hebdomadaire et prévois beaucoup de temps pour les loisirs en plus du travail. Ainsi, tu profiteras pleinement de tes divertissements parce que tu t'y adonneras au bon moment, et non pas lorsque tu devrais travailler. De la même manière, tu ressentiras moins de frustrations au travail parce que tu sauras que tu auras bientôt une période de loisirs. Fixe-toi des buts plutôt que d'errer dans la vie.

Demande de l'aide

Les gens qui n'ont pas appris à déléguer se sentent souvent stressés inutilement. Demander à quelqu'un de nous aider n'est pas un signe de faiblesse. En fait, c'est un signe de force : tu connais tes compétences, tes capacités et tes limites. Tu as fait ce que tu pouvais par toi-même, et maintenant, le temps est venu de faire appel à d'autres personnes. Pense aux moments où des amis ou des membres de ta famille étaient bloqués et t'ont demandé de l'aide. Est-ce que cela t'a fait bien te sentir? Aider les autres et être aidé nous rend humains. Essaie de demander de l'aide dans une situation qui n'est pas trop urgente, et vois ce que ça donne. Tu pourrais trouver que c'est l'une des meilleures façons de réduire ton taux de stress au quotidien.

Parle-toi de façon positive

La majeure partie du stress que nous éprouvons est attribuable aux conversations que nous avons avec nous-mêmes, dans notre tête. C'est ce qu'on appelle « se parler ». Parfois, ça peut être utile et constructif (p. ex., planifier sa journée, se féliciter pour un travail bien fait). Cependant, ça peut également être négatif et contribuer à augmenter ton taux de stress (« je sais que je vais encore échouer »; « je ne suis pas assez intelligent pour faire ça »; « plus personne ne m'aimera jamais »). Lorsqu'on se dit des choses négatives, ça peut être stressant et même nous amener à nous comporter d'une façon qui n'est pas dans notre intérêt. La première chose à faire pour se débarrasser des pensées négatives, c'est d'en être conscient. Lorsque tu réalises que tes pensées sont négatives, demande-toi : « Est-ce que c'est vraiment vrai, ou raisonnable? » Tu peux imaginer un panneau « ARRÊT » ou un autre symbole qui te dit d'ARRÊTER de te dire des choses négatives. Ensuite, exerce-toi à te parler d'une façon plus positive. Par exemple, plutôt que de te dire : « j'ai tout gâché, j'ai fumé une cigarette, j'ai vraiment échoué, oublie ça, tout ça pour rien, je ne peux même pas arrêter pendant une journée », dis-toi : « je sais que je vais être capable de dire non la prochaine fois que quelqu'un m'offrira une cigarette. Je l'ai déjà fait! » ou : « J'apprends à gérer la situation de mieux en mieux. Plus je m'exerce, plus ça sera facile »; « c'est difficile de demeurer en tout temps sur le droit chemin, mais je fais des progrès. »

N'en prends pas plus que tu ne peux en faire

La prochaine fois que tu diras « oui » à quelqu'un qui te demandera de faire quelque chose, demande-toi : « Est-ce que j'ai vraiment du temps pour ça? » Les choix suivants s'offriront à toi :

- Dis « non » et explique pourquoi c'est difficile pour toi, présentement, de t'engager à faire quelque chose.
- Dis : « Je vais y penser, je ne sais pas si j'aurai le temps, mais je t'en informerai ». De cette façon, tu te donnes le temps de prendre une décision.
- Dis : « Je pourrais le faire, mais pas avant (la semaine prochaine, l'été, je dois avoir de meilleures notes).

Si c'est vraiment important pour toi et que tu veux vraiment le faire, pense à ce que tu pourrais éliminer dans ta vie.

Mettons les pendules à l'heure : il est impossible de n'avoir aucun stress dans sa vie! Le stress, bon et mauvais, fait partie de la vie de chacun. Le secret, c'est d'apprendre à gérer ton stress pour ne pas qu'il dirige ta vie.

Faire face au stress

Comment gères-tu ton stress actuellement?

Il y a principalement trois façons de régler une situation stressante. Tu peux l'éviter, tu peux la changer, ou tu peux l'accepter.

Bon nombre d'entre nous essaient d'éviter le stress. Mais ce n'est pas toujours la meilleure chose à faire. Par exemple, si tu sors plutôt que d'étudier pour un examen, cela peut t'aider pendant un certain temps, mais tu finiras par être plus stressé que jamais. Une autre façon de gérer cette situation est de la changer, en étudiant beaucoup pour l'examen. Tu auras fait ce que tu peux. Tu pourrais même te récompenser d'avoir aussi bien travaillé en sortant avec des amis après l'examen. La prochaine fois où tu feras face à un problème stressant, demande-toi si tu ferais mieux de l'éviter, de l'accepter ou de changer la situation qui cause du stress.

Résolution de problèmes

Tu peux apprendre à utiliser des compétences en résolution de problèmes pour affronter des problèmes stressants plutôt que d'essayer de gérer ton stress en fumant... car cela peut être encore plus stressant pour toi et ton corps. Voici une liste de compétences qui fonctionnent. Applique-les à de « petits » problèmes en premier, et vois ensuite en quoi elles peuvent t'aider à gérer certaines parties plus stressantes de ta vie. Tôt ou tard, tout le monde doit adopter cette façon de réduire le stress dans sa vie à long terme. Essaie une ou plusieurs des idées suivantes pour déterminer ce qui peut fonctionner dans ta situation.

- Détermine les parties du problème.
- Mets les parties par écrit.
- Fais un remue-méninges pour trouver des solutions.
- Parle de tes problèmes.
- Oublie tes problèmes.
- Va chercher de l'aide.

Détermine les parties du problème. Parfois, tu te sens simplement stressé et tu veux déterminer en quoi consiste réellement le problème. S'agit-il de tes devoirs, de ton emploi, de ta relation avec une personne, ou de tracas financiers? Est-ce que des problèmes bénins en cachent d'autres réels et plus profonds? Une fois que tu sais quel est le problème, tu peux commencer à faire quelque chose pour le régler. Tu peux également déterminer quelles parties du problème tu peux régler immédiatement afin de réduire ton taux de stress en général.

Mets les parties du problème par écrit. Si tu tiens un journal, cela peut t'aider à déterminer ce qui te stresse et quelles sont les situations que tu as de la difficulté à affronter. Cela peut également t'aider à remarquer quelles mesures positives tu as prises pour gérer ton stress. Tenir un journal peut t'aider à faire un remue-méninges ou à explorer des solutions plutôt que de penser sans cesse

à tes problèmes. Cependant, certaines personnes préfèrent parler de leurs problèmes plutôt que de les mettre par écrit.

Fais un remue-méninges pour trouver des solutions. Commence à penser à des solutions. Fais preuve d'imagination. Y a-t-il quelque chose que tu peux faire pour changer la situation, et qu'arrivera-t-il en conséquence? Est-ce que tu en fais trop (école, emploi, autres activités régulières), et peux-tu supprimer certaines activités? Qui pourrait t'aider? Qu'arrivera-t-il si tu ne fais rien? Si tu suis cette stratégie de résolution de problèmes, tu pourrais trouver des idées de changement qui t'aideront à enlever de la pression de tes épaules. Tu peux faire un remue-méninges seul ou avec d'autres personnes.

Parle de tes problèmes. Parler de ton stress pourrait être salutaire. Il se peut que tes amis, ta famille et même tes professeurs ne se rendent pas compte que tu es dans une mauvaise passe. Lorsqu'ils comprendront, ils pourraient t'être utiles de deux façons : premièrement, simplement en écoutant comment tu te sens, et deuxièmement, en te suggérant des solutions à tes problèmes. Si tu veux parler à quelqu'un qui ne fait pas partie de ton cercle d'amis ni de ta parenté, pense aux professionnels en qui tu as confiance ou avec qui tu t'entends bien (orienteur, enseignant, entraîneur, travailleur auprès des jeunes, infirmière de l'école, médecin de famille, quelqu'un au travail). De plus, ces personnes pourraient peut-être te recommander à une autre personne qui pourra t'aider.

Oublie tes problèmes. Tu pourrais être capable de mettre temporairement un baume sur ton stress en t'occupant à quelque chose. Si tu as un passe-temps, que tu fais du sport ou que tu travailles, tu peux te donner un « congé mental » de ton stress. En décidant que tu ne penseras pas à tes problèmes pendant une période fixe, tu t'écarteras mentalement un peu de tes ennuis, et ce sera plus facile pour toi d'y revenir avec une solution. Dis-toi que tu ne penseras pas à ce qui te stresse pendant le temps qu'il faut pour… te rendre à l'école; jouer à un jeu vidéo; prendre une collation; t'entraîner au gym; écouter un CD; prendre un bain chaud… ce n'est qu'une solution temporaire, mais prendre du recul peut t'aider à réduire ton taux de stress pendant un certain moment.

Va chercher de l'aide. De nombreux ouvrages, films, DVD, CD, fichiers en baladodiffusion, sites Web et cours peuvent t'aider à apprivoiser le stress. De plus, des conseillers se spécialisent dans le stress : demande à ton médecin de famille de te recommander à un tel conseiller. Il peut également y avoir des cours et des ateliers de gestion du stress dans ta collectivité ou ton école.

De quelle façon gères-tu ton stress?

Situation 1 : Deux de tes meilleurs amis ont eu une grosse dispute et ne se parlent plus. Vous avez tous acheté au gros prix des billets pour aller au concert de votre groupe préféré. Tu as dû faire des heures supplémentaires pour ramasser l'argent nécessaire. Tous les trois, vous attendez ce moment depuis longtemps. Le concert a lieu demain. Que fais-tu?

A) Tu téléphones à chacun de tes amis pour connaître leur version des faits. Tu leur dis que tu as hâte d'aller au concert avec eux, et à quel point c'est important pour toi. Tu leur demandes de se réconcilier, parce que cela te touche, toi aussi. Tu dis que tu vas leur reparler, aux deux ensemble, plus tard dans la soirée pour que vous vous prépariez pour demain.

B) Tu es vraiment déçu, et tout cela te déprime. Tu te sens blessé et tu te demandes pourquoi ils ne pensent pas à ce que tu pourrais ressentir dans toute cette situation. Tu commences à te rappeler toutes les fois où tu t'es donné du mal pour faire durer ces amitiés, et tu es fâché qu'ils n'essaient pas de se réconcilier. Tu téléphones à un autre ami qui vous connaît tous très bien, et tu lui demandes son soutien.

C) Tu décides d'aller courir un peu, puis tu rentres à la maison et tu écris quelques courriels que tu avais remis à plus tard. Ensuite, tu téléphones à un autre ami pour aller au cinéma, mais tu ne lui racontes pas ce qui se passe. Tu décides de ne pas penser à cette histoire jusqu'au moment où il faudra aller au concert, demain.

Situation 2 : Vendredi, après l'école : tu as des tonnes de devoirs à faire, dont un gros travail que tu dois remettre lundi. Ton ami organise une fête d'anniversaire ce soir, et tu travailles samedi et dimanche.

A) Tu t'y mets immédiatement et essaies d'en faire le plus possible. Tu décides d'aller à la fête un peu plus tard que prévu. Tu décides également de téléphoner à ta collègue pour voir si elle peut te remplacer pour la moitié de ton quart du dimanche.

B) Tu te sens vraiment stressé. Tu te chicanes avec ta sœur, et elle te crie après. Cela te met vraiment en colère et ne t'aide pas non plus. Tu téléphones à ton ami et lui dis à quel point tu te sens pitoyable et combien tu as de choses à faire en fin de semaine. Cela semble te faire sentir un peu mieux.

C) Tu penses : « Je suis content que ce soit la fin de semaine. Faire des devoirs le vendredi, c'est plate. » Tu fouilles dans tes CD pour déterminer lesquels tu vas apporter à la fête. Ensuite, tu décides d'arriver tôt chez ton ami pour voir s'il a besoin d'aide pour préparer la fête.

Santé Canada Health Canada

Canada

De quelle façon gères-tu ton stress? réponses

A) Lorsque tu règles un problème, tu sembles mettre l'accent sur les tâches : tu peux être à l'aise à l'idée d'analyser la situation et de décider quoi faire pour t'attaquer directement au problème.

B) Lorsque tu règles un problème, tu sembles mettre l'accent sur les émotions : il se peut que tu préfères maîtriser tes émotions et trouver un soutien social.

C) Lorsque tu règles un problème, tu sembles mettre l'accent sur les distractions : tu peux t'adonner à des activités ou travailler pour ne pas y penser.

Souviens-toi : Il n'y a pas nécessairement de « bonne » ou de « mauvaise » manière. Les trois façons de faire peuvent fonctionner et peuvent s'appliquer à différentes situations.

Santé Canada Health Canada

Canada

Relaxation progressive

Cette technique contribue à relaxer la tension musculaire. Son apprentissage te servira tout au long de ta vie.

1. Assieds-toi ou étends-toi sur le dos, dans une position confortable.
2. Desserre tes vêtements, décroise les jambes et les bras.
3. Ferme les yeux et concentre-toi sur ton corps.
4. Commence par serrer les orteils et les pieds pendant une seconde… puis relâche. Sois attentif aux diverses sensations de tension et de relaxation.
5. Maintenant, contracte les mollets, les genoux et les cuisses. Maintiens la tension musculaire le plus longtemps possible, puis relâche tout.
6. Contracte les fesses, puis relâche. Continue avec le haut du corps.
7. Contracte l'abdomen, retiens la tension puis relâche.
8. Maintenant, contracte la poitrine, retiens la tension et ressens-la. Ensuite, relâche et détends-toi.
9. Maintenant, serre les bras et les épaules. Retiens la tension… et relâche.
10. Maintenant, serre les poings, maintiens la tension… puis relâche.
11. On passe maintenant au dos. Tout d'abord, contracte le haut du dos, maintiens la tension, puis relâche.
12. Fais la même chose dans le bas du dos : maintiens la tension, et relâche.
13. N'oublie pas d'être attentif à la différence entre les sensations de tension et de relaxation.
14. Maintenant, passons au cou. Maintiens la tension dans le cou et les épaules, puis relâche.
15. Passons maintenant au visage. Contracte tout ton visage, ferme les yeux et la bouche, maintiens la tension… puis relâche.
16. Enfin, contracte tout ton corps, toutes les parties que tu as tendues avant, de la tête aux pieds… maintiens la tension le plus longtemps possible, puis relâche… et tu te sentiras complètement détendu et vivifié.

Santé Canada Health Canada

Canada

ÉTAPE 3 – CHERCHE DU SOUTIEN : Crée-toi un environnement positif

Séance 6. *Cherche du soutien*

Thème : L'importance du soutien

Objectifs

Les participants :

- relèveront les petits changements survenus à la suite d'une réduction de la consommation de tabac
- amélioreront leurs connaissances au sujet des effets de la fumée secondaire
- trouveront des appuis potentiels
- en apprendront plus au sujet du rôle des appuis
- élargiront leur répertoire de réponses et de moyens pour faire face à ceux qui ne les appuient pas

Avant de commencer la séance 6

Certains animateurs de Vie100Fumer ont choisi d'offrir la présente séance plus tôt au cours du programme. Jugez de l'importance qu'il y a pour votre groupe d'élaborer un système de soutien qui dépasse le cadre des autres membres du groupe Vie100Fumer. Certains jeunes éprouveront peut-être de la difficulté à obtenir du soutien pour arrêter de fumer à la maison. Si les parents sont de gros fumeurs, qu'ils ne croient pas qu'on puisse arrêter de fumer ou ne savent pas que leur enfant fume, ils pourront peut-être avoir de la difficulté à offrir l'aide nécessaire. L'un des participants du programme Vie100Fumer se souvient :

> **« Ma mère disait des choses comme ceci : c'est bien que tu ne fumes pas et ensuite elle allumait une cigarette; c'est ça qui m'a rendu la chose un peu plus difficile, et même si elle voulait bien faire, elle est toujours accro à la cigarette... »**
>
> [Un participant de V100F.]

Pour certains participants, il peut être important de trouver un ami à qui téléphoner pour obtenir du soutien; ou d'obtenir un soutien supplémentaire venant d'adultes qui ne sont pas leurs parents. De nombreux participants vont se rendre compte qu'il n'est pas facile d'avoir des amis fumeurs; par ailleurs, les amis constituent la meilleure source de soutien pour la plupart des participants qui essaient d'arrêter de fumer.

> **« C'est un peu à cause de mes amis parce que c'est à eux que je demande des cigarettes, mais seulement parce que c'est moi qui leur en demande. Et ils ne sont pas du genre à dire "non, tu ne peux pas fumer"; donc ils m'en passent une. »**
>
> [Un participant de V100F.]

« Le soutien du groupe m'a aidé, car tous mes amis étaient là [dans le programme V100F] et eux non plus ne fumaient pas. » [Un participant de V100F.]

Vous voudrez peut-être mentionner qu'on ne sait jamais qui va nous aider avant d'essayer. Il faudra peut-être que les participants prennent quelques risques pour savoir qui va les appuyer.

Matériel

- Écharpes à utiliser pour bander les yeux

Documents

- Qui va t'apporter du soutien?
- Groupe d'entraide
- Stratégies à employer avec les gens qui ne t'aident pas – Scénarios
- Qu'est-ce que d'autres jeunes feraient?

Activité 1. Échauffement : Tu peux compter sur moi

Type d'activité : Expérientielle, discussion de groupe

Notes à l'animateur

Il existe beaucoup de jeux et d'activités semblables à ce qui est décrit ci-après où un participant a besoin de l'aide d'une autre personne pour réaliser un but. Il ne s'agit que d'une suggestion. Utilisez-en un de votre répertoire ou un qui pourrait répondre aux besoins du groupe. Ne prolongez pas inutilement l'activité et concentrez-vous sur les renseignements.

Comment exécuter cette activité

- Les participants forment des équipes de deux.
- Une personne a les yeux bandés et s'appuie sur une autre personne qui l'aide à faire le tour de la pièce ou à faire une « course à obstacles » (les chaises et bureaux sont disposés de façon inhabituelle).
- Quand ils terminent la course à obstacles, ou après une ou deux minutes, ils changent de rôle.
- Un court bilan suit :
  - Comment se sent-on quand on est aidé et qu'on doit faire confiance à une autre personne?
  - Comment se sent-on quand quelqu'un s'appuie sur soi et dépend de son soutien?
  - Qu'est-ce qui aurait pu faciliter ou compliquer la chose?

Activité 2. Examen de l'exercice de réduction de la consommation

Type d'activité : Rapport individuel guidé présenté au groupe, rétroaction de motivation, discussion de groupe

Notes à l'animateur

Entreprenez la séance en faisant le lien avec les commentaires formulés au cours du bilan de l'échauffement : la présente séance portera sur le fait d'obtenir de l'aide. Rappelez aux participants qu'au cours de la séance précédente, ils ont appris que le fait de demander de l'aide est un élément clé si on veut réduire le stress. Il est aussi important de demander de l'aide quand on veut arrêter de fumer.

Assurez-vous que les participants ont une certaine impression de réussite, si faible soit-elle. Aidez-les à éviter de se parler de façon négative. Organisez-vous pour que la discussion et les commentaires restent positifs.

Comment exécuter cette activité

- Faites un tour de table : Examinez comment les participants ont réussi à réduire les cigarettes de « l'ennui », celles cotées 1 et 2.
- Organisez la discussion en fonction de chaque participant :
  - Qu'est-ce qui a marché et qu'est-ce qui a été difficile?
  - Qu'est-ce qui est devenu plus facile?
  - Peux-tu couper les cigarettes cotées 3?
- À l'aide du formulaire de suivi du détecteur de fumée, revoyez les points « avec qui » et « besoin » à propos de ces cigarettes.
- Formulez des commentaires positifs, en soulignant chaque succès, si petit soit-il.
- Rappel : au cours de la prochaine séance, les participants vont fixer leur date d'arrêt tabagique.

Activité 3. Crée ton réseau de soutien

Type d'activité : Individuelle avec papier et crayon; démonstration devant le groupe; exercice individuel

Notes à l'intention de l'animateur

Dites aux participants qu'il est très important d'obtenir de l'aide et que, par conséquent, certains participants ont probablement accordé une note élevée aux cigarettes (cotées 4 ou 5) inscrites au point « Avec qui? », c'est-à-dire des cigarettes dont ils avaient absolument besoin.

Comment exécuter cette activité

- Encouragez les participants à penser à leurs différents environnements quand ils dressent leur liste d'appuis : la maison, l'école, le travail, les clubs, les centres sportifs et d'autres endroits.
- Chaque participant dresse une liste des personnes auxquelles il peut demander de l'aide pour arrêter de fumer dans ses différents environnements.

Montrez comment créer un réseau de soutien à l'aide du document : « Qui va t'aider? »

- Donnez à chaque participant une feuille de tableau à feuilles mobiles et des marqueurs.
- Demandez aux participants de créer des réseaux grâce auxquels les gens peuvent les aider à arrêter de fumer.
- Demandez à tous les participants d'apposer une étoile à côté de l'idée qui serait la plus importante pour eux et de l'écrire dans leur manuel ou sur le document.
- Distribuez le document « Groupe d'entraide » et discutez de l'importance de le faire signer d'ici la prochaine semaine par au moins trois personnes provenant de leurs divers environnements.

Activité 4. Comment la fumée secondaire nous touche-t-elle?

Type d'activité : Exposé, discussion de groupe

Notes à l'animateur

La plupart des gens ne veulent pas faire de mal aux autres quand ils fument. À mesure que nous apprenons à mieux connaître la nocivité de la fumée secondaire, le grand public est devenu plus préoccupé. Dans de nombreuses parties du pays, on impose de plus en plus de restrictions dans les lieux publics, y compris les espaces extérieurs comme les parcs, les plages, les terrasses de restaurant ou de bar, entre autres. S'ils savent le mal que la fumée secondaire peut causer, les jeunes peuvent être incités à réduire leur consommation en présence des non-fumeurs et à devenir plus déterminés à demander aux autres de ne pas fumer en leur présence.

Comment exécuter cette activité

- Présentez un aperçu des faits concernant la fumée secondaire (revoyez les faits tirés du questionnaire, ou consultez le site Web www.vivezsansfumee.gc.ca); ou utilisez-en les questions pour évaluer les connaissances du groupe.
- Rappelez aux participants que lorsqu'ils arrêteront de fumer, ils devront se protéger de la fumée secondaire, ce qui protégera aussi les autres.
- S'ils demandent aux autres de ne pas fumer en leur présence, ils réduiront ainsi leurs « tentations » de fumer.
- Discutez-en : À quels endroits serez-vous le plus en mesure d'exercer un contrôle sur l'exposition à la fumée secondaire (par exemple dans votre chambre à coucher)? Où pourrez-vous exercer le moins de contrôle (par exemple dans le salon où vos parents fument)?
- Faites un résumé : cela nous amènera à la prochaine activité, à savoir la façon de se comporter avec les gens qui ne nous aident pas.

Activité 5. Façon de te comporter avec les gens qui ne t'aident pas

Type d'activité : Jeux de rôles en petits groupes, discussion en grand groupe

Notes à l'animateur

Afin d'éviter une polarisation entre les fumeurs, les non-fumeurs et ceux qui arrêtent de fumer, il pourrait être utile d'analyser les raisons pour lesquelles certains amis peuvent refuser d'aider. Dans de nombreux cas, cela tient aux problèmes de leurs amis (craintes, insécurité, incapacité d'arrêter eux-mêmes) plutôt qu'à une volonté de ne pas aider.

Il pourrait être utile de rappeler aux participants que, lorsqu'une personne choisit d'essayer d'arrêter de fumer, on ne peut pas conclure qu'il s'agit d'une meilleure personne ni qu'elle doit se sentir supérieure à ceux qui n'ont pas fait ce choix. La décision d'arrêter de fumer n'est pas prise *contre* ses amis, mais *pour* soi-même.

Comment exécuter cette activité

- Formez des petits groupes de trois ou quatre participants.
- Remettez à chaque groupe deux scénarios tirés du document « Façon de se comporter avec des gens qui ne t'aident pas – Scénarios ».
- Demandez à chaque groupe de jouer le scénario en l'assortissant d'un certain nombre de solutions de rechange.
- Les participants doivent essayer d'être réalistes, mais éviter les réactions trop agressives.
- Chaque petit groupe présente son jeu de rôles et discute des solutions au sein du grand groupe. Analysez certaines des réactions et réponses tirées du document « Qu'est-ce que d'autres jeunes feraient? » (facultatif).
- Présentez un modèle de rétroaction positive, ce qui fait en sorte que les solutions proposées ne font pas l'objet de moquerie ou de rejet, en soulignant qu'il y a de nombreuses façons de se comporter avec les gens qui n'aident pas.

Activité 6. Période de réflexion : Gestes de bonté posés au hasard

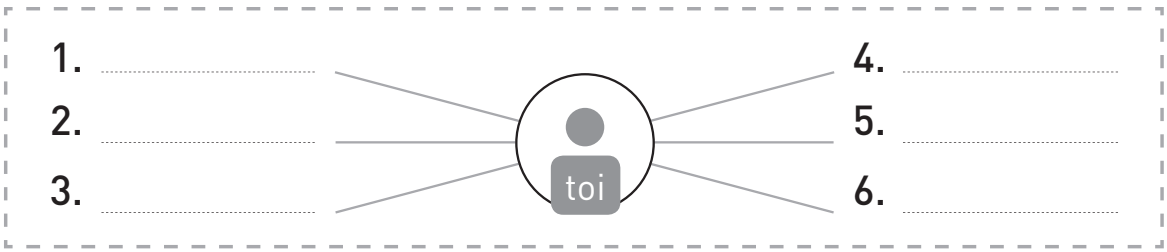
Type d'activité : Conversation dirigée en groupe

Parlez d'une situation où quelqu'un vous a aidé, d'une situation où vous avez demandé de l'aide et d'une dernière où vous avez aidé quelqu'un. Ou bien parlez de gestes de bonté posés au hasard. Ou posez un geste de bonté au hasard pour les jeunes : donnez de petits cadeaux, des tablettes de chocolat, des fleurs; laissez-les partir tôt; remettez à chacun une carte décorative sur laquelle vous aurez écrit un mot spécial pour chacun, etc.

Qui va t'aider?

Voici une liste de gens à qui tu pourrais demander de l'aide pour arrêter de fumer :

- ton meilleur ami
- ton frère ou ta sœur
- ton copain ou ta copine
- un autre membre du groupe de Vie100Fumer
- tes parents
- un autre proche parent, grand-mère, oncle...
- ton médecin
- ton conseiller en orientation
- l'infirmier (ou l'infirmière) de l'école
- un entraîneur ou un autre adulte en qui tu peux avoir confiance
- un collègue de travail
- un aîné
- quelqu'un qui a récemment cessé de fumer comme toi



Santé Canada Health Canada

Canada

Formulaire du groupe d'entraide Vie100Fumer

1. Gens qui t'aident

Moi, _____, t'aiderai à arrêter de fumer.

111

Je

- serai compréhensif et patient à l'égard de tout changement d'humeur
- serai disponible pour parler
- ne t'offrirai pas de cigarettes ou d'autres produits du tabac
- ne fumerai pas devant toi
- t'encouragerai énormément
- ne te harcèlerai pas
- ne te ferai pas sentir mal si cette fois tu ne réussis pas
- t'aiderai à éviter des situations où tu pourrais être tenté de fumer
- t'aiderai à célébrer les jours, semaines ou mois au cours desquels tu ne fumes pas

2. Gens qui t'aident

Moi, _____, t'aiderai à arrêter de fumer.

Je

- serai compréhensif et patient à l'égard de tout changement d'humeur
- serai disponible pour parler
- ne t'offrirai pas de cigarettes ou d'autres produits du tabac
- ne fumerai pas devant toi
- t'encouragerai énormément
- ne te harcèlerai pas
- ne te ferai pas sentir mal si cette fois tu ne réussis pas
- t'aiderai à éviter des situations où tu pourrais être tenté de fumer
- t'aiderai à célébrer les jours, semaines ou mois au cours desquels tu ne fumes pas

3. Gens qui t'aident

Moi, _____, t'aiderai à arrêter de fumer.

Je

- serai compréhensif et patient à l'égard de tout changement d'humeur
- serai disponible pour parler
- ne t'offrirai pas de cigarettes ou d'autres produits du tabac
- ne fumerai pas devant toi
- t'encouragerai énormément
- ne te harcèlerai pas
- ne te ferai pas sentir mal si cette fois tu ne réussis pas
- t'aiderai à éviter des situations où tu pourrais être tenté de fumer
- t'aiderai à célébrer les jours, semaines ou mois au cours desquels tu ne fumes pas

Comment te comporter avec les gens qui ne t'aident pas — scénarios

1) Imagine que... Tu sais que l'alcool est un déclencheur pour toi (cela t'incite à fumer!). Tu as finalement cessé de fumer et tu t'es organisé pour te tenir à l'écart des fêtes pendant quelques semaines. Ton copain ou ta copine, qui était censé(e) arrêter de fumer en même temps que toi, a repris au cours des examens. Il(elle) dit ne pas voir l'intérêt d'arrêter, en particulier parce que tu es bien maussade quand tu ne fumes pas. Cela a été difficile de résister à la tentation, mais tu as réussi, en grande partie parce que tu es demeuré à la maison à étudier chaque soir. Mais aujourd'hui c'est le dernier jour des examens, et tu prévois vraiment fêter cela. Ton copain ou ta copine vient te prendre pour t'amener à la maison d'un copain pour un barbecue. Tout le monde est là, tout le monde est en grande forme, et tu as pris quelques verres. Ton copain ou ta copine ouvre un nouveau paquet et t'en offre une, tout bonnement, sans même y penser.

Que dis-tu, que fais-tu? Imagine-toi vraiment dans cette situation. Songe à ce que tu dirais pour résister à la cigarette. Exerce-toi à le dire à haute voix.

2) Imagine que... tu te rends à pied à ton endroit de réunion habituel, en face du dépanneur près de l'école. Un groupe d'amis s'y trouve déjà. Tu es de mauvaise humeur parce que tu as encore une fois perdu tes clés pour la deuxième fois en deux semaines. Ton meilleur ami dit : « Ah, qu'est-ce qui ne marche pas? Tiens, prends une cigarette et relaxe. »

Que dis-tu, que fais-tu? Imagine-toi vraiment dans cette situation. Songe à ce que tu dirais pour résister à la cigarette. Exerce-toi à le dire à haute voix.

3) Imagine que... tu ne peux pas attendre la pause-repas. Le professeur est certainement le plus ennuyeux que tu aies vu depuis des années; il ne fait que des exposés, et tu es complètement mort d'ennui. En plus, il vient juste d'annoncer un autre examen pour demain, et tu as aussi un devoir d'anglais à faire et tu ne l'as même pas commencé. Oh, et tu viens juste de te souvenir que tu as accepté de remplacer Robert pour son quart ce soir au magasin. Enfin, la cloche du midi sonne, tu sors de l'école, encore tout stressé. Tu avais décidé de supprimer ces pauses cigarettes, mais quand tu passes à côté de l'endroit où tu fumais d'habitude, deux des habitués fument déjà et te demandent : « Eh, veux-tu une bouffée? »

Que dis-tu, que fais-tu? Imagine-toi vraiment toi-même dans cette situation. Songe à ce que tu dirais pour résister à la cigarette. Exerce-toi à le dire à haute voix.

Comment réagiraient les autres jeunes?

Vérifie les réponses ci-dessous; elles sont tirées du groupe de référence des jeunes de Vie100fumer.

Scénario 1

- « Non, j'arrête vraiment. Tu as dit que tu le ferais aussi, te souviens-tu? Range ça et allons manger un petit quelque chose... pour que tu oublies ça. »
- « Voyons. J'ai abandonné, tu t'en souviens? Je sais que j'ai été de mauvaise humeur ces derniers jours, mais je dois tenir le coup. Eh, j'ai vraiment besoin que tu me comprennes et que tu m'aides. »
- « Eh, je suis vraiment le seul qui tient le coup et qui veut arrêter de fumer, as-tu oublié? J'aimerais que tu essaies de respecter cela. » (Assure-toi que tu n'as pas l'air sarcastique ou brutal quand tu dis cela, ton partenaire a peut-être juste oublié. Ne déverse pas ta colère sur lui.)
- « Oui, je pense que je vais passer mon tour! Je veux voir si toute cette affaire d'arrêter de fumer peut marcher. Je veux tout simplement tenir le coup pour mon propre bien. Juste pour me prouver que je peux le faire. Crois-moi, je meurs d'envie d'en fumer une. Mais je veux voir combien de temps je vais durer. Qui sait? Très bien, je vais juste terminer mon verre et allons nous amuser! »
- « Ah, m'as-tu vu fumer récemment? Éloigne ces cigarettes de moi, s'il te plaît! Je vais aller nous chercher un verre. »

Autres idées venant de jeunes :

- Ouvre le paquet de gomme et distribues-en!
- Joue le rôle de chef et organise le barbecue, tes mains seront ainsi occupées.
- Fais-le danser, mets de la musique, saute dans la piscine, joue au baseball, peu importe ce qui se passe à cette fête, demeure occupé.
- Je suis le type de personne qui justifierait probablement ses raisons de fumer une autre cigarette. Je sais que je ne vais pas résister à une situation où mon copain fume et où l'on prend un verre. J'éviterais toute situation où je serais tenté jusqu'à ce que je sois totalement sevrée de la cigarette.

Scénario 2

- « J'ai encore une fois perdu mes clés, et non, ne me donne pas de cigarettes. J'essaie d'arrêter de fumer. »
- « Merci, tu sais bien que j'essaie d'arrêter de fumer. C'est simplement un mauvais jour pour moi. Mais t'en fais pas, je vais réussir. Quelqu'un a de la gomme? »
- « Merci, mais cela ne m'aidera pas beaucoup. J'ai juste besoin que tu sois là, ce n'est vraiment pas ma journée. »
- « Non merci, ça va bien, j'ai tout simplement perdu mes maudites clés encore une fois. Et, crois-moi, si je fumais en plus, cela ne m'aiderait pas du tout! Je pense qu'il y a quelque chose qui cloche dans mon esprit pour que je n'arrête pas de perdre mes clés! »
- « Non, vieux. J'ai arrêté de fumer, tu te souviens? Je suis juste vraiment stressé, mais ne t'occupe pas de ça. »
- « Non, ça va bien. Je pense que j'ai juste besoin de me vider le cœur. Viens-tu marcher? »
- « Si je fume, cela va tout simplement me compliquer la vie à long terme; cela ne me redonnera certainement pas mes clés. Viens m'aider à les trouver pour que nous puissions faire autre chose! »

Autres idées venant des jeunes :

- Essayer d'en rire, ou tout simplement demander à mes amis de me laisser être furieux de la situation et passer ensuite à autre chose.
- Essayer de changer de sujet pour qu'ils ne t'offrent pas une autre cigarette, et se concentrer sur les clés, demander aux gens s'ils se souviennent de la dernière fois où ils t'ont vu avec les clés, demander à quelqu'un de venir t'aider à les trouver.
- Détourner la conversation de la cigarette et passer à autre chose.
- Entrer dans le magasin où tu n'as pas le droit de fumer.

Scénario 3

- « Non, mais continuez. Ça ne m'intéresse plus. En plus, je ne peux pas me permettre de recommencer. J'ai besoin d'argent, c'est pourquoi je travaille. De toute façon, je dois rentrer et me remettre au travail. »
- « Non, merci. As-tu suivi le cours d'anglais au dernier semestre? Veux-tu bien me dire ce que je dois faire pour réussir ce cours? »
- « Non, ça va. Je suis simplement stressé au sujet d'un paquet de choses et je suis sorti pour prendre un peu d'air frais. Mais je ne pense pas que c'est ici que je vais en trouver (ris quand tu dis cela de façon à n'offenser personne)! »
- « Tu sais, je pense que je vais passer mon tour! Je dois aller chercher quelque chose dans mon auto. De toute façon, merci, les gars. »
- « Merci, mais je pense que j'ai surtout besoin d'aller marcher… Je vais aller chercher quelque chose à manger… ou encore mieux, quelque chose à boire! (Rire de cela) »
- « J'en prendrais une si je le pouvais, mais je ne peux pas, j'ai beaucoup de travail à faire et je dois commencer immédiatement, mais merci quand même, peut-être plus tard. »
- « Merci, j'essaie d'arrêter de fumer, alors ne me tentez pas! Hé, est-ce que quelqu'un sait qu'on est censé étudier en vue de cet examen d'anglais demain? »

ÉTAPE 4 – PRENDS-TOI EN MAIN : Apprends à réagir au sevrage

Séance 7. *Comment se préparer à l'abandon complet?*

Thème : Préparation pour arrêter de fumer à la date prévue

Objectifs

Les participants pourront :

- sélectionner des objets pour faire partie d'une trousse de survie
- prendre contact avec des personnes qui peuvent les aider
- passer en revue ce qu'ils ont appris et appliquer leurs connaissances à un plan pour arrêter de fumer
- reconnaître les déclencheurs de l'envie de fumer et savoir pourquoi il est important de les éviter
- fixer une date pour arrêter de fumer

Avant de commencer la séance 7

Cette séance vous donne l'occasion de passer en revue tous les éléments et toutes les compétences que les participants ont appris jusqu'ici et d'en connaître davantage. Les participants apprendront comment : choisir une date pour arrêter de fumer; créer un plan; vérifier leur environnement et éliminer les déclencheurs; fabriquer une trousse de survie; évaluer le contexte social (à qui en parler et à qui ne pas en parler) et élaborer des stratégies particulières pour faire face aux situations sociales. Les membres du groupe sauront également à quoi s'attendre lorsqu'ils arrêteront de fumer (sevrage).

Matériel

- Objets faisant partie de la trousse de survie

Documents à distribuer

- Qu'est-ce que les autres ont mis dans leur trousse de survie?
- Plan pour arrêter de fumer le jour prévu
- Contrat pour arrêter de fumer

Activité 1. Échauffement : Jeu de mémoire

Type d'activité : Expérientielle, petit groupe ou individuelle, présentation en grand groupe

Notes à l'animateur

Vous avez peut-être déjà présenté des objets qui se trouvent dans la trousse de survie comme mesures incitatives pour arrêter de fumer, par exemple de la gomme à mâcher et des suçons sans sucre, ou des bouteilles d'eau réutilisables. Si vous en avez les moyens, fournissez un ensemble d'objets peu coûteux pour remplacer la cigarette afin que chaque participant puisse immédiatement constituer une petite trousse de survie. Le fait de recevoir cette mini-trousse augmentera la motivation des participants et leur donnera l'impression d'être récompensés. D'autres animateurs de Vie100Fumer ont proposé que chaque participant choisisse les objets qui fonctionneraient le mieux pour eux, puisque tous les goûts sont dans la nature.

Comment exécuter cette activité

- Sur une table, déposez environ 15 différents objets de la trousse de survie (voir la liste ci-dessous).
- Séparez les participants en deux ou trois groupes.
- Dites aux participants que ce sont certains objets contenus dans la trousse de survie.
- Laissez-les regarder les objets pendant deux minutes.
- Pendant ce temps, les membres du groupe peuvent parler de la façon dont ils pourraient utiliser les objets plutôt que de fumer. Ils peuvent proposer d'autres objets qu'ils aimeraient utiliser.
- Après deux minutes, couvrez les objets à l'aide d'une feuille de papier.
- Donnez à chaque groupe une feuille de tableau à feuilles mobiles et demandez à chacun d'énumérer tous les objets qui étaient déposés sur la table, en moins de 30 secondes.
- Les personnes du groupe qui donnent correctement le plus grand nombre d'objets peuvent en choisir un en premier; les membres expliqueront au reste du groupe la façon dont ils utiliseront cet objet pour éviter de fumer.
- On encourage chaque participant à établir une liste personnelle des éléments de sa trousse de survie. Distribuez aux jeunes le document intitulé « Qu'est-ce que les autres ont mis dans leur trousse de survie? » pour leur donner d'autres idées (également disponibles dans le livret).
- Vous pouvez également mener cette activité de façon individuelle : demandez à chacun des participants de se rappeler les objets qui se trouvaient sur la table et de les écrire.
- Faites un dernier tour de table au cours duquel chaque participant décrit ses objets préférés (de trois à cinq) : « Plutôt que de fumer une cigarette, je choisirais… pour faire face à…, entre autres. »
- Si vous le pouvez, apportez assez d'objets pour que les participants puissent immédiatement commencer leur trousse.

Activité 2. Qui t'aide?

Type d'activité : Grand groupe, modèle/directives concernant un exercice avec crayon et papier

Notes à l'animateur

Voici une activité complémentaire à la séance précédente. Il se peut que certains participants n'aient personne qui les aide à la maison. Assurez-vous que chaque participant a au moins une personne qui l'aide, idéalement un adulte. Mettez l'accent sur le fait que les membres du groupe peuvent éventuellement aider les autres membres.

Comment exécuter cette activité

- Rappelez aux participants qu'aujourd'hui ils rédigeront un plan pour arrêter de fumer et qu'une partie de ce plan exige la participation de gens qui les aident.
- Passez en revue les formulaires de groupe d'entraide.
- Encouragez les participants à dire s'ils ont été en mesure de faire signer leur formulaire de groupe d'entraide et à partager les réactions qu'ils ont reçues.

- Si les participants n'ont pas tous été en mesure de faire signer leur formulaire, encouragez ceux qui ont réussi à décrire leurs stratégies et idées.

Activité 3. Élabore un plan et fixe une date à laquelle tu arrêteras de fumer

Type d'activité : Exercice individuel, par équipes de deux ou en petits groupes avec crayon et papier; suivi d'une discussion en grand groupe

Notes à l'animateur

Cette activité vise à mettre l'accent sur le fait que des changements positifs exigent une planification. Encouragez la réflexion sur des expériences antérieures que les participants ont dû préparer et planifier, par exemple faire des boîtes avant un déménagement ou organiser un voyage. Ces activités exigent une préparation et une planification préalables, tout comme fixer une date de départ. Selon le niveau de confiance entre les membres du groupe, les activités peuvent se faire individuellement, par équipes de deux ou en petits groupes avant l'échange des idées en grand groupe. D'autres animateurs de Vie100Fumer ont trouvé qu'il est très utile d'encourager les participants à mettre en commun leurs idées et leurs stratégies à cette étape : ils savent bien ce qu'est un plan réaliste et que certaines étapes seront difficiles à franchir pour des jeunes dans leur situation particulière. Donnez des exemples de façons de formuler une rétroaction constructive et rappelez aux participants d'être positifs et de se soutenir les uns les autres lorsqu'ils formulent leurs commentaires sur les plans pour arrêter de fumer des autres élèves.

Certains participants peuvent ne pas vouloir fixer une date pour arrêter de fumer. Quelques-uns peuvent simplement ne pas se sentir prêts. D'autres peuvent avoir été de grands fumeurs et avoir réussi à réduire le nombre de cigarettes qu'ils fument suffisamment pour être heureux des résultats atteints. Il est nécessaire d'être sensibilisé à la situation pour garantir que ces participants ne se sentent pas jugés négativement par les autres ou par l'animateur. Encouragez-les à tenter d'arrêter de fumer pour au moins 24 heures afin qu'ils franchissent la première étape. Rappelez-leur qu'établir une date pour arrêter de fumer fait partie du programme et ayez une réaction très positive s'ils acceptent d'essayer.

Certains animateurs de Vie100Fumer ont utilisé un contrat signé pour arrêter de fumer; d'autres n'y ont pas eu recours. L'importance de signer un contrat peut aider certains participants à suivre le plan. D'autres peuvent se sentir jugés de façon négative s'ils annulent un contrat. Quelques animateurs ont exprimé leurs préoccupations quant à l'annulation d'un contrat pour arrêter de fumer; cette annulation n'entraîne pas de conséquences négatives et est un exemple trompeur de ce qui arrive aux personnes qui annulent des contrats dans la vraie vie. Utilisez votre jugement pour savoir ce qui fonctionnera dans votre groupe et choisissez les éléments avec lesquels vous êtes à l'aise. Plutôt que de choisir des contrats individuels pour arrêter de fumer, vous pouvez opter pour une sorte de pétition et encourager tous les membres du groupe à la signer pour montrer qu'ils suivront leur plan du mieux qu'ils le peuvent.

Comment exécuter cette activité

- Distribuez des copies des « Plan pour arrêter de fumer le jour prévu ».
- Expliquez la façon dont ce plan aidera les participants à mettre en pratique tout ce qu'ils ont appris jusqu'ici.
- Passez en revue le plan général et repassez sur les différentes sections : sevrage, états de manque, tentations de fumer, vieilles habitudes et avantages à court terme.
- Demandez aux participants de rédiger leur propre plan ou de le faire en équipe de deux.

- Encouragez les participants à être le plus réalistes possible; par exemple, s'ils n'ont jamais fait de jogging de leur vie, commencer à en faire peut ne pas être une option réaliste pour arrêter de fumer.
- Passez en revue la façon dont les gens peuvent aider.
- Communiquez les plans pour arrêter de fumer au grand groupe.
- Inscrivez sur un tableau à feuilles mobiles la date à laquelle chaque personne arrêtera de fumer.
- Discutez des questions suivantes : Est-il possible pour les élèves d'éviter des situations où ils seront tentés de fumer, comme une fête? Sinon, comment peuvent-ils se préparer à cette situation?
- Rappelez aux participants ce qu'ils ont appris sur la façon de faire face au stress et sur la relaxation.
- Présentez d'autres idées, par exemple jeter tous les cendriers; jeter leur briquet, etc. pour éliminer les déclencheurs de l'envie de fumer.
- Activité facultative : Discutez des éléments du contrat pour arrêter de fumer et passez en revue l'importance de signer un document.
- Ou encore, faites signer un formulaire aux participants (semblable à une pétition) afin qu'ils essaient de respecter la date à laquelle ils devront arrêter de fumer.

Activité 4. Période de réflexion

Type d'activité : Expérientielle

Servez-vous de l'une des activités de relaxation déjà présentées (un exercice d'étirement ou de visualisation ou une relaxation progressive des muscles).

Qu'est-ce que les autres ont mis dans leur trousse de survie?

- ❑ Gomme à mâcher sans sucre
- ❑ Grignotines faibles en calories (bâtonnets de carottes, céleri, yogourt, graines de tournesol)
- ❑ Suçons
- ❑ Cure-dents
- ❑ Balle antistress
- ❑ Jeu d'ordinateur
- ❑ Tablette de papier et crayon
- ❑ Bandes dessinées
- ❑ Yoyo
- ❑ Jeu de cartes
- ❑ Téléphone cellulaire
- ❑ Trombones ou n'importe quoi qui puisse garder tes mains occupées
- ❑ Baume à lèvres
- ❑ Lime à ongles, vernis à ongles
- ❑ Fiche sur laquelle sont écrites toutes les raisons pour lesquelles tu veux arrêter de fumer, que tu reliras lorsque tu sens qu'une envie de fumer te prend
- ❑ Fiche de suivi
- ❑ Photo de quelqu'un qui sera fier que tu aies arrêté de fumer
- ❑ Fiche sur laquelle tu as écrit ta promesse
- ❑ Ton plan d'abandon du tabac

Santé Canada Health Canada

Canada

Plan pour arrêter de fumer

Je m'engage à arrêter de fumer le _____ .

Les trois principales raisons pour lesquelles j'arrête de fumer :

1. _____

2. _____

3. _____

Les noms et les numéros de téléphone des gens qui m'aident :

À l'école : _____

À la maison : _____

Au travail : _____

Autres endroits : _____

Ce que je ferai le jour où j'arrêterai de fumer :

_____

Voici la façon dont je ferai face aux éléments suivants :

Sevrage :_____

États de manque : _____

Tentations :_____

Vieilles habitudes : _____

Ce que je mettrai dans ma trousse de survie : _____

Santé Canada Health Canada

Canada

Contrat pour arrêter de fumer

Je m'engage à faire de mon mieux pour arrêter de fumer le _____.

_____

Signature

_____

Signature du témoin

127

Séance 8. *Comment persévérer après avoir cessé de fumer?*

Thème : Suivi

Objectifs

Les participants pourront :

- reconnaître les réussites et en tenir compte
- apprendre à mettre fin aux réflexions négatives et à les remplacer par des messages positifs
- réfléchir à l'expérience de l'abandon du tabac
- apprendre à composer avec les rechutes
- reconnaître les situations difficiles et améliorer les stratégies pour y réagir

Avant de commencer la séance 8

Il est extrêmement important d'établir une ambiance positive pour cette séance. Il est aussi crucial de mettre l'accent sur les raisons qui expliquent pourquoi certains plans des participants n'ont pas fonctionné plutôt que sur le fait que des participants n'ont pas réussi à respecter la date à laquelle ils étaient censés arrêter de fumer. Il est important pour les participants de ne pas abandonner et de continuer à croire en eux et de croire qu'ils seront en mesure d'arrêter de fumer à l'avenir. Si vous le pouvez, invitez un ex-fumeur pour cette séance ou pour la séance 9 en tant que personne-ressource pour qu'il puisse formuler des commentaires et partager ses expériences. Ou vous pouvez choisir de faire part de vos propres expériences qui vous ont mené à arrêter de fumer.

Matériel

- Documents à distribuer
- Parle-toi positivement!
- Que faire si tu as une rechute? Ne panique pas!

Activité 1. Échauffement : Parle-toi positivement!

Type d'activité : En grand groupe, pratique et modèle individuels

Notes à l'animateur

Cette activité comprend une composante d'échauffement. Même si cela peut sembler futile pour certains participants, il peut être utile d'apprendre à ne plus avoir de pensées négatives et de les remplacer par des paroles positives pour faire face au découragement. Dites au groupe que les athlètes, par exemple, apprennent cette façon de faire afin d'être en mesure de performer, même sous pression. Encouragez un jeune à assumer le rôle d'entraîneur dans la prochaine activité. Puisque les enseignements des entraîneurs doivent également s'appliquer à eux-mêmes, ils devront apprendre à vanter leurs qualités. Établissez une ambiance très positive pour cette séance. Dans le document, vous trouverez des exemples de paroles positives.

Comment exécuter cette activité

- Faites un tour de table : chaque personne mentionne un aspect positif de la personne placée immédiatement à sa gauche.
- Pour rendre l'activité plus interactive et plaisante, les participants n'ont pas le droit de parler. Chaque personne doit mimer un aspect positif de la personne placée immédiatement à sa gauche.
- Discutez-en brièvement : À quoi l'activité ressemble-t-elle?
- Faites un nouveau tour de table : chaque personne dit quelque chose de positif à son sujet.
- Discutez-en brièvement : Était-ce plus difficile ou plus facile? Pourquoi était-ce différent?
- Expliquez : la deuxième partie consiste en une technique d'encadrement appelée la « pensée positive ». Distribuez le document intitulé « Parle-toi positivement! »

Activité 2. Mon plan pour arrêter de fumer a-t-il fonctionné?

Type d'activité : En grand groupe, rapport individuel dirigé

Notes à l'animateur

Faites en sorte que l'échange des expériences soit aussi positif que possible. Évitez les jugements : parlez d'un plan qui pourrait ne pas avoir fonctionné plutôt que d'une personne qui a tout bousillé ou qui n'a pas réussi. Rappelez aux participants qu'arrêter de fumer est un processus, et que *chaque* cigarette qu'ils décident de ne pas fumer est un pas dans la bonne direction.

Comment exécuter cette activité

- Faites un tour de table : As-tu respecté la date que tu t'étais fixée pour arrêter de fumer?
- Discutez de l'expérience de chaque participant concernant l'arrêt tabagique :
  - Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
  - Qu'est-ce qui était difficile?
  - De quelle façon as-tu modifié ton plan pour qu'il soit à ton avantage?
  - De quelle façon tes proches t'ont-ils aidé?
- Encouragez l'échange de stratégies, de suggestions et de plans.
- Pendant combien de temps chaque personne a-t-elle arrêté de fumer?
- Consignez le nom des personnes qui continuent de ne pas fumer.

Activité 3. Que faire si tu as une rechute?

Type d'activité : Exposé, discussion en groupe

Notes à l'animateur

Soyez toujours positif et offrez votre soutien. Évitez les jugements négatifs.

Comment exécuter cette activité

- Offrez des renseignements sur les rechutes : de nombreuses personnes font des rechutes lorsqu'elles tentent d'arrêter de fumer, c'est normal. Il est important qu'elles analysent les raisons pour lesquelles elles en ont fait une, qu'elles repensent à leurs stratégies et essayent de nouveau.
- Facilitez la discussion parmi les membres du groupe : Comment t'es-tu senti lorsque tu as fait ta rechute, ou comment te serais-tu senti si tu en avais fait une? Distribuez le document intitulé « Que faire si tu as une rechute : Ne panique pas! »
- Discutez des solutions possibles, ce qui vous mènera à la prochaine activité.

Activité 4. Comment faire face aux situations difficiles

Type d'activité : Discussion en groupe et réponses sur tableau à feuilles mobiles; jeux de rôles en petits groupes ou en grand groupe

Notes à l'animateur

Vous pouvez utiliser des exemples supplémentaires tirés de la séance 5 ci-dessus concernant les façons de se comporter avec les gens qui ne nous aident pas. Toutefois, les membres du groupe peuvent être en mesure de déterminer de nombreuses situations qui sont difficiles pour eux. Vous pourriez peut-être utiliser certaines d'entre elles pour créer les situations de jeux de rôles. Formulez une rétroaction positive à tous les participants des jeux de rôles. Soyez prêt à entendre de nombreuses solutions créatives!

Comment exécuter cette activité

- Demandez aux participants de déterminer une situation qui a été particulièrement difficile pour eux.
- Inscrivez les réponses en style télégraphique sur un tableau à feuilles mobiles.
- Déterminez des situations où d'autres personnes sont en cause et demandez aux participants de jouer les rôles des personnes qui participent au scénario, y compris la personne qui tente d'arrêter de fumer.
- Présentez ces situations sous forme de jeux de rôles, en petits groupes ou en grand groupe.
- Encouragez les participants à trouver de nouvelles solutions qui pourraient fonctionner pour diverses personnes.
- Au cours du bilan, passez en revue les comportements assertifs et agressifs et établissez une distinction entre les deux, ce qui vous mènera à l'activité suivante.

Activité 5. Période de réflexion : Comportement assertif

Type d'activité : Jeux de rôles individuels, par équipes de deux ou en petits groupes

Faites en sorte que cette activité soit courte, animée et centrée sur le sujet.

Comment exécuter cette activité

- Les participants devront jouer brièvement l'un ou l'autre des scénarios suivants qui n'ont pas de lien avec la consommation de tabac, mais dans lesquels il faut faire preuve d'un comportement assertif :
  - Demander un changement d'horaire de travail pour pouvoir aller chez le dentiste, subir un examen ou assister à un mariage.
  - Dire non à un ami qui veut que tu sortes le vendredi soir même si tu dois travailler le samedi matin.
  - Défendre une personne qui a été traitée injustement.
  - Discuter avec un professeur qui t'a faussement accusé de tricher.

Parle-toi positivement!

La plupart d'entre nous se « parlent ». Nous disons des choses comme : « Pourquoi estce que le professeur me tombe toujours dessus? » ou « Pourquoi est-ce que je ne peux pas faire ça comme il faut? ». On se parle souvent à soi-même de manière négative. C'est négatif parce que cela ne change rien à notre situation. Cela ne sert qu'à nous rendre plus misérables. Savais-tu que, si nous commençons à nous dire de choses positives, cela peut nous permettre de nous sentir mieux? Se dire des choses encourageantes peut nous motiver à faire ce qu'on essaie de faire : arrêter de fumer.

Quelquefois, les fumeurs qui essaient d'arrêter de fumer se disent des choses négatives comme : « Je me sens vraiment misérable », « C'est beaucoup trop de stress pour moi en ce moment » ou « Je n'y arriverai pas ». Affirmer de pareilles choses ne t'aide pas à arrêter de fumer. Cela augmente plutôt les risques que tu recommences à fumer.

Pour accroître tes chances d'arrêter définitivement de fumer, fais attention à la façon dont tu te parles. Si c'est négatif, arrête immédiatement et remplace cette pensée par des paroles positives. Certaines personnes imaginent un énorme panneau « ARRÊT » lorsqu'elles veulent cesser de se dire des choses négatives.

Parmi les exemples de se parler à soi-même de manière positive, il y a :

« J'ai affronté de pires problèmes. »
« Je suis plus fort(e) que ça. »
« Cette sensation va passer dans quelques minutes. »
« Je me suis bien préparé et je suis prêt à faire face à n'importe quelle situation. »
« Ce sevrage est un signe que mon corps va s'en remettre. »
« Je peux y arriver. Les envies de fumer sont normales pour toute personne qui essaie d'arrêter de fumer. »

*** Écris trois choses positives que tu veux te dire à toi-même :**

_____

_____

_____

Exerce-toi à te dire ces trois choses et mémorise-les pour la prochaine fois où tu te sentiras déprimé ou bloqué.

Que faire si tu as une rechute? ne panique pas!

Chacun de nous fais des gaffes de temps à autre. Si tu succombes à la tentation et fumes une ou deux cigarettes, ne panique pas. Tout ton dur travail n'est pas gaspillé. *Un écart n'est pas un échec.* La chose importante à faire est de revenir sur le droit chemin aussi rapidement que possible et *tirer des leçons* de cette faiblesse. Réfléchis à ce qui t'as amené à allumer une cigarette et trouve ensuite une manière pour faire face à la situation différemment si elle se reproduit. Sois indulgent à ton égard et *pense positivement*.

Parfois, on arrête vraiment de fumer après plusieurs tentatives. La plupart des gens essaient plusieurs fois. Donc, si tu n'as pas encore réussi à éliminer entièrement la cigarette de ta vie, ne lâche pas! Tu y arriveras bientôt.

Parfois, il faut essayer plus d'une fois avant d'arrêter. La plupart des gens doivent s'exercer quelques fois, alors si tu n'as pas encore tout à fait réussi à arrêter complètement de fumer, continue d'essayer! Tu y arriveras bientôt.

Environ la moitié (48 %) des jeunes de 15 à 19 ans qui ont renoncé au tabac avaient tenté de le faire au moins une fois avant d'abandonner pour de bon. Les statistiques de 2010 sont à peu près identiques chez les jeunes de 15 à 19 ans qui ont renoncé au tabac après une tentative (22,1 %), après deux ou trois essais (24,2 %) ou après quatre tentatives et plus (22,3 %). Seulement 31 % des fumeurs sondés de ce groupe d'âge n'avaient pas tenté d'abandonner le tabac durant l'année.

Mais si tu fumes une cigarette pendant plus de trois jours consécutifs ou si tu fumes durant au moins une journée au cours d'une période de trois semaines consécutives, ce serait une bonne idée de revoir chaque étape du programme, en commençant par la *première étape*. Souviens-toi que chaque fois que tu essaies sérieusement d'arrêter de fumer, tu peux te servir de cette expérience pour apprendre des choses importantes qui pourront te servir la prochaine fois que tu essaieras d'arrêter de fumer. *N'importe quelle personne qui essaie d'arrêter de fumer sérieusement y gagne quelque chose.*

Séance 9. *Comment socialiser sans la cigarette?*

Thème : Alcool ou amis et cigarette

Objectifs

Les participants pourront :

- se renseigner sur la consommation d'alcool et le tabagisme
- adopter des stratégies pour éviter de fumer dans des réunions sociales
- apprendre à dire non
- renforcer leur motivation à rester non-fumeurs

Avant de commencer la séance 9

La séance 9 est conçue comme une séance de suivi. Vous voudrez peut-être en changer le contenu selon les progrès réalisés par les participants de votre groupe et ce qu'ils doivent passer en revue. Il est important de maintenir la motivation pour demeurer non-fumeur ou pour tenter de cesser de nouveau, mais il faut travailler fort, surtout lorsque la routine s'installe. À cette étape, une personne-ressource ou un film peut vous aider à garder un niveau de motivation élevé. Assurez-vous que les personnes se sentent pleines d'énergie et qu'elles sont prêtes à continuer de respecter leur plan pour arrêter de fumer.

Matériel

- Calculatrice
- Document intitulé Calculatrice des coûts, distribué à la séance 1

Documents à distribuer

- Comment refuser
- Pratiquer les techniques de refus

Activité 1. Échauffement : Surmonter des obstacles

Type d'activité : Expérientielle, discussion en grand groupe

Notes à l'animateur

Choisissez l'activité d'échauffement qui fonctionnera le mieux avec votre groupe : certaines personnes se lassent de toujours parler et désirent être plus actives pendant une partie de la séance; d'autres sont heureuses de commencer immédiatement des discussions de groupe.

Comment exécuter cette activité

Option 1 : Course à obstacles

- Montez une course à obstacles dans la pièce au moyen de chaises, de bureaux, de tableaux à feuilles mobiles ou de tout autre objet qui vous tombe sous la main. Servez-vous de votre ingéniosité!
- Demandez aux participants de franchir un à la fois les différents obstacles, de passer par-dessus ou par-dessous ou de les contourner, sans les toucher ou les déplacer.

- Lorsque tous les participants ont terminé la course à obstacles, dites-leur qu'ils peuvent parcourir le même tracé, mais qu'ils peuvent obtenir l'aide d'une autre personne.
- Demandez : Quelle était la partie la plus facile? La plus difficile? Qu'ont-ils changé pour le deuxième tour?

Option 2 : Discussion de groupe

- Faites un tour de table et demandez à chaque participant de parler brièvement des sujets suivants :
  - Quelle est la chose la plus difficile que j'ai dû faire dans ma vie?
  - Comment comparerais-tu cet événement au fait d'arrêter de fumer (sur une échelle de 1 à 10)?
- Menez une discussion sur les progrès réalisés par le groupe au cours de la dernière semaine en ce qui a trait aux plans pour arrêter de fumer.
- Invitez les personnes qui ont fait une rechute ou qui ont recommencé à fumer à établir un nouveau plan ou une nouvelle date.

Activité 2. Que savons-nous sur l'alcool et la cigarette?

Type d'activité : Exposé ou présentation d'une personne-ressource, questions et réponses

Notes à l'animateur

Les jeunes participants aux groupes Vie100Fumer désirent souvent parler de la difficulté de demeurer non-fumeur au cours d'événements sociaux, surtout si l'alcool est en cause. Vous désirez peut-être inviter une personne-ressource qui a déjà été dépendante pour présenter une partie du contenu de cette séance.

Comment exécuter cette activité

- Brève présentation, possiblement d'une personne-ressource, qui porte notamment sur le contenu suivant :
  - renseignements sur la façon dont l'alcool diminue les inhibitions
  - ce que la recherche a révélé sur l'alcool et la cigarette
  - autres choix que l'alcool et la cigarette
  - point central : les non-fumeurs ont aussi du plaisir
- Période de questions et réponses.

Activité 3. Comment se faire des amis sans fumer

Type d'activité : Les personnes font part de leurs réflexions au groupe; discussion de groupe et réponses sur un tableau à feuilles mobiles; jeux de rôles par équipes de deux ou en petits groupes.

Notes à l'animateur

Le succès de cette activité dépendra du degré de confiance au sein du groupe, surtout en ce qui concerne les participants qui décrivent des situations où ils ont bu lorsqu'ils étaient mineurs ou au cours desquelles ils ont pris des substances illégales. Même si vous devez prêter attention aux indicateurs de consommation de drogues ou d'autres problèmes, vous devez continuer, au

cours de la réunion, d'afficher une attitude qui ne se fonde pas sur les jugements et de formuler des commentaires positifs à l'égard des stratégies pour arrêter de fumer qui sont mentionnées. Si la consommation de drogues (p. ex., substituer la marijuana au tabac) constitue un problème, le temps est venu de fournir des faits et d'autres choix. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, consultez le site Web 0droguepourmoi de la Stratégie nationale antidrogue à l'adresse suivante : http://www.strategienationaleantidrogue.gc.ca/prevention/jeunes-youth/index.html. Si vous sentez que certaines questions exigent un suivi, parlez-en de façon confidentielle aux participants concernés, en dehors du contexte du groupe, et proposez-leur des ressources et des renvois appropriés.

Comment exécuter cette activité

- Passez en revue ce qui se produit pour chaque personne; stratégies pour demeurer non-fumeur, même dans les situations difficiles.
- Inscrivez des situations et des stratégies sur un tableau à feuilles mobiles.
- Choisissez quelques exemples.
- Encouragez les participants à simuler en paires les différentes façons de se comporter dans ces situations, en utilisant toutes les techniques apprises précédemment.
- Formulez des commentaires positifs qui permettront au groupe de déterminer les stratégies de réussite.

Activité 4. Techniques de refus

Type d'activité : Jeux de rôles par équipes de deux ou par petits groupes; bilan en grand groupe

Notes à l'animateur

La plupart des jeunes trouvent utile d'avoir sous la main un répertoire de réponses axées sur le refus afin d'être prêts à affronter des situations dans lesquelles ils doivent résister à des pressions pour ne pas fumer. Être en mesure de penser en fonction de catégories établies aidera certains jeunes à rester en contrôle. L'activité suivante est conçue pour aider les participants à élaborer un répertoire de réponses possibles en les séparant en catégories particulières.

Comment exécuter cette activité

- Distribuez le document intitulé « Comment refuser » (également disponible dans le livret Vie100Fumer) et passez en revue chaque technique, de même que les exemples.
- Formez des équipes de deux jeunes. L'un d'eux joue le rôle de l'ami qui veut faire fumer l'autre personne qui, elle, joue son propre rôle. Demandez-leur d'essayer les différentes réponses.
- Inversez les rôles et demandez aux participants de donner une nouvelle réponse qui correspond à chaque catégorie de technique de refus. Ils peuvent écrire leurs réponses dans le document « Pratiquer les techniques de refus » ou les dire à voix haute pour que vous puissiez les inscrire sur un tableau à feuilles mobiles.
- Demandez à chacune des équipes de jouer leur scénario en avant du groupe. Demandez aux autres membres du groupe de deviner quelles techniques de refus sont utilisées et de donner les raisons qui expliquent leur observation.
- Discutez avec le groupe pour savoir quelles techniques seront les plus difficiles à mettre en place pour chaque personne et lesquelles seront les plus faciles.

- Parlez des distinctions présentes dans le groupe : ce qui semble aisé pour une personne peut paraître difficile pour une autre.
- Pour terminer, demandez à chaque participant sa technique de refus favorite, celle qu'il utilisera certainement.

Activité 5. Être toujours motivé

Type d'activité : Présentation et exposé motivationnels d'une personne-ressource; les personnes font part de leurs réflexions au groupe

Notes à l'animateur

C'est encore un bon moment pour inviter un ex-fumeur, surtout s'il a réussi à arrêter de fumer grâce au programme Vie100Fumer, ou un jeune adulte qui parlera de son expérience au moment d'arrêter de fumer. Si vous êtes un ex-fumeur, parlez en détail de ce que vous avez vécu lorsque vous avez cessé de fumer (si vous ne l'avez pas déjà fait).

Comment exécuter cette activité

- Présentation d'une personne-ressource (facultative).
- Après l'exposé de la personne-ressource, utilisez la calculatrice des coûts présentée à la séance 1 pour savoir combien d'argent cette personne a économisé depuis qu'elle a cessé de fumer.
- Utilisez la calculatrice des coûts pour déterminer combien d'argent chaque participant du groupe a économisé depuis qu'il a cessé de fumer ou depuis qu'il a diminué sa consommation de cigarettes.
- Passez en revue les avantages relatifs à la santé pour chaque participant selon la durée de la période pendant laquelle il n'a pas fumé.

Activité 6. Période de réflexion : Que veux-tu faire pour célébrer?

Type d'activité : Discussion et planification en groupe

Notes à l'animateur

Faites participer le groupe à la planification de l'activité finale de la semaine prochaine. Vérifiez les politiques de votre emplacement pour savoir si vous pouvez quitter les lieux ou apporter de la nourriture. Vous pourrez trouver un cinéma ou un restaurant qui paiera une partie ou l'ensemble des coûts d'admission ou des repas.

Selon les ressources disponibles et les politiques en place à votre emplacement, vous pouvez être en mesure d'amener le groupe au restaurant, de jouer aux quilles, d'aller voir un film ou de faire toute autre activité plaisante ensemble… dans un environnement sans fumée. Il existe des options moins coûteuses : commander de la nourriture (les sous-marins et les sandwiches sont normalement les choix santé les plus populaires!) et manger ensemble; faire un pique-nique; apporter des fruits et des légumes avec de la trempette, ou louer un film qui n'a rien à voir avec la cigarette et servir du maïs soufflé à faible teneur en gras.

Comment exécuter cette activité

- Rappelez aux participants que la prochaine séance, la dixième, est la dernière du programme Vie100Fumer. C'est le temps de fêter!
- Soulignez le fait que le groupe en avait beaucoup à faire, mais qu'il a réussi.
- Demandez aux participants ce qu'ils aimeraient faire pour fêter leur succès.
- Présentez des options (voir ci-dessus) et discutez des avantages et des inconvénients.
- Décidez au moyen d'un vote à main levée, d'un vote par bulletin, d'autocollants placés sur un tableau à feuilles mobiles, d'applaudissements, de tirage à partir d'un chapeau ou de toute autre méthode que vous choisirez.

Comment refuser

Technique de refus	Ce qu'il ou elle dit – ou fait	Tu dis – ou fais…
a) Retourner l'invitation	« Hé, allons fumer! »	« Non, merci; que dirais-tu d'aller voir la partie de basket-ball au gymnase? Nous devons encourager notre équipe, et je suis sûr qu'elle va gagner cette fois. »
b) Se tenir à l'écart	« Prends une boufféel »	Ne tiens pas compte de la personne, et prends une gorgée d'eau.
c) S'éloigner	« Ça fait longtemps que je ne t'ai pas vu ici… »	« Il faut que j'y aille… »
d) La rengaine	Tiens, essaies-en une… Prends une bouffée… Une seule ne peut te faire de tort…	… Oublie ça! … Oublie ça! … Oublie ça!
e) Non merci	« Qu'est-ce qui se passe, on dirait que tu as besoin de fumer… »	« Merci de l'offre, mais c'est non. »
f) Donner un motif ou un prétexte	« Es-tu devenu un maniaque de la santé? Prends une cigarette et détends-toi… »	« Pas aujourd'hui, merci, mes papilles ont changé… » « Je dois aller travailler… »
g) Éviter la situation	Beaucoup de tes amis fréquentent les aires des fumeurs	Évite les aires des fumeurs
h) La force du nombre	Remarque où les non-fumeurs se tiennent.	Trouve d'autres non-fumeurs et fréquente-les. Ils auront peut-être aussi besoin de toi.

Santé Canada Health Canada

Canada

Pratiquer les techniques de refus

Technique de refus	Ce qu'il ou elle dit – ou fait	Tu dis – ou fais…
a) Retourner l'invitation	« Hé, allons fumer! »	
b) Se tenir à l'écart	« Prends une boufféel »	
c) S'éloigner	« Ça fait longtemps que je ne t'ai pas vu ici… »	
d) La rengaine	Tiens, essaies-en une… Prends une bouffée… Une seule ne peut te faire de tort…	
e) Non merci	« Qu'est-ce qui se passe, on dirait que tu as besoin de fumer… »	
f) Donner un motif ou un prétexte	« Es-tu devenu un maniaque de la santé? Prends une cigarette et détends-toi… »	
g) Éviter la situation	Beaucoup de tes amis fréquentent les aires des fumeurs	
h) La force du nombre	Remarque où les non-fumeurs se tiennent.	

Séance 10. *Vie sans fumer : une vie à célébrer!*

Thème : Célébrons les succès! Et maintenant, qu'arrive-t-il?

Objectifs

Les participants pourront :

- mesurer les progrès réalisés depuis qu'ils ont réduit leur consommation ou abandonné la cigarette
- célébrer leur réussite et celle des autres
- savoir quelles ressources peuvent les aider lorsqu'ils en ont besoin

Avant de commencer la séance 10

En plus des célébrations, la dernière séance vous aidera à déterminer de quelle façon les participants peuvent continuer le processus qui consiste à demeurer non-fumeur ou à arrêter de fumer. Vous pourrez également les informer du genre de soutien que vous serez en mesure de leur offrir à partir de ce moment. Il est recommandé de tenir quelques séances de suivi, mais si vous êtes incapable de le faire, proposez d'autres options, comme un dîner hebdomadaire, des courriels, un réseau formé des participants du groupe, une aide provenant d'un participant ou d'un conseiller avec lequel les participants peuvent communiquer. Établissez une sorte de système d'entraide qui montre aux jeunes que vous prêtez attention à leurs progrès au-delà du programme. Pour eux, cette entraide les soutient et les motive. La séance représente également un bon moment pour passer en revue les ressources accessibles, comme la ligne d'aide pancanadienne et le programme en ligne Vie100Fumer.

Prenez un moment afin que les participants réfléchissent au programme et formulent une rétroaction sur ce qu'ils ont aimé ou non. De cette manière, vous pourrez améliorer le programme Vie100Fumer. Si vous avez distribué un sondage de base, le moment est venu de recueillir les données sur l'évaluation après le programme.

Rappelez aux participants qu'au Canada les personnes qui ont cessé de fumer surpassent le nombre de personnes qui fument toujours. (En fait, d'après les données de 2010, 61 % des fumeurs canadiens avaient abandonné le tabac[8].) C'est leur choix : ils peuvent décider à quel groupe ils désirent appartenir.

Terminez en formulant des commentaires très positifs à chaque participant, en mettant l'accent sur l'une de leurs forces individuelles, une force que chacun d'entre eux vous a transmise ou quelque chose que vous avez aimé d'eux. Vous désirerez peut-être remettre des certificats aux participants pour reconnaître officiellement la réussite du programme Vie100Fumer, en mettant l'accent sur le fait que TOUTES les personnes qui ont terminé le programme l'ont réussi, qu'elles aient totalement cessé de fumer ou non.

---

8 Reid J. L., Hammond D., Burkhalter R., Ahmed R.. *Tobacco Use in Canada: Patterns and Trends*, Édition de 2012. Waterloo, ON: Propel Centre for Population Health Impact, University of Waterloo, p. 54. Offert à l'adresse suivante : http://www.tobaccoreport.ca/2012/TobaccoUseinCanada_2012.pdf (en anglais seulement). Extrait en janvier 2012.

Matériel

Documents à distribuer

- Sondage d'évaluation du programme V100F
- Certificat de V100F

Activité 1. Sondage d'évaluation du programme Vie100Fumer

Type d'activité : Exercice individuel avec crayon et papier

Notes à l'animateur

Puisque la majeure partie de cette séance sert à célébrer, occupez-vous rapidement des sujets sérieux.

Comment exécuter cette activité

- Rappelez aux participants le sondage de base qu'ils ont rempli au cours de la première séance et expliquez-leur le but de ce sondage.
- Distribuez le « sondage d'évaluation du programme V100F » qu'ils devront remplir.
- Après l'évaluation, distribuez à chaque participant son sondage de base et demandez-lui de comparer son pointage avant et après.
- Discutez des changements, des attentes et des succès.

Activité 2. Satisfaction relative au programme

Type d'activité : Les participants font part de leurs réflexions, que l'on inscrit sur un tableau à feuilles mobiles.

Notes à l'animateur

Si vous prévoyez contribuer aux programmes Vie100Fumer à l'avenir, vous désirerez peut-être demander à vos « diplômés » s'ils sont intéressés à offrir de l'aide, à vous aider à recruter d'autres participants ou à devenir une personne-ressource et à parler de l'arrêt tabagique. Il n'est pas nécessaire qu'ils aient renoncé au tabac pour aider. Le point de vue de personnes ayant tenté d'arrêter de fumer est également pertinent.

C'est un bon moyen de savoir ce que les participants ont aimé et n'ont pas aimé, surtout si vous ne faites pas d'évaluation officielle. Vous pourrez également savoir comment améliorer le programme pour la prochaine fois.

Comment exécuter cette activité

- Faites un tour de table : chaque participant mentionne un élément qu'il a apprécié, un qu'il n'a pas aimé et ce qui pourrait être différent la prochaine fois.
- Assurez-vous que chaque participant a l'occasion de dire ce qu'il pense du programme.
- Recueillez toutes les suggestions et tous les commentaires, positifs et négatifs, sur un tableau à feuilles mobiles.
- Remerciez les participants de leurs suggestions, même de leurs commentaires négatifs.

Activité 3. Reconnaissance du succès et célébration

Type d'activité : Amusons-nous!

Vous pouvez distribuer des certificats de participation ou des « prix » à chaque personne en lui disant ce que vous avez aimé de sa participation et en mentionnant le succès du programme.

C'est le moment de célébrer!

Activité 4. Période de réflexion : Les adieux

Type d'activité : Exposé motivationnel

Notes à l'animateur

Si vous le pouvez, donnez à chaque participant une carte contenant les numéros de téléphone et les adresses des sites Web, les pages Facebook, entre autres, où il peut obtenir de l'aide (p. ex., www.sante.gc.ca/vie100fumer).

Comment exécuter cette activité

- Examinez avec les participants ce que vous prévoyez faire pour les aider à demeurer non-fumeurs (autre séance de suivi, visites impromptues, courriels).
- Offrez-leur d'autres ressources auxquelles ils peuvent être intéressés, demandez-leur de consulter le site Web suivant : www.sante.gc.ca/vie100fumer.
- Expliquez de nouveau la façon d'utiliser le livret pour leur rappeler ce qu'ils peuvent faire.
- Félicitez chacun d'entre eux!

Évaluation Vie100fumer

Nom (ou surnom) : _____

Date : _____

Âge : _____ Niveau : _____

❑ Garçon ❑ Fille

À propos du tabac

1. Au cours des 30 derniers jours, as-tu fumé au moins une cigarette?

- ❑ Oui
- ❑ Non
- ❑ Je suis un ex-fumeur.

2. En général, fumes-tu tous les jours?

- ❑ Oui
- ❑ Non

Si tu as répondu oui, choisis une des options suivantes :

- ❑ Quelques touches (quelques bouffées) chaque jour
- ❑ De 1 à 4 cigarettes par jour (un paquet me dure en général une semaine)
- ❑ De 5 à 9 cigarettes par jour (je fume moins d'un paquet par jour)
- ❑ De 10 à 19 cigarettes par jour (environ un paquet par jour)
- ❑ 20 cigarettes ou plus par jour (un paquet par jour ou plus)

3. En général, fumes-tu toutes les semaines?

- ❑ Oui
- ❑ Non

Si tu as répondu oui, choisis une des options suivantes :

- ❑ Quelques touches (bouffées) chaque semaine
- ❑ De 1 à 6 cigarettes par semaine
- ❑ De 7 à 14 cigarettes par semaine (environ un demi-paquet par semaine)
- ❑ Plus de 15 cigarettes par semaine (environ un paquet par semaine)

4. Je veux :

- ❑ rester non-fumeur
- ❑ arrêter de fumer dès maintenant
- ❑ arrêter de fumer le moins prochain
- ❑ fumer moins qu'aujourd'hui
- ❑ arrêter de fumer à un moment donné, mais je ne sais quand

5. Depuis que tu as commencé le programme Vie100fumer, quelle est la plus longue période pendant laquelle tu n'as pas fumé?

- ❑ J'ai arrêté complètement
- ❑ Quelques heures
- ❑ Une journée entière
- ❑ De deux à six jours
- ❑ Une semaine
- ❑ Deux semaines
- ❑ Plus de deux semaines; peux-tu préciser, s'il te plaît _____
- ❑ Je ne peux pas me rappeler
- ❑ Qui d'autre fume?

6. Combien de tes amis fument?

- ❑ Aucun
- ❑ Quelques-uns
- ❑ Environ la moitié
- ❑ La plupart
- ❑ Tous

7. À quel point la fumée secondaire te dérange-t-elle?

1	2	3
Beaucoup	Un peu	pas du tout

Utilité du programme

8. À combien de séances du programme Vie100fumer as-tu été en mesure de participer?

- ❑ Toutes les séances
- ❑ La plupart des séances
- ❑ Seulement quelques séances

9. Recommanderais-tu le programme Vie100fumer à un ami?

- ❑ Oui
- ❑ Non
- ❑ Peut-être

10. Le programme Vie100fumer t'a-t-il aidé à faire les choses suivantes?

Le programme V100F…	1 Pas du tout	2	3 Un peu	4	5 Beaucoup
M'a-t-il motivé à arrêter de fumer et à demeurer non-fumeur					
M'a-t-il informé sur ce à quoi je devais m'attendre lorsque j'arrêterais de fumer?					
M'a-t-il fourni des idées sur la façon de me créer un environnement positif?					
M'a-t-il enseigné des techniques pour arrêter de fumer?					
M'a-t-il aidé à relaxer et à ne pas penser à la cigarette après chaque séance?					
M'a-t-il aidé à reporter ma prochaine cigarette après chaque séance?					

11. Que penses-tu du nombre de séances?

Il y en avait :

❑ Trop peu ❑ Juste assez ❑ Beaucoup trop

12. Que penses-tu de la durée de chaque séance (environ une heure)?

Chaque séance était :

❑ Trop courte ❑ Correcte ❑ rop longue

13. As-tu aimé les aspects suivants du programme?

Le programme V100F…	1 Pas du tout	2	3 Un peu	4	5 Beaucoup
Programme V100F en général					
Matériel du programme					
Style du programme (discussions de groupe, travail individuel)					
Le groupe, les autres participants					
L'animateur					

14. Que proposes-tu pour améliorer le programme?

_____

_____

Certificat V100F

Nom _____

A terminé le programme Vie100Fumer avec succès et mènera bientôt une Vie100Fumer.

155

Signature _____ Date _____

Les animateurs ont accès à une séance de suivi facultative. Ils peuvent la présenter comme une séance de rappel après la fin du programme ou ajouter cette séance à leur programme régulier Vie100Fumer.

Séance facultative

RÉCUPÈRE • PASSE À L'ACTION • J'SUIS CAPABLE J'ARRÊTE • FAIS MARCHER TES MÉNINGES • ÉCRASE • C'EST TOI LE PATRON • RESPIRE BIEN • FINI L'ODEUR DE FUMÉE • PAS D'EXCUSES • COMMENCE MAINTENANT • N'ATTENDS PAS • ÉCONOMISE • RÉCUPÈRE • PASSE À L'ACTION • J'SUIS CAPABLE. J'ARRÊTE • FAIS MARCHER TES MÉNINGES • ÉCRASE • C'EST TOI

Séance facultative de suivi

Objectifs

Les participants pourront :

- accroître la sensibilisation à leurs propres peurs et espoirs relatifs au fait d'arrêter de fumer ou de demeurer non-fumeur
- cerner et régler des situations ou des problèmes difficiles relatifs au fait de demeurer non-fumeurs, d'arrêter de fumer ou de réduire la consommation de cigarettes
- passer en revue les techniques et le contenu

Avant de commencer la séance de suivi

Si vous le pouvez, essayez de présenter quelques séances de suivi après le programme de 10 séances. Vous trouverez un exemple de plan d'une séance ci-dessous.

Certains animateurs pilotes de Vie100Fumer ont présenté des séances de suivi aussi longtemps que les participants en ont eu besoin. D'autres animateurs ont présenté une ou deux séances ou offert une présentation devant un plus petit groupe, un soutien individuel impromptu ou un suivi par courriel.

Les séances de suivi exigent un horaire souple des animateurs et une capacité de répondre immédiatement aux besoins des participants, qui consistent à passer en revue certains sujets, à pratiquer des techniques particulières, à offrir un certain soutien émotionnel, à accroître la motivation pour demeurer non-fumeur et à encourager ceux qui font une rechute à essayer de nouveau.

Conformément à la philosophie du programme Vie100Fumer, maintenir un climat positif au sein du groupe constitue l'élément clé de ces séances. Cet objectif est encore plus important si le groupe est composé à la fois de gens qui ont cessé de fumer et de personnes qui n'y sont pas encore arrivées. De bons animateurs aideront les participants à transformer leurs sentiments de découragement en espoir et en nouvelle motivation pour continuer le processus afin d'arrêter de fumer. L'activité d'échauffement est conçue pour vous aider à y arriver.

Activité 1. Échauffement : Plus grandes craintes (ou préoccupations) – Plus grands espoirs

Notes à l'animateur

Cette activité prend un peu plus de temps que la plupart des échauffements et pourrait prendre de 15 à 20 minutes à mettre en place, selon la taille du groupe. Selon votre groupe, vous pouvez mener cette activité comme une activité avec papier et crayon.

Quelques participants peuvent réagir avec dédain aux « paroles d'espoir » : ils peuvent les considérer comme de l'aveuglement, de l'irréalisme ou comme le fait de se mentir à soi-même. Mettez l'accent sur le fait qu'il s'agit d'une technique psychologique reconnue que chacun peut apprendre. Les participants peuvent adopter une attitude plus positive, de sorte que cela vaut la peine d'essayer.

Matériel

- Quelques feuillets autoadhésifs (ou du papier et du ruban adhésif) pour chaque participant (facultatif)
- Tableau à feuilles mobiles

Comment exécuter cette activité

- Demandez aux participants de rester tranquilles pendant une minute et de penser à leur plus grande peur en ce qui concerne le tabagisme et l'arrêt tabagique.
- Ensuite, demandez-leur de penser à leurs plus grands espoirs en ce qui concerne le tabagisme et l'arrêt tabagique.
- Distribuez des fiches à chaque jeune, qui écrira ses plus grandes peurs ou préoccupations sur une carte et ses plus grands espoirs sur l'autre.
- Demandez aux jeunes de placer tous leurs espoirs sur le tableau à feuilles mobiles intitulé « Espoirs » et toutes leurs peurs sur un autre tableau à feuilles mobiles intitulé « Peurs ».
- Demandez à une personne de les lire à voix haute.
- Bilan : demandez aux participants s'ils remarquent quelque chose de particulier au sujet des espoirs et des peurs.
- Peuvent-ils établir des liens?
- S'ils n'en sont pas capables, commencez à dessiner des lignes entre les peurs et les espoirs afin qu'ils voient les relations inverses, par exemple :

Peur	Espoir
Ne pas être en mesure de résister à la tentation	Maintenir sa volonté
Mourir d'un cancer des poumons	Avoir un mode de vie sain
Nuire aux autres en raison de la fumée secondaire	Être un bon modèle pour ceux qui désirent demeurer non-fumeurs
Être dépendant	Ne pas être dépendant de la nicotine
Dépenser tout son argent	Économiser beaucoup d'argent

- Résumé de la présentation
  - La peur immobilise fréquemment les gens et les rend incapables d'agir ou de changer quelque chose. Elle entraîne normalement les réactions suivantes : « Ça ne sert à rien de toute façon »; « Je vais encore échouer ».
  - **Demandez :** quelqu'un a-t-il déjà vécu ces expériences, comment se sentait-il? Soyez prêt à fournir des exemples tirés de votre vie.
  - Au contraire, l'espoir mobilise souvent les gens qui veulent accomplir quelque chose, atteindre un but ou effectuer un changement.
  - **Demandez :** quelqu'un a-t-il déjà vécu ces expériences, comment se sentait-il? Soyez prêt à fournir des exemples tirés de votre vie.

- Présentez et pratiquez des « paroles d'espoir », en transformant les peurs en espoirs. Demandez aux jeunes d'essayer de faire la même chose et de parler de la façon dont ils se sentent.

Activité 2. En quoi ai-je besoin d'aide?

Notes à l'animateur

Cette activité prendra jusqu'à 30 minutes, selon la taille de votre groupe et l'étape où il se situe.

Présentez des réponses qui ne sont pas fondées sur le jugement et respectez les préoccupations de chacun : veillez à ce qu'on n'écarte aucune question ou suggestion des participants.

Vous proposerez peut-être d'inviter une personne-ressource ou de présenter un film sur un sujet particulier qui a été mentionné au cours d'une séance subséquente (si vous en présentez plus d'une).

Matériel

- Tableaux à feuilles mobiles
- Marqueurs

Comment exécuter cette activité

- Faites un tour de table : demandez aux participants de nommer une chose qu'ils ont trouvée difficile ou qu'ils aimeraient revoir ou pratiquer.
- Recueillez tous les problèmes sur un tableau à feuilles mobiles et soulignez les similitudes.
- Si vous ne pouvez aborder tous les problèmes au cours d'une séance, présentez-en une deuxième si vous le pouvez. Sinon, établissez, en collaboration avec le groupe, les problèmes ou les préoccupations prioritaires.
- En grand groupe, élaborez des plans pour répondre aux besoins de chacun.
- Écrivez-les sur un tableau à feuilles mobiles.

Activité 3. Période de réflexion

Vous connaissez maintenant les membres de votre groupe et avez remarqué ce qui fonctionne bien pour qu'ils puissent se détendre ou avoir du plaisir. Voici quelques idées :

- présenter des jeux au cours d'une fête
- regarder un court dessin animé
- danser sur une musique rythmée
- proposer toute autre activité pour se détendre présentée dans les séances précédentes

Activité 4. Et maintenant, qu'arrive-t-il?

- Si vous prévoyez présenter d'autres séances, fournissez des détails : où, quand, dans quelle mesure elles sont facultatives, tout détail organisationnel.
- Si vous n'en prévoyez pas d'autres, offrez des renseignements pour que les participants puissent obtenir du soutien individuel supplémentaire (vous-même, le ou la conseiller(ère) d'orientation professionnelle, l'infirmièr(ère) de l'école, le numéro de la ligne d'aide pancanadienne et autres ressources).
- Encouragez les participants à ne pas se perdre de vue et à se soutenir les uns les autres.
- Encouragez les participants à ne pas se perdre de vue et à se soutenir les uns les autres.

Appendices

Annexe A

Questionnaire sur les faits et les chiffres à l'intention des animateurs

1. La plupart des adolescents canadiens ne fument pas.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

2. Lorsque l'on a posé la question aux jeunes de la 10e à la 12e année, quel était l'âge moyen auquel ils avaient fumé leur première cigarette entière? Quel âge avaient-ils à ce moment-là?

a) 10 ans
b) 12 ans
c) 13 ans
d) 14 ans

3. Avant la fin du secondaire, un jeune Canadien sur trois aura essayé la cigarette.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

4. Environ 85 % des fumeurs commencent à fumer avant d'avoir 18 ans.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

5. Qui détient le plus de responsabilité en ce qui a trait aux jeunes qui commencent à fumer?

a) Les jeunes
b) Les amis ou pairs
c) Les parents
d) Les autres adultes
e) Les frères et sœurs
f) Les célébrités
g) L'industrie du tabac
h) Toutes ces réponses
i) Aucune de ces réponses

6. Les enfants de parents fumeurs sont moins susceptibles de se mettre à fumer.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

7. Par mesure de sécurité, limiter l'exposition à la fumée secondaire à une heure par jour.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

8. Combien d'enfants de moins de 12 ans sont régulièrement exposés à la fumée secondaire au Canada?

a) 100 000
b) 171 000
c) 250 000
d) 400 000

9. Dans quelle province les enfants sont-ils le moins susceptibles d'être exposés régulièrement à la fumée secondaire à la maison?

_____

10. Si l'on ne fume que quelques bouffées par semaine, ça ne fait aucun mal.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

11. En moyenne, combien d'années les non-fumeurs vivront-ils de plus?

a) De 1 à 3 années
b) De 4 à 7 années
c) De 8 à 10 années
d) De 11 à 15 années

12. Arrêter de fumer à un jeune âge diminue les risques de mourir prématurément.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

13. Devenir dépendant de la nicotine est un long processus.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

14. Lorsque certains jeunes voient des gens fumer dans les films, ceux-ci influencent leur décision de commencer à fumer. Quel est le pourcentage des jeunes qui sont ainsi influencés?

a) 16 %
b) 31 %
c) 44 %
d) 59 %

15. Les adolescents sont plus susceptibles d'essayer d'arrêter de fumer que les adultes.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

16. Quels sont les trois facteurs qui motivent le plus les adolescents à arrêter de fumer?

a) La mauvaise haleine
b) Les préoccupations pour la santé à long terme
c) Ne pas vouloir perdre son souffle (préoccupations pour la santé à court terme)
d) Avoir les doigts jaunes
e) Les vêtements malodorants
f) Les coûts
g) Le harcèlement des parents

17. Connaître les faits sur la cigarette, être au courant de ce à quoi s'attendre et apprendre des techniques pour faire face aux effets fait une différence lorsqu'il est question de réussir à arrêter de fumer.

❑ VRAI
❑ FAUX

18. Les adolescents trouvent qu'arrêter de fumer est plus facile pour eux que pour les adultes.

❑ VRAI
❑ FAUX

19. Parmi les effets suivants, lesquels sont associés au syndrome du sevrage de la nicotine?

a) Irritabilité, frustration, colère ou anxiété
b) Difficulté de concentration
c) Agitation
d) Appétit accru
e) Difficultés à s'endormir ou réveils fréquents
f) Légère dépression ou se sentir déprimé
g) Toutes ces réponses

20. Les effets du syndrome de sevrage de la nicotine diminuent généralement après :

a) une journée
b) 3 à 4 jours
c) 10 à 15 jours
d) plus d'un mois

21. La cigarette est plus populaire auprès des adolescents que des adolescentes.

❑ VRAI
❑ FAUX

22. En moyenne, les adolescentes fument plus de cigarettes par jour que les adolescents.

❑ VRAI
❑ FAUX

Annexe B

Réponses du questionnaire sur les faits et les chiffres

LES FAITS AU SUJET… DU TAUX DE TABAGISME CHEZ LES ADOLESCENTS

1. La plupart des adolescents canadiens ne fument pas.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

VRAI.
En 2010, 86 % des adolescents canadiens âgés de 15 à 19 ans ont déclaré ne jamais avoir fumé, 2 % ont dit avoir cessé de fumer, et seulement 12 % ont indiqué être fumeurs.

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2010/ann-fra.php#t1

2. Lorsque l'on a posé la question aux jeunes de la 10e à la 12e année, quel était l'âge moyen auquel ils avaient fumé leur première cigarette entière? Quel âge avaient-ils à ce moment-là?

a) 10 ans
b) 12 ans
c) 13 ans
d) 14 ans

LA BONNE RÉPONSE EST d.
Bien qu'au départ, les jeunes qui font l'expérience de la cigarette ne prennent que quelques bouffées d'une cigarette appartenant à quelqu'un d'autre, les jeunes Canadiens de la 10e à la 12e année qui ont déclaré avoir fumé une cigarette entière ont dit qu'ils l'avaient fait en moyenne à 14 ans.

SOURCE :
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_survey-sondage_2008-2009/result-fra.php

LES FAITS AU SUJET… DE COMMENCER À FUMER

3. Avant la fin du secondaire, un jeune Canadien sur trois aura essayé la cigarette.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

VRAI.
En 2008-2009, selon l'Enquête sur le tabagisme chez les jeunes, 33 % (un sur trois) des jeunes de la 6e à la 12e année ont déclaré avoir essayé la cigarette au moins une fois.

SOURCE : Enquête sur le tabagisme chez les jeunes de 2008-2009
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_survey-sondage_2008-2009/table-fra.php#tab01

4. Environ 85 % des fumeurs commencent à fumer avant d'avoir 18 ans.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

VRAI.
Quatre-vingt-six pour cent (86 %) des fumeurs ont fumé leur première cigarette avant d'avoir 18 ans : très peu de personnes commencent à fumer à l'âge adulte. Les personnes qui traversent l'adolescence sans fumer ne le feront probablement jamais de leur vie.

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010, http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/ctums-esutc_2010-fra.php

5. Qui détient le plus de responsabilités en ce qui a trait aux jeunes qui commencent à fumer?

a) Les jeunes
b) Les amis ou pairs
c) Les parents
d) Les autres adultes
e) Les frères et sœurs
f) Les célébrités
g) L'industrie du tabac
h) Toutes ces réponses
i) Aucune de ces réponses

LA BONNE RÉPONSE EST h.
Les enfants et les adolescents commencent à fumer pour toutes sortes de raisons. Les adolescents ayant fait l'objet du sondage ont répondu « Les amis ou pairs » (42 %) et « Les parents » (23 %) comme étant les personnes les plus responsables du fait que les jeunes commencent à fumer.

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010, http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/ctums-esutc_2010-fra.php

LES FAITS AU SUJET... DES PARENTS ET DES ADOLESCENTS FUMEURS

6. Les enfants de parents fumeurs sont moins susceptibles de se mettre à fumer.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

FAUX.
Les enfants de parents fumeurs sont deux fois plus susceptibles de se mettre à fumer.

SOURCE : Santé Canada, Vos enfants vous imitent – Les faits http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/fact-fait/fs-if/child-enfant2-fra.php

LES FAITS AU SUJET… DE LA FUMÉE SECONDAIRE

7. Par mesure de sécurité, limiter l'exposition à la fumée secondaire à une heure par jour.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

FAUX.
On ne connaît pas de niveau d'exposition à la fumée secondaire qui soit sans danger pour la santé. Certains des produits chimiques présents dans la fumée secondaire peuvent causer le cancer, tandis que d'autres causent des dommages au cœur et aux poumons.

SOURCE : U.S. Department of Health and Human Services How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention Office on Smoking and Health, 2010. http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/index.htm (en anglais seulement)

8. Combien d'enfants de moins de 12 ans sont régulièrement exposés à la fumée secondaire au Canada?

a) 100 000
b) 171 000
c) 250 000
d) 400 000

LA BONNE RÉPONSE EST b.
En 2010, 4 % des enfants âgés de moins de 12 ans (environ 171 000 enfants) étaient exposés régulièrement à la fumée secondaire à la maison.

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2010/ann-fra.php#t9

9. Dans quelle province les enfants sont-ils le moins susceptibles d'être exposés régulièrement à la fumée secondaire à la maison?

LA BONNE RÉPONSE EST : LA COLOMBIE-BRITANNIQUE.
En 2010 dans la C.-B., seulement 2 % des enfants âgés de 0 à 17 ans étaient exposés régulièrement à la fumée secondaire à la maison. Les chiffres pour chaque province sont :

Québec	11 %
Saskatchewan	7 %
Nouvelle-Écosse	7 %
Nouveau-Brunswick	6 %
Manitoba	6 %
Terre-Neuve-et-Labrador	5 %
Île-du-Prince-Édouard	5 %
Ontario	5 %
Alberta	5 %
C.-B.	2 %

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2010/ann-fra.php#t9

LES FAITS AU SUJET... DE CERTAINES RÉPERCUSSIONS DU TABAGISME SUR LA SANTÉ

10. Si l'on ne fume que quelques bouffées par semaine, ça ne fait aucun mal.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

FAUX.
Ne prendre que quelques bouffées par semaine peut avoir des conséquences sur le système cardiovasculaire (le cœur) : il n'y a pas de niveau d'exposition sécuritaire à la fumée du tabac.

SOURCE : U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease:. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2010. http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/index.htm (en anglais seulement)

11. En moyenne, combien d'années les non-fumeurs vivront-ils de plus?

a) De 1 à 3 années
b) De 4 à 7 années
c) De 8 à 10 années
d) De 11 à 15 années

LA BONNE RÉPONSE EST c.
Le fumeur canadien moyen décédera à 71 ans et la fumeuse moyenne décédera à 73 ans. L'espérance de vie actuelle au Canada est de 79 ans pour les hommes et de 83 ans pour les femmes. Le risque de mourir prématurément commence à baisser peu après avoir cessé de fumer.

SOURCE : Santé Canada, Le tabagisme et la mortalité http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/legislation/label-etiquette/mortal-fra.php, et Statistique Canada http://www40.statcan.ca/l01/cst01/health26-fra.htm.

12. Arrêter de fumer à un jeune âge diminue les risques de mourir prématurément.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

VRAI.
Peu après avoir arrêté de fumer, le risque de mort prématurée commence à baisser, et les bienfaits augmentent au cours des 10 à 15 années suivantes.

SOURCE : Santé Canada, Le tabagisme et la mortalité http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/legislation/label-etiquette/mortal-fra.php

LES FAITS AU SUJET… DE LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE

13. Devenir dépendant de la nicotine est un long processus.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

FAUX.
Prendre une seule bouffée constitue la première étape vers la dépendance. La nicotine crée une très forte dépendance. Le corps des adolescents est plus sensible à la nicotine et ils deviennent donc plus facilement dépendants que les adultes. On a découvert que certains jeunes sont devenus dépendants à la nicotine très rapidement, ceux-ci présentant des symptômes de dépendance peu après avoir commencé à fumer.

SOURCES : Santé Canada, Le tabagisme et la dépendance. http://hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/legislation/label-etiquette/addic-depend-fra.php#a1

LES FAITS AU SUJET… DU TABAC ET DU CINÉMA

14. Lorsque certains jeunes voient des personnes fumer dans Les films, celles-ci influencent leur décision de commencer à fumer. Quel est le pourcentage des jeunes qui sont ainsi influencés?

a) 16 %
b) 31 %
c) 44 %
d) 59 %

On croit que le tabagisme au cinéma est l'influence protabac la plus forte pour les adolescents actuellement, représentant 44 % des adolescents qui commencent à fumer. Pensez-y : au moins, quand il s'agit d'une publicité, vous savez que vous devez vous tenir sur vos gardes parce que quelqu'un essaie de vous vendre quelque chose. Le tabagisme au cinéma semble simplement faire partie de l'histoire… mais est-ce vraiment le cas? Ne s'agit-il pas tout simplement d'une autre sorte de publicité, celle-ci bien plus subtile? Pour de plus amples renseignements, consultez Smoke-Free Movies (Films sans fumée) à l'adresse suivante : http://smokefreemovies.ucsf.edu/problem/moviessell.html (en anglais seulement).

SOURCE : Millet et Glantz, 2010.
http://smokefreemovies.ucsf.edu/pdf/Millett-44pct.pdf

LES FAITS AU SUJET... DE L'ARRÊT TABAGIQUE

15. Les adolescents sont plus susceptibles d'essayer d'arrêter de fumer que les adultes.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

VRAI.
En 2010, 72 % des adolescents qui fument au quotidien et âgés de 15 à 17 ans ont essayé d'arrêter de fumer au moins une fois au cours de l'année précédente, de même que 66 % des adolescents âgés de 18 à 19 ans, comparativement à 44 % des adultes âgés de 25 ans ou plus.

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2010/ann-fra.php#t4

16. Quels sont les trois facteurs qui motivent le plus les adolescents à arrêter de fumer?

a) La mauvaise haleine
b) Les préoccupations pour la santé à long terme
c) Ne pas vouloir perdre son souffle (préoccupations pour la santé à court terme)
d) Avoir les doigts jaunes
e) Les vêtements malodorants
f) Les coûts
g) Le harcèlement des parents

LES BONNES RÉPONSES SONT b, c et f.
Dans le cadre d'une évaluation du programme pilote Vie100Fumer, 328 jeunes provenant de partout au Canada on signalé que le facteur le plus motivant pour participer au programme V100F était « vouloir être en meilleure santé » (situé à 2,9 en moyenne sur une échelle allant de 1 à 3; 3 étant très important et 1 n'étant pas important du tout), suivi de « ne pas vouloir perdre son souffle » (2,8) et de ne pas vouloir dépenser tout cet argent sur des cigarettes (2,8).

SOURCE : Santé Canada, Évaluation du projet pilote sur le programme de renoncement au tabac pour les jeunes Vie 100 Fumer. http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/quit-cesser-progeval/index-fra.php

17. Connaître les faits sur la cigarette, être au courant de ce à quoi s'attendre et apprendre des techniques pour faire face aux effets fait une différence lorsqu'il est question de réussir à arrêter de fumer.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

VRAI.
Ces éléments sont critiques au succès des programmes de renoncement au tabac pour les adolescents et sont intégrés au programme V100F.

SOURCES : McDonald et coll., 2002; Sussman, 2002; Mermelstin, 2003

18. Les adolescents trouvent qu'arrêter de fumer est plus facile pour eux que pour les adultes.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

FAUX.
S'ils essaient réellement d'arrêter de fumer, la plupart des adolescents sont surpris de la difficulté que cela représente. Leur confiance peut provenir du fait que les enfants ont tendance à être plus en mesure de gérer la quantité de leur consommation ainsi que l'endroit où ils le font. Par exemple, de nombreux adolescents sont obligés d'arrêter de fumer lorsqu'ils sont éloignés de leurs amis ou des membres de leur famille qui leur fournissent des cigarettes ou lorsqu'ils n'ont pas les moyens de se procurer leurs propres cigarettes. Peu après avoir pris leur première bouffée, les jeunes commencent à trouver de plus en plus difficile d'arrêter de fumer. Toutefois, il a fallu presque trois ans avant que les adolescents participant à une étude canadienne réalisent qu'ils ne pouvaient pas cesser de leur propre volonté.

SOURCE : O'Loughlin et coll., 2009

19. Parmi les effets suivants, lesquels sont associés au syndrome du sevrage de la nicotine?

a) Irritabilité, frustration, colère ou anxiété
b) Difficulté de concentration
c) Agitation
d) Appétit accru
e) Difficultés à s'endormir ou réveils fréquents
f) Légère dépression ou se sentir déprimé
g) Toutes ces réponses

LA BONNE RÉPONSE EST g.
Tous les effets énumérés ci-dessus sont courants. Toutefois, ce ne sont pas tous les fumeurs qui passent par le sevrage. De plus, ceux qui cessent de fumer et qui passent par le sevrage ne ressentent pas le même nombre ou la même intensité de symptômes.

SOURCE : Santé Canada, Faire face au sevrage
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/body-corps/withdrawal-sevrage-fra.php

20. Les effets du syndrome de sevrage de la nicotine diminuent généralement après :

a) une journée
b) 3 à 4 jours
c) 10 à 15 jours
d) plus d'un mois

LA BONNE RÉPONSE EST b.
Pour de nombreuses personnes, les premières journées après avoir arrêté de fumer constituent le pire moment du sevrage. Les symptômes commencent à s'amoindrir après trois ou quatre jours. Une fois qu'une semaine ou 10 jours se sont écoulés, tous les symptômes de sevrage devraient être disparus. Puisqu'ils sont le plus intenses au cours des premiers jours après avoir cessé de fumer, il s'agit de la période au cours de laquelle recommencer à fumer est le plus probable.

SOURCE : Santé Canada, Faire face au sevrage
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/body-corps/withdrawal-sevrage-fra.php

LES FAITS AU SUJET... DES DIFFÉRENCES ENTRE LES SEXES

21. La cigarette est plus populaire auprès des adolescents que des adolescentes.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

VRAI.
Le taux de fumeurs adolescents âgés de 15 à 19 ans en 2010 était de 12,2 % : 11,3 % chez les filles et 13,1 % chez les garçons.

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010 http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/ctums-esutc_2010_graph-fra.php

22. En moyenne, les adolescentes fument plus de cigarettes par jour que les adolescents.

- ❑ VRAI
- ❑ FAUX

FAUX.
En 2010, les garçons âgés de 15 à 19 ans qui fumaient quotidiennement ont déclaré fumer en moyenne 13 cigarettes par jour, alors que les filles du même âge ont déclaré fumer une moyenne de 10 cigarettes par jour.

SOURCE : Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) 2010
http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2010/ann-fra.php

Annexe C

Conseils pour l'animation de groupe Vie100Fumer

(Bon nombre des suggestions contenues dans la section suivante s'inspirent de l'ouvrage suivant : Auvine, Brian et coll., *A Manual for Group Facilitators*, The Centre for Conflict Resolution. Madison, WI; et Estable, Meyer et Pon (1997), *A Training Manual for Anti-Racism Trainers*, Ottawa, From the Margin / Congrès du travail du Canada.)

Objectifs du groupe

En tant qu'animateur, vous pouvez adapter votre approche aux objectifs du groupe. Gardez à l'esprit que votre groupe Vie100Fumer vise à :

- acquérir des connaissances — l'animation doit être instructive, permettre de communiquer des faits et des théories, et doit être axée sur l'acquisition de connaissances
- acquérir et mettre en pratique de nouvelles aptitudes — application pratique de l'information, favorisant l'accroissement des aptitudes
- susciter une prise de conscience — connaissance de soi, de ses valeurs, de ses émotions
- apporter un soutien mutuel — établir des rapports, des liens de confiance entre les participants

Les plans de déroulement des séances du programme Vie100Fumer présentent un éventail d'activités permettant d'atteindre chacun de ces objectifs.

Caractéristiques du groupe

Au moment de commencer l'animation et au cours des premières séances, vous devriez également prendre en compte les éléments suivants :

- La taille et la composition du groupe. Quel est le nombre de participants? Quels sont leur âge, leur sexe, leur langue? Y a-t-il une diversité culturelle et ethnique?
- La cohésion du groupe. Les participants se connaissent-ils bien? Se côtoient-ils en dehors des activités du groupe? Parlaient-ils les uns avec les autres au moment où vous êtes entré dans la salle pour la première fois? S'assoient-ils toujours aux mêmes places?
- La dynamique de groupe. Certains participants adoptent-ils une attitude de leader? Certains demeurent-ils constamment silencieux? Y a-t-il des tensions? Tous se sentent-ils à l'aise de participer?
- Le style. Y a-t-il des styles d'apprentissage sortent du lot? De quelle façon les divers participants réagissent-ils aux différents types d'activités?

Passez en revue les plans de déroulement des séances afin de choisir un ensemble d'activités et de procédés d'animation répondant aux caractéristiques de votre groupe.

Rôle de l'animateur

Animer, c'est généralement :

- favoriser le dialogue « horizontal » entre les participants
- encourager les participants à partager leurs idées, leurs expériences et leurs connaissances
- respecter l'orientation que le groupe veut prendre
- soutenir le groupe dans l'atteinte de ses propres objectifs

Dans le cadre du programme Vie100Fumer, votre rôle présente des aspects supplémentaires : diriger et former. En plus d'animer le groupe, vous en êtes le leader, et vous devez vous assurer que certains objectifs sont atteints. Vous avez également un rôle éducatif : au cours de chaque séance, et de façon générale, vous ferez en sorte qu'un ensemble d'objectifs spécifiques d'apprentissage soient atteints.

Comment se présenter comme animateur du programme Vie100Fumer

Nombre d'animateurs de Vie100Fumer sont également des enseignants ou des conseillers d'orientation. Au moment de vous présenter aux participants, vous pouvez :

- Planter le décor : décrire le rôle que vous jouerez, et faire la distinction entre votre rôle d'enseignant et votre rôle d'animateur de Vie100Fumer.
- Expliquer ce qui vous motive à être un animateur de Vie100Fumer : pourquoi vous paraît-il important que les jeunes cessent de fumer? Pourquoi est-il important pour vous que *ces* jeunes le fassent?
- Établir votre crédibilité : au cours de votre vie, êtes-vous déjà arrivé à éliminer une habitude ayant un effet négatif sur la santé (p. ex., le tabagisme)?

Style d'animation

Lorsque vous animez un groupe dans le cadre du programme Vie100Fumer, vous devriez prendre conscience de votre propre style d'animation, et l'adapter aux défis et caractéristiques propres à chaque séance et à chaque groupe. Vous pouvez, par exemple :

- expliquer le raisonnement qui appuie vos actions, les objectifs de chaque activité et ce que vous souhaitez accomplir
- présenter de l'information factuelle ou axée sur l'acquisition de connaissances
- partager votre propre expérience en ce qui a trait au tabagisme et au fait d'arrêter de fumer
- inviter les participants à porter attention à votre propre participation et à donner leurs impressions à ce sujet
- prendre le temps de décrire l'attitude à laquelle on s'attend de la part des participants à un groupe, sur le plan de l'interaction et de la collaboration, en comparaison avec la dynamique qui règne dans une salle de classe
- exprimer votre perception en ce qui a trait aux droits et responsabilités des membres du groupe, de même qu'aux vôtres
- aider le groupe à établir clairement ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas dans le cadre du groupe

- porter attention au processus de groupe tout en demeurant ouvert, et être conscient des cycles par lesquels passe le groupe (voir ci-dessous)
- informer les participants des sources de soutien supplémentaires, et les y référer au besoin

Processus de groupe

Les animateurs doivent polariser leur attention sur deux points : ils doivent simultanément porter attention au contenu et au processus. En tant qu'animateurs de Vie100Fumer, vous devez assurer l'équilibre entre ce qui vous intéresse sur le plan du contenu et ce que vous remarquez des façons de faire du groupe.

Pour une animation efficace :

- *avant* la rencontre, centrez-vous sur le contenu : prenez le temps de bien préparer le contenu de l'animation, planifiez le déroulement de chaque séance, préparez des réponses à d'éventuelles questions
- *au cours* de la rencontre, tournez-vous vers l'extérieur : observez les interactions entre les membres du groupe, aidez-les à collaborer efficacement

Voici quelques signes indiquant que vous devez porter attention à la dynamique du groupe :

- agitation
- silences gênants
- absence de contact visuel entre les participants ou entre ceux-ci et l'animateur
- langage corporel dénotant une attitude de fermeture (posture, expressions du visage)
- conversations hors sujet ou bilatérales
- déséquilibre constant dans la participation

Cycles que traverse le groupe

La plupart des séances donnent lieu à un certain nombre de phases prévisibles :

- interactions sociales
- quête d'information
- établissement d'une structure
- activités constructives
- parachèvement

Les séances de Vie100Fumer sont préparées en fonction de ce cycle. Si vous constatez que le groupe revient à une phase antérieure (par exemple, s'il y a des interactions sociales au cours d'une activité), c'est peut-être l'indice que :

- le groupe est passé trop rapidement à l'activité suivante
- l'activité en cours n'est pas assez bien définie
- l'activité en cours n'est pas assez bien structurée
- le groupe est prêt à passer à l'activité suivante

Communication entre les membres du groupe

Une bonne communication est un élément essentiel de tout bon processus de groupe. En tant qu'animateur, vous devriez :

- adapter votre langage et votre style aux besoins du groupe, tout en demeurant cohérent avec votre âge et votre expérience
- écouter davantage que vous ne parlez, et adopter le point de vue de l'autre personne
- façonner le type de communication que vous voulez voir régner dans le groupe
- donner une rétroaction ciblée, indicative, suggestive et centrée sur le comportement
- être ouvert à remettre en question vos hypothèses
- manifester du dévouement et de l'intérêt à l'égard du groupe

Afin de favoriser une bonne communication au cours d'une discussion, vous devriez :

- expliquer l'objet de la discussion et en quoi il est important qu'elle ait lieu à ce moment précis
- laisser place aux interventions des participants
- faire en sorte que la discussion se déroule de façon détendue, sous forme de conversation
- utiliser des questions pour susciter les échanges
- résumer sous forme de listes ce à quoi la discussion a mené (sujets, idées, raisons, points de vue, le pour et le contre)
- solliciter l'apport de tous
- écrire les points clés sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau noir
- faire des liens entre la discussion et l'expérience concrète
- rester positif
- faire preuve d'humour

Les animateurs constituent la pierre angulaire de V100F

Nous savons tous qu'il peut être difficile d'arrêter de fumer, peu importe l'âge. Cependant, l'adolescence est le moment propice pour encourager les jeunes à arrêter de fumer.
La participation à des groupes et l'animation par des professionnels combinées à des activités stimulantes qui exploitent les talents des jeunes fumeurs peuvent les aider à arrêter de fumer et à avoir du plaisir pendant qu'ils s'efforcent d'abandonner ce comportement.

Ce guide fournit un aperçu des méthodes d'animation de groupes, des conseils et des trucs pratiques.
Il donne aussi les grandes lignes de séances indispensables qui renforcent les principes de base du programme Vie100Fumer.
Nous avons aussi inclus plusieurs « originaux » des documents de cours pour la photocopie et la diffusion.

Grâce au soutien et à l'encadrement de professionnels dévoués comme vous, de jeunes fumeurs acquerront de nouvelles habilités pour arrêter de fumer et adaptent les stratégies qui leur conviennent. Votre contribution permet de faire diminuer la prévalence du tabagisme chez les jeunes.

Merci!

www.sante.gc.ca/vie100fumer