

# Séance n° 1

## La première rencontre

Introduction .....	S1-3
Renseignements utiles .....	S1-4
Pensées et réflexions .....	S1-4
Arrivée/accueil .....	S1-5
Respiration/Éirement.....	S1-6
Fonctionnement du groupe/contrat .....	S1-6
Exercices d'apprentissage	
1. Questionnaire d'entrevue et profil du groupe .....	S1-7
2. Ce que nous voulons apprendre.....	S1-7
3. Choisir une personne pour nous soutenir .....	S1-8
4. Attentes et craintes.....	S1-8
5. Murale.....	S1-9
6. Calendrier.....	S1-9
7. Journal personnel.....	S1-10
8. Façons d'arrêter de fumer .....	S1-10
9. Déterminer quelles sont les choses qui déclenchent notre envie de fumer.....	S1-10
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S1-11

### Documents à distribuer

Exercices de respiration

Conseils pratiques pour réduire la consommation de tabac

Fiche de suivi de l'habitude de fumer





## Introduction

La première rencontre donne le ton des séances suivantes. Elle renseigne les participantes sur le programme et leur donne la possibilité de déterminer ce qu'elles veulent apprendre. C'est important de créer un atmosphère et un programme de travail qui aideront les participantes à se sentir à l'aise, à s'amuser et à commencer à tisser des liens avec les autres membres du groupe.

Les groupes sont accueillants lorsque les participantes sentent :

- ✧ qu'on les écoute;
- ✧ qu'on les respecte en tant que personnes;
- ✧ qu'on ne les considérera pas comme des personnes stupides ou inférieures;
- ✧ qu'on ne les rabaissera pas.

Rappelez-vous aussi que :

- ✧ La plupart des femmes commencent à fumer avant de devenir des adultes.
- ✧ Les femmes commencent à fumer pour des raisons différentes de celles des hommes. Elles commencent à fumer, entre autres, parce qu'elles voient d'autres membres de la famille et modèles de comportement qui fument, parce qu'elles veulent faire comme leurs amies qui fument, parce qu'elles n'aiment pas leur image corporelle et parce qu'elles voient comment l'habitude de fumer est glamourisée dans les films et les revues.
- ✧ Les approches qui ne rejettent pas le blâme sur la victime, mais qui célèbrent plutôt et qui respectent les valeurs, les capacités, les circonstances et la culture individuelles peuvent être particulièrement utiles pour les femmes venant de groupes désavantagés.
- ✧ Les programmes de groupe sont efficaces pour les femmes à faible revenu. Les femmes qui s'inscrivent à des programmes d'abandon du tabagisme qui proposent des techniques pour gérer le stress, améliorer l'estime de soi et s'entraider, ainsi que d'autres activités qui améliorent la qualité de vie, ont de bonnes chances d'arrêter de fumer.
- ✧ Dans le groupe, il pourrait y avoir des femmes ayant des besoins spéciaux auxquelles vous devrez accorder une attention particulière. Par exemple, il pourrait y avoir des femmes enceintes, des femmes qui ont des troubles mentaux, des femmes qui ne savent pas très bien lire ou écrire et des femmes à mobilité réduite. Veuillez consulter les chapitres 2 et 3 de cette ressource pour obtenir de l'information sur les populations spéciales.

## Renseignements utiles

### Saviez-vous que...

- ✧ Un groupe a besoin de règlements pour que ses membres sachent à quoi s'attendre, se sentent en sécurité et aient le goût de venir aux rencontres. Les règlements aident aussi à créer un climat de confiance. Un groupe qui établit ses propres règles de fonctionnement a plus de chances de les respecter.
- ✧ Nous n'apprenons pas toutes de la même façon. Certaines personnes apprennent mieux en lisant, d'autres en écoutant et d'autres en parlant. Par contre, nous apprenons toutes par la pratique.
- ✧ Nous arrêtons toutes de fumer à des rythmes différents et en utilisant des méthodes différentes. Certaines femmes arrêtent d'un seul coup, alors que d'autres préfèrent le faire petit à petit. Nous avons besoin d'aide pour progresser au rythme qui nous convient.
- ✧ Mis à part ce programme, il y a beaucoup de choses qui peuvent vous aider à arrêter de fumer. Il y a les médicaments pour arrêter de fumer, comme les timbres (*patch*), l'inhalateur de nicotine et la gomme à la nicotine, les documents d'auto-assistance comme les dépliants et les livrets, les lignes téléphoniques d'aide pour les personnes qui veulent arrêter de fumer et les sites Web.
- ✧ Nous pouvons toutes apprendre en partageant nos expériences les unes avec les autres.
- ✧ L'usage du tabac n'est pas une faiblesse; c'est une dépendance que nous avons développée pour faire face aux pressions de la vie. C'est un choix que nous faisons, mais sur lequel notre milieu social et physique a aussi une influence.
- ✧ Beaucoup de craintes peuvent nous amener à vouloir arrêter de fumer.
- ✧ Il est important de savoir pourquoi nous voulons arrêter de fumer, plutôt que pourquoi nous croyons que nous devrions arrêter.
- ✧ L'usage du tabac ne réduit pas le stress. Une fois que la dépendance a été créée, le fait de fumer ne fait que soulager le stress des symptômes causés par le manque de nicotine.
- ✧ Il y a de moins en moins de lieux publics où il est permis de fumer.

## Pensées et réflexions

*« Lorsque vous fixez une date pour réaliser votre rêve, il devient un but.*

*Lorsque vous visez ce but, il devient un défi.*

*Lorsque vous relevez le défi, votre récompense est le succès.*

*Pour connaître le succès... vous avez besoin d'un rêve... »*

Raja Aktar

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

Choisissez **un** des exercices suivants :

### 1. Les présentations

- ◇ Assurez-vous que tout le monde porte une étiquette avec son nom.
- ◇ Présentez-vous au groupe et demandez aux autres coanimatrices de se présenter.
  
- ◇ Faites un tour de table et demandez à chaque participante :
  - ★ de dire son nom;
  - ★ de partager son histoire de fumeuse avec les autres (p. ex., combien de cigarettes elle fume par jour, depuis combien d'années, etc.;
  - ★ d'expliquer la ou les raisons pour lesquelles elle a décidé de participer au programme.

ou

### 2. La première cigarette

Demandez aux participantes de dire leur nom et de décrire brièvement le moment où elles ont fumé leur première cigarette.

## Respiration/Étirement

(10 minutes)

Expliquez que la respiration est une partie importante de tous les exercices de respiration. Elle facilite le processus de guérison qui commence quand une personne arrête de fumer. Beaucoup d'anciennes participantes disent que les techniques de respiration qu'elles ont apprises sont ce qui les a le plus aidées à cesser de fumer.

- ✧ Expliquez aux participantes que les exercices de respiration sont une partie très importante de ce programme et qu'ils les aideront à arrêter de fumer. Distribuez le document sur les exercices de respiration.
- ✧ Pendant chaque séance, lisez un exercice de respiration au groupe. Si cela ne gêne pas les femmes, demandez chaque semaine à une participante différente de lire un des exercices.

**Remarque :** Certaines participantes pourraient se sentir un peu étourdies lorsqu'elles commenceront à pratiquer la respiration profonde. Cette réaction est causée par l'oxygène supplémentaire auquel leur corps n'est pas habitué. Cela n'a rien de dangereux; en fait, c'est bon pour la santé.

## Fonctionnement du groupe/contrat

(10 à 15 minutes)

**But :** Pour que tout le monde se sente à l'aise dans le groupe.

**Matériel :** tableau à feuilles mobiles et marqueurs ou tableau noir et craies.

- ✧ Expliquez pourquoi il est important d'avoir un contrat. Demandez aux participantes de vous dire comment elles voudraient que le groupe fonctionne et inscrivez leurs suggestions sur le tableau à feuilles ou le tableau noir.
- ✧ Si les participantes hésitent, donnez-leur des exemples : être écouté, avertir quand on ne peut pas venir aux rencontres, endroits où elles peuvent fumer, pauses, etc. Consultez l'exemple de règlement dans l'encadré latéral.
- ✧ Les participantes devraient s'entendre sur la liste finale. Négociez s'il y a des désaccords.
- ✧ Rappelez aux participantes que la liste n'est pas « coulée dans le béton ». Elles pourront y apporter des changements plus tard si elles le désirent.

Écrivez la liste sur une grande feuille de papier afin de pouvoir l'afficher à chaque séance et la réviser à la troisième ou quatrième séance, ou selon les besoins. Si les participantes utilisent un journal personnel, elles peuvent écrire le contrat dans leur journal.

### Exemple de cadre de fonctionnement ou de contrat pour le groupe

- ✧ Faire une pause au milieu de chaque séance.
- ✧ Commencer à l'heure pour pouvoir finir à l'heure.
- ✧ Ne pas se vanter ni embêter les autres si l'on arrête de fumer avant quelqu'un d'autre.
- ✧ Maintenir la confidentialité de toute l'information. Personne de l'extérieur du groupe ne doit savoir ce qui se passe et se dit dans le groupe.
- ✧ Soutenir toutes les participantes, où qu'elles en soient dans leur démarche pour arrêter de fumer.
- ✧ Attendre que la personne avant nous ait fini de parler avant de prendre la parole. Toutes les participantes ont quelque chose d'important à dire.
- ✧ Ne pas critiquer ni rabaisser les autres.
- ✧ Quitter la pièce pendant quelques minutes si l'on en ressent le besoin.
- ✧ Si l'on ne peut pas venir à une séance, on appelle pour avertir l'animatrice et une des participantes pourra rappeler pour faire une mise à jour.
- ✧ Passer son tour lorsqu'on n'a pas le goût de participer à un moment donné.
- ✧ Parler à la première personne. Par exemple, dire « J'ai peur de prendre du poids une fois que j'aurai arrêté de fumer » plutôt que « On prend du poids quand on arrête de fumer ».
- ✧ On fume à l'extérieur du bâtiment.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### 1. Questionnaire d'entrevue et profil du groupe

(20 à 30 minutes)

**But du questionnaire** : recueillir de l'information sur les expériences des participantes reliées à l'habitude de fumer ainsi que des renseignements de base pour l'évaluation. Un grand nombre des réponses vous donneront des indications sur les chances de réussite des participantes.

**Matériel** : Questionnaire d'entrevue (Section 2, chapitre 1), stylos et(ou) crayons.

**But du profil** : illustrer les ressemblances entre les participantes et favoriser l'établissement de liens entre elles.

Le questionnaire d'entrevue peut être utilisé avant le programme, au cours d'une entrevue individuelle, en personne ou au téléphone, ou en tant qu'exercice de groupe pendant la première séance. (Consultez la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** », pour un exemple de questionnaire d'entrevue)

#### Entrevue individuelle

- ✧ Après avoir rempli un questionnaire d'entrevue avec chaque participante, préparez un résumé des résultats (profil du groupe) pour le présenter à la première rencontre.
- ✧ Présentez les résultats du questionnaire au groupe.
- ✧ Lancez une discussion de groupe sur l'habitude de fumer en posant les questions suivantes :
- ✧ Quel effet l'habitude de fumer a-t-elle eu sur votre vie dans le passé?
- ✧ Quel effet l'habitude de fumer a-t-elle sur vos vies aujourd'hui?

#### Exercice en groupe

- ✧ Donnez aux participantes de 20 à 30 minutes pour remplir le questionnaire.

**Remarque** : Il se peut que certaines participantes aient de la difficulté à lire et à écrire, alors pour éviter de les mettre dans l'embarras, il serait préférable de lire les questions à haute voix. Si possible, demandez aux coanimatrices d'expliquer les questions difficiles ou de remplir le formulaire pour les participantes, au besoin.

- ✧ Préparez un résumé des réponses (profil du groupe) pour le présenter à la prochaine séance.

### 2. Ce que nous voulons apprendre

(10 minutes)

**But** : permettre aux membres du groupe de déterminer ce qu'elles veulent apprendre pendant le programme.

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies.

- ✧ Faites un remue-méninges pour déterminer les sujets dont les membres du groupe veulent parler. Inscrivez-les sur un tableau à feuilles ou un tableau noir.
- ✧ Si les participantes hésitent, vous pouvez leur faire des suggestions à partir de la liste ci-dessous :
  - ★ Gestion du stress
  - ★ Estime de soi
  - ★ Guérison et effets sur la santé
  - ★ Techniques de respiration

- \* Ce qui déclenche l'envie de fumer
  - \* Poids santé
  - \* Symptômes de rétablissement
  - \* Soutien
  - \* Planification du jour d'adieu au tabac
  - \* Jour d'adieu au tabac
  - \* Action dans ma communauté
  - \* Fin du programme et célébration
- ◇ Demandez à chaque participante de s'approcher du tableau noir ou à feuilles et de cocher les trois sujets qui l'intéressent le plus.
  - ◇ Choisissez les sujets qui obtiennent le plus grand nombre de votes.
  - ◇ Déterminez l'ordre dans lequel vous allez parler des différents sujets. (Nous vous suggérons de prévoir une séance sur la respiration peu après le début du programme.)

et(ou)

### 3. Choisir une personne pour nous soutenir

(5 minutes)

**But :** aider les participantes à comprendre la nécessité d'avoir du soutien et à commencer à réfléchir au choix d'une personne pour les soutenir.

- ◇ Expliquez que pour certaines personnes, il est très important d'avoir quelqu'un qui les soutiendra pendant qu'elles essaient d'arrêter de fumer. Dans le cadre de ce programme, nous encourageons les participantes à trouver une personne pour les aider dans le groupe ou à l'extérieur du groupe, comme un ami ou un conjoint. Souvent, les participantes ont de la difficulté à demander de l'aide et nous essaierons de faire en sorte qu'elles se sentent plus à l'aise pour faire équipe entre elles afin d'obtenir un appui de ce genre. Pendant la **Séance n° 7**, « Le soutien » et la **Séance n° 8**, « Planifier le jour d'adieu au tabac », nous parlerons des moyens que les participantes peuvent prendre pour s'entraider. Pour l'instant, les participantes devraient commencer à réfléchir aux qualités qu'elles aimeraient retrouver chez la personne qui les soutiendra.

et(ou)

### 4. Attentes et craintes

(10 à 15 minutes)

**But :** aider les participantes à s'identifier les unes aux autres et favoriser l'établissement de liens entre elles.

**Matériel :** tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies.

- ◇ Commencez une discussion en groupe en posant la question suivante : « Quelles sont vos attentes et vos craintes par rapport à votre participation à ce programme? » Au haut du tableau à feuilles ou d'une grande feuille de papier, écrivez « ATTENTES ».
- ◇ Demandez aux participantes d'exprimer leurs attentes. Énumérez chaque point de manière positive (p. ex., bonne santé, plus d'argent, etc.).
- ◇ Sur une autre feuille, écrivez « CRAINTES ». Demandez aux participantes d'exprimer leurs craintes et faites-en la liste (p. ex., prendre du poids, sautes d'humeur, etc.). Rassurez les participantes en leur disant que le programme traitera de leurs craintes et qu'elles apprendront de nouvelles techniques pour en venir à bout. Après avoir fait la



liste des craintes, assurez-vous de traiter de chacune d'elle pendant le programme. Vous devrez peut-être ajouter un point au contrat du groupe pour traiter d'une crainte particulière. Certaines attentes exprimées pourraient ne pas être des buts réalistes pour le groupe (p. ex., « J'aimerais amener mon mari à arrêter de fumer ».) Ces attentes pourraient donner lieu à une discussion sur le fait que chaque personne est responsable de son propre apprentissage.

**Remarque :** Conservez ces deux listes pour la séance de fin de programme.

et(ou)

## 5. Murale

**But :** donner une occasion de participer aux membres du groupe qui sont timides ou incapables de s'exprimer de vive voix. Le fait de créer ensemble aide à tisser des liens affectifs entre les participantes et leur donne un moyen d'échanger des messages et des commentaires positifs.

**Matériel :** un grand morceau de papier murale, des journaux, des revues, du ruban adhésif, de la colle, des ciseaux, des marqueurs, une boîte.

- ✧ Réunissez le matériel nécessaire et mettez-le dans une boîte que vous apporterez à chaque séance. Commencez la murale en apportant plusieurs illustrations et slogans de revues et de journaux. Les illustrations peuvent comprendre des slogans inspirants, des images sur la santé, des bandes dessinées, etc. Collez-les sur le papier murale. Demandez à toutes les participantes de découper des illustrations et des slogans dans des revues et des journaux. Utilisez de la colle ou du ruban adhésif pour fixer sur le papier les images que les participantes auront apportées. Écrivez des énoncés positifs sur la murale, comme « Je vais réussir ». Chaque semaine, encouragez les participantes à ajouter d'autres éléments à la murale. Prenez quelques minutes chaque semaine pour attirer l'attention sur les nouveaux éléments ajoutés.

et(ou)

## 6. Calendrier

**But :** vous assurer que chaque participante a un document indiquant les dates des réunions et les échéances.

**Matériel :** photocopie des mois pendant lesquels vous allez vous réunir.

- ✧ Assurez-vous d'avoir indiqué, sur le calendrier que vous distribuez, le numéro de téléphone auquel les participantes pourront vous joindre.
- ✧ Demandez aux participantes d'inscrire les dates et les heures des rencontres sur le calendrier.
- ✧ Encouragez les participantes à marquer sur le calendrier le jour d'adieu au tabac (**Séance n° 9**) ainsi que le jour qu'elles arrêteront personnellement de fumer, une fois qu'elles l'auront choisi.

et(ou)

## 7. Journal

**But** : donner aux participantes un moyen d'exprimer leurs pensées sur le processus d'abandon du tabagisme et de suivre leurs progrès.

**Matériel** : calepins lignés bon marché, un par participante.

**Remarque** : C'est une bonne idée de fournir vous-même les calepins aux participantes. Tenez compte de leurs capacités de lecture et d'écriture avant de leur proposer cet exercice.

- ✧ Suggérez aux participantes de tenir un journal pour prendre en note leurs expériences et leurs impressions concernant le processus d'abandon du tabagisme. Encouragez-les à décorer ou à personnaliser leur journal comme elles le souhaitent.

et(ou)

## 8. Façons d'arrêter de fumer

**But** : encourager les femmes à choisir une méthode qui leur convient pour arrêter de fumer.

Le changement n'est pas toujours facile. Arrêter de fumer est un processus. La plupart des femmes essaient plusieurs fois avant de réussir. Chaque tentative pour arrêter, quelle qu'en ait été la durée, aide les participantes à se préparer pour le moment où elles vont arrêter pour de bon.

- ✧ Expliquez aux participantes qu'il y a deux façons d'arrêter de fumer : d'un seul coup ou progressivement.
- ✧ Expliquez-leur que les premières séances les aideront à apprendre des techniques qui les aideront à arrêter de fumer. Dans ce programme, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'arrêter de fumer. Les participantes peuvent choisir le moyen qui leur convient le mieux. Elles peuvent :
  - ★ Arrêter de fumer en groupe après les quelques premières rencontres.
  - ★ Commencer tout de suite à réduire leur usage du tabac en utilisant les techniques proposées dans le document à distribuer intitulé « Conseils pratiques pour réduire la consommation de tabac ».
  - ★ Se fixer leur propre jour d'adieu au tabac, qui peut être le même jour que celui que le groupe a choisi ou un autre jour.
- ✧ Encouragez les participantes à réfléchir à la façon dont elles veulent arrêter de fumer. Expliquez et distribuez le document « Conseils pratiques pour réduire la consommation de tabac ».

et(ou)

## 9. Déterminer quelles sont les choses qui déclenchent notre envie de fumer

**But** : encourager les femmes à prendre en note les éléments déclencheurs qui peuvent leur donner envie de fumer.

Expliquez aux participantes qu'en écrivant à quels moments elles fument, elles pourront plus facilement découvrir ce qui déclenche le plus souvent leur envie de fumer. En faisant une liste de toutes les choses qu'elles font normalement lorsqu'elles fument, les femmes apprendront :

- ✧ à quels moments elles fument
- ✧ comment elles se sentent quand elles fument
- ✧ pourquoi elles ont fumé

Distribuez le document « Fiche de suivi ». Encouragez les femmes à utiliser cette fiche pour écrire ce qu'elles font et comment elles se sentent chaque fois qu'elles prennent une cigarette.

## Conclusion/Exercice de visualisation

(On peut l'utiliser pour toutes les séances) (10 minutes)

**But :** renforcer ce que les participantes ont appris pendant la séance et les aider à se concentrer sur les éléments de la séance qui ont été les plus importants pour elles. Lisez ce qui suit lentement et calmement, et faites une pause entre chaque phrase :

- ✧ Respirez lentement et profondément pendant au moins 10 secondes, en faisant une pause entre chaque respiration. Répétez le mot « détente » dans votre tête ...
- ✧ Détendez votre corps
- ✧ Réfléchissez à la séance (à ce moment-ci, vous pouvez mentionner ou résumer les sujets traités)...
- ✧ Visualisez les visages des autres participantes ...
- ✧ Souvenez-vous de ce qu'elles ont dit...
- ✧ Souvenez-vous de ce que vous avez dit...
- ✧ Choisissez une chose dont vous voulez vous rappeler...
- ✧ Rappelez-vous que vous le méritez bien, que vous prenez soin de vous...
- ✧ Étirez-vous et regardez autour de vous...
- ✧ Saluez les autres participantes et à la prochaine séance ...



## Séance n° 2

### La gestion du stress

Introduction .....	S2-3
Renseignements utiles .....	S2-3
Pensées et réflexions .....	S2-4
Arrivée/Accueil.....	S2-5
Révision .....	S2-6
Respiration/Étirement.....	S2-6
Exercices d'apprentissage	
1. Modèle de gestion du stress .....	S2-7
2. Une journée dans la vie .....	S2-9
3. La toile d'araignée .....	S2-14
4. Situations que je peux et que je ne peux pas changer .....	S2-15
5. Visualisation d'un citron.....	S2-16
6. Le contrôle du stress par la pensée .....	S2-17
7. Respiration avec soupir.....	S2-18
8. Exercice accompagné de musique .....	S2-18
9. Exercices d'étirement .....	S2-18
10. Le cercle vicieux de la colère .....	S2-19
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S2-20

#### Documents à distribuer

Rouge, jaune, vert pour maîtriser la colère

Modèle de gestion du stress

Comment venir à bout du stress

Comment se débarrasser de son anxiété sans exploser

Conseils pratiques pour réduire le stress

**Conférencière invitée :** Si vous le voulez, vous pouvez demander à une conférencière invitée, comme une psychologue, de venir expliquer le stress et la colère et des techniques appropriées pour les maîtriser.





## Introduction

Le stress est un des principaux problèmes auxquels les femmes font face aujourd'hui et il est une des principales raisons pour lesquelles elles disent fumer.

Pendant cette séance, on présente un modèle de gestion du stress en quatre parties qui consiste à :

- ✧ Changer la situation
- ✧ Changer son monologue intérieur (ce qu'on se dit)
- ✧ Changer la réaction de son corps
- ✧ Renforcer sa capacité de gérer le stress.

On propose des exercices dans chacun de ces domaines pour que les membres du groupe apprennent à choisir parmi diverses réactions possibles au stress dans leur vie. Il arrive souvent qu'on passe plus d'une séance à parler de la gestion du stress.

Les recherches démontrent que les femmes n'ont pas nécessairement de la difficulté à admettre et à exprimer leur colère, mais qu'elles ne la ressentent pas et ne l'expriment pas de la même façon que les hommes. Les femmes répriment souvent leur colère, à moins qu'elles soient en colère pour quelqu'un d'autre, comme leurs enfants. Quelques raisons pour lesquelles les femmes ne montrent pas leur colère comprennent la crainte de représailles et le désir de ne pas détruire l'amour ou la solidité d'une amitié. Lorsque les femmes montrent effectivement leur colère, d'autres peuvent mal l'interpréter et la considérer comme de l'égoïsme, de la peine, de la tristesse ou de l'inquiétude.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Le stress n'est pas en soi un problème. Le stress est une composante naturelle de la vie. Le stress devient un problème seulement lorsqu'il est constant. Si vous êtes soumis à un stress constant pendant une longue période, vous pouvez devenir malade mentalement et(ou) physiquement.
- ✧ Le stress peut être causé par quelque chose qui vous arrive ou quelque chose que vous pensez, mais c'est votre corps qui en subit les conséquences.
- ✧ Voici quelques signes qui montrent qu'il y a trop de stress dans votre vie :
  - ★ Tension dans les muscles
  - ★ Maux de tête
  - ★ Difficulté à se concentrer
  - ★ Difficulté à dormir
  - ★ Changement de l'appétit (gain ou perte de poids)
  - ★ Changement du niveau d'activité (nervosité ou manque d'énergie)
  - ★ Plus souvent grippé ou malade
  - ★ Palpitations, augmentation du pouls ou changement de la respiration.
- ✧ Parfois, la façon la plus rapide et la plus simple de diminuer le stress est de se concentrer sur son corps. L'activité physique est un excellent moyen de réduire le stress. Elle aide aussi à améliorer votre respiration.

### Mythes sur la colère

La colère est toujours destructive.

La colère est toujours mauvaise pour la santé.

La colère est une forme de faiblesse et d'instabilité émotionnelle.

La colère ruine les relations.

La colère peut être évitée.

La colère n'est qu'un moyen de cacher d'autres émotions.

- ✧ On peut aussi utiliser d'autres techniques pour réduire le stress, comme se coucher et écouter de la musique douce, méditer, faire du yoga ou respirer lentement et profondément.
- ✧ Vous pouvez améliorer votre état d'esprit tout simplement en vous assoyant ou en vous tenant debout droite et en relevant le menton.
- ✧ La colère est une émotion naturelle. C'est notre façon de réagir lorsque nous nous sentons menacés. Toutefois, si on n'arrive plus à la maîtriser, elle peut causer des problèmes.
- ✧ La plupart des gens n'ont jamais appris à exprimer leur colère d'une manière productive et beaucoup de femmes répriment leur colère et deviennent déprimées, se sentent coupables ou deviennent malades sur le plan affectif ou physique.
- ✧ Vous pouvez être en colère contre une personne (comme une amie qui vous a déçue) ou un événement (une longue file à l'épicerie).
- ✧ Bien sûr, il est impossible de se débarrasser de toutes les personnes et les choses qui vous mettent en colère, ou de les éviter, mais vous pouvez apprendre à contrôler votre façon de réagir à ces choses.

## Pensées et réflexions

*« Je dois vivre avec moi-même, alors je veux être quelqu'un de bien à connaître. »*

Axel Munthe

*« Ce qui compte dans le monde, ce n'est pas tant où vous êtes, mais dans quelle direction vous allez. »*

Proverbe chinois

*« Ne vous empêchez pas de savourer du melon d'eau à cause des pépins. Vous n'avez qu'à les cracher. »*

Anonyme

*« Lorsqu'on ne s'en fait pas avec les détails, tout devient un détail. »*

Richard Carlson

*« Retenir la colère, c'est comme tenir un charbon ardent dans l'intention de le jeter à quelqu'un d'autre; vous êtes la seule personne qui se brûle. »*

Bouddha



## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

**Matériel** : ballons, tableau à feuilles et marqueurs.

### Où le stress s'accumule-t-il dans votre corps?

**But** : mieux sensibiliser les participantes au stress que leur corps subit sans qu'elles s'en rendent compte.

- ◇ Commencez cet exercice en expliquant que le stress agit sur le corps.
- ◇ Donnez un exemple personnel. Par exemple, « À force de serrer les mâchoires et de grincer des dents, je finis par avoir mal à la tête ».
  
- ◇ Lisez l'exercice suivant à haute voix :
  - ★ Commencez par fermer les yeux si vous voulez. Si vous ne voulez pas fermer les yeux, concentrez-vous sur un point sur le mur, au plafond ou sur le plancher. Imaginez que vous examinez l'intérieur de votre corps. Commencez par le haut de la tête et descendez : front... mâchoire... cou... épaules... ventre... dos. Prenez conscience des parties de votre corps qui sont tendues. Pouvez-vous donner une couleur à cette tension?
  
- ◇ Faites un tour de table et demandez à chaque participante de dire à quel endroit du corps elle ressent habituellement le plus de tension physique. Tout de suite après cet exercice, faites un exercice de respiration et de relaxation.

et(ou)

### Votre façon préférée de libérer le stress

**But** : partager de l'information sur la gestion du stress et montrer que toutes les participantes ont déjà quelques trucs pour se débarrasser de leur stress.

- ◇ Faites un tour de table et demandez à chaque personne de parler d'une chose qu'elle fait pour combattre le stress.

**Remarque** : Après que chaque participante a parlé, indiquez si la technique qu'elle a décrite agit sur la situation, le corps et(ou) l'état d'esprit.

et(ou)

### Jeu des ballons gonflables

- ◇ Demandez à chaque participante de prendre un ballon. Dites-leur de souffler une fois dans le ballon si elles sont d'accord avec l'énoncé, et deux fois si elles ne sont pas d'accord, et d'empêcher l'air de s'échapper du ballon entre les énoncés.
- ◇ Écrivez ce qui suit sur le tableau à feuilles ou le tableau noir :
  - ★ Deux souffles = non
  - ★ Un souffle = oui

- ✧ Énoncés suggérés : (l'animatrice les lit à haute voix)
- ✧ Je me sens bien aujourd'hui.
- ✧ J'ai très bien dormi la nuit dernière.
- ✧ Lorsque je me suis finalement réveillée, je me suis dit : « Ça va être une journée fantastique. »
- ✧ Je me sens détendue aujourd'hui.
- ✧ J'ai fait quelque chose de bon pour moi aujourd'hui.
- ✧ Je sais que je serai détendue le jour où je vais arrêter de fumer.
- ✧ J'aime participer à ces séances de groupe.
- ✧ Gonflez le ballon au complet. Maintenant, dites aux participantes de tenir leur ballon au-dessus de leur tête et de le lâcher en le laissant emporter tous leurs soucis et leurs inquiétudes.

et(ou)

## Qu'est-ce qui vous met en colère?

- ✧ Faites un tour de table en posant la question suivante à chaque femme : « Qu'est-ce qui vous met en colère et comment réagissez-vous? » Encouragez-les à parler aussi bien de leurs sentiments que de leurs réactions physiques. Faites remarquer et commentez les ressemblances, y compris en indiquant si les éléments déclencheurs (ce qui les met en colère) sont des gens ou des situations. Distribuez et expliquez le document « Rouge, jaune, vert pour maîtriser la colère ».
- ✧ Cette activité pourrait donner lieu à des discussions intenses. Soyez consciente de la possibilité que certaines participantes soient des réchappées de mauvais traitements et que ce sujet pourrait donc être délicat. C'est une bonne idée d'avoir à portée de la main les numéros de téléphone de centres d'hébergement pour femmes et de lignes d'écoute téléphonique.

## Révision

(5 à 10 minutes)

- ✧ Posez des questions précises ou générales sur la dernière séance, comme :
  - ★ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
  - ★ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
  - ★ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou que ressentez-vous lorsque vous pensez à la dernière séance?

## Respiration/Éirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « Exercices de respiration » de la Séance n° 1. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### Qu'est-ce que le stress?

Bien que tout le monde parle de stress, il arrive souvent qu'on ne sache pas trop ce que le stress est vraiment. Beaucoup de personnes considèrent le stress comme quelque chose qui leur arrive, un événement comme une blessure ou une promotion. D'autres croient que le stress est ce qui se passe dans leur corps, leur esprit et leur comportement en réaction à une situation (p. ex., le cœur qui bat à tout rompre ou se ronger les ongles). C'est vrai que le stress est relié aux événements et à notre réaction à ces événements, mais ce ne sont pas ces événements qui sont les facteurs les plus importants. Ce que nous pensons des situations dans lesquelles nous nous retrouvons est le facteur critique.

Tout le monde perçoit les situations de manière différente et a différentes façons d'y faire face. Pour cette raison, personne ne réagira exactement de la même façon que quelqu'un d'autre à une situation donnée. En plus, les situations stressantes ne sont pas toutes négatives (p. ex., avoir un bébé ou déménager). Par contre, elles peuvent être stressantes parce qu'elles sont un changement et que nous ne sommes pas tout à fait prêtes à y faire face. C'est la façon dont nous nous sentons face à ces événements et la façon dont nous y réagissons qui sont importantes. Certains événements stressants peuvent nous motiver et nous donner plus d'énergie, alors que d'autres peuvent avoir un effet négatif sur notre bien-être physique, mental et social. En nous comprenant nous-mêmes et en comprenant nos réactions aux situations stressantes, nous pouvons apprendre à mieux gérer notre stress.

*(Adapté de renseignements provenant du site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale à [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca))*

### 1. Modèle de gestion du stress

(10 minutes)

**Matériel :** Document « Modèle de gestion du stress », tableau à feuilles et marqueurs.

**Remarque :** Préparez-vous à cette séance en dessinant le modèle de gestion du stress (voir le document « Modèle de gestion du stress ») sur le tableau à feuilles. Vous pouvez ensuite donner les renseignements suivants en vous référant au modèle.

Le stress est une composante naturelle de la vie. Il y a le « bon » stress, comme l'excitation que produit la visite d'une amie spéciale ou le défi que représente un nouvel emploi. Il y a le « mauvais » stress, comme les inquiétudes concernant l'argent, les désaccords avec des membres de la famille ou la peur de ne pas réussir.

Devant un mauvais stress, nous nous sentons souvent impuissantes face à la situation qui nous touche et nous souhaitons que les choses soient différentes. Ce sentiment d'impuissance augmente notre stress. En fait, nous n'avons pas besoin de nous sentir impuissantes. Il y a toujours quelque chose que nous pouvons faire pour gérer le stress, même lorsque nous ne pouvons pas changer la situation qui le cause.

Voici comment on réagit au stress :

- ✧ Premièrement, il y a une situation, comme un argument, un propriétaire injuste ou un problème lié à un des enfants.
- ✧ Deuxièmement, il y a la réaction mentale à cette situation. Cette réaction est la « petite voix » dans votre tête qui vous dit comment réagir. Par exemple, cette petite voix pourrait dire « je n'ai jamais raison » ou « personne ne se préoccupe de moi », ce qui peut vous mettre en colère ou vous amener à avoir peur.
- ✧ Votre façon de réagir mentalement à la situation fera réagir votre corps. Par exemple, vous pourriez avoir un nœud dans l'estomac ou ressentir de la tension dans les épaules.

**Remarque :** Utilisez l'illustration pour donner plus de réalité aux concepts. Montrez la tête lorsque vous parlez du monologue intérieur ou de la « petite voix ». Montrez l'estomac, la bouche et les épaules lorsque vous parlez de la réaction du corps.

## Modèle de gestion du stress

### 1. Situation stressante

- ✧ Dispute avec ton conjoint
- ✧ Propriétaire qui ne veut pas réparer la plomberie
- ✧ Ta fille a de mauvaises notes à l'école

### 2. Monologue intérieur

- ✧ « Je n'ai jamais raison. »
- ✧ « Personne ne se préoccupe de moi. »
- ✧ « Elle ne fait pas assez d'efforts. »

### 3. Réaction physique

- ✧ Tension dans les épaules
- ✧ Noud dans l'estomac
- ✧ Mal de tête



Pour décider comment vous allez gérer le stress, réfléchissez à ces trois possibilités :

#### **Changer la situation**

Vous pouvez décider de vous concentrer sur la situation en vous retirant de la discussion, en informant votre association de locataires de votre problème de logement ou en passant un peu de temps loin de vos enfants.

#### **Changez le monologue intérieur**

Vous pouvez décider de changer votre monologue intérieur en vous disant : « Je mérite qu'on m'écoute » ou « Marie a de la difficulté à l'école. J'essaierai d'être plus patiente et compréhensive ».

#### **Changez la façon dont votre corps réagit**

Vous pouvez aussi décider que, pour le moment, la meilleure chose à faire pour combattre le stress est de faire de l'activité physique, alors vous prenez quelques bonnes respirations et vous vous détendez. Allez marcher dehors ou allez dans votre chambre pour vous défouler en frappant dans votre oreiller.

Tous ces moyens sont efficaces pour soulager le stress. À vous de choisir.

## **Renforcez votre capacité de gérer le stress en évitant de malmener votre corps et vos émotions :**

### **Prenez bien soin de votre corps :**

- ✧ Mangez bien et à des heures régulières.
- ✧ Faites régulièrement de l'exercice pour vous défouler.
- ✧ Réduisez votre consommation de caféine, d'alcool et de drogues.

### **Réservez-vous du temps chaque jour :**

- ✧ Même si vous ne pouvez vous permettre qu'une ou deux pauses de cinq minutes par jour, profitez-en au maximum.

### **Demandez de l'aide lorsque vous avez un problème :**

- ✧ Parlez de vos problèmes à une amie ou à une conseillère.
- ✧ Inscrivez-vous à un groupe de soutien pour parler de vos problèmes à d'autres femmes qui se trouvent dans la même situation.

### **Ne soyez pas trop exigeante envers vous-même :**

- ✧ Donnez-vous le temps de vous adapter aux changements que vous apportez dans votre vie.
- ✧ N'oubliez pas qu'après tout, vous n'êtes qu'un être humain!

Distribuez le document « Modèle de gestion du stress » aux participantes et passez-le en revue avec elles. Distribuez aussi le document « Comment venir à bout du stress ».

*(Adapté de Taking Care: A Handbook about Women's Health par Mary J. Breen, McGraw Hill, Toronto, 1991.)*

et(ou)

## **2. Une journée dans la vie**

(20 minutes)

**But :** démontrer comment fonctionne le modèle de gestion du stress en utilisant un des deux scénarios suivants.

**Matériel :** trois copies du scénario, un tableau à feuilles et des marqueurs ou un tableau noir et des craies.

**Remarque :** « Un jour dans la vie » est un exercice d'apprentissage qui démontre les différentes parties du modèle de gestion du stress. Les autres exercices d'apprentissage de cette séance correspondent à des parties particulières du modèle de gestion du stress. Nous vous suggérons de choisir au moins un exercice d'apprentissage de chaque catégorie. Référez-vous à l'illustration du modèle de gestion du stress après chaque exercice.

- ✧ Amusez-vous en faisant cet exercice! Les réactions des deux personnages sont extrêmes. Est-ce qu'il y a parmi nous une personne qui peut vraiment toujours réagir comme un de ces personnages? Cet exercice est un bon moyen d'entamer une discussion sur le monologue intérieur positif et négatif.
- ✧ Demandez à trois personnes de jouer les rôles des deux femmes et de la narratrice. Si les participantes hésitent à se porter volontaires, les animatrices peuvent lire les rôles. La narratrice lit les situations (colonne de gauche) et les personnes qui jouent les deux personnages lisent leur rôle. Elles peuvent lire un paragraphe à tour de rôle, ou une peut lire l'ensemble de son texte avant l'autre.

## Scénario : Un jour dans la vie de Joanne et de Rose

Situation possiblement stressante	Joanne (réaction négative)	Rose (réaction positive)
Se réveille en retard, à 7 h 30 plutôt qu'à 6 h 30	<i>Monologue intérieur</i> : Je ne peux pas être encore en retard! Je sais que ça va gâcher toute ma journée. Les enfants vont encore une fois être en retard à l'école!	<i>Monologue intérieur</i> : J'ai dû avoir besoin de plus de sommeil.
	<i>Action</i> : Avale son café, ne déjeune pas, ne prend pas le temps de se coiffer ni de se maquiller, arrache un bouton de sa blouse en s'habillant, crie après les enfants. Oublie son dîner.	<i>Action</i> : Téléphone chez le nettoyeur à sec où elle travaille pour dire qu'elle sera en retard. Prend un bon déjeuner. S'habille proprement. Aide les enfants à se préparer. Prépare les dîners. Appelle l'école.
	<i>Réaction physique</i> : Anxieuse, inquiète, se sent coupable, tendue et affamée.	<i>Réaction physique</i> : A de l'énergie et a la situation en main.
	<i>Résultat</i> : Quitte la maison en vitesse.	<i>Résultat</i> : Quitte la maison et suit sa routine quotidienne.
L'autobus reste pris dans un embouteillage à cause de travaux de construction.	<i>Monologue intérieur</i> : Les espèces de cons! Je les mettrais en prison, moi, les gars de la ville! Ils n'ont aucune considération pour les autres! Ils n'auraient pas pu choisir un autre moment pour faire des réparations?	<i>Monologue intérieur</i> : Je ne peux rien faire pour que l'autobus aille plus vite, alors aussi bien profiter de ce temps.
	<i>Action</i> : Serre les dents et sacre contre le « système ».	<i>Action</i> : En profite pour faire des exercices de respiration profonde et préparer sa liste d'épicerie.
	<i>Réaction physique</i> : La pression artérielle et l'agressivité augmentent.	<i>Réaction physique</i> : Calme et détendue.
	<i>Résultat</i> : Arrive en colère et en rejetant le blâme sur les autres.	<i>Résultat</i> : Arrive prête à passer une bonne journée.
Entretien avec le patron.	<i>Monologue intérieur</i> : Le patron m'engueule tout le temps et l'école s'acharne toujours contre moi. Je suis toujours surchargée et maintenant, j'ai pris beaucoup de retard.	<i>Monologue intérieur</i> : Je travaillerai encore plus fort aujourd'hui pour me rattraper.
	<i>Action</i> : Répond à son patron de manière agressive lorsqu'il lui demande pourquoi elle est en retard.	<i>Action</i> : S'excuse d'être en retard. Commence tout de suite à travailler.
	<i>Réaction physique</i> : Frustration, noud dans l'estomac, envie de frapper quelqu'un ou quelque chose.	<i>Réaction physique</i> : Énergie positive.
	<i>Résultat</i> : Le patron la critique parce qu'elle cause des problèmes à l'entreprise et qu'elle est désorganisée.	<i>Résultat</i> : Elle se sent bien en sachant qu'elle fait de son mieux.

Midi – des commandes sont en retard – renverse du café sur des vêtements propres et des factures.	<i>Monologue intérieur</i> : Ça, c'est le comble! Maintenant, il va falloir que je recommence tout ce lot. Il va falloir que je travaille plus tard et les commandes ne seront pas prêtes à temps.	<i>Monologue intérieur</i> : En faisant une pause et un peu d'exercice, je serai en meilleure forme pour travailler cet après midi. Mais je me rattraperai sur mes commandes.
	<i>Action</i> : Ne dîne pas et prend du café.	<i>Action</i> : Dîne légèrement et va marcher quelques minutes à l'extérieur. Revient plus tôt pour compenser le temps perdu le matin.
	<i>Réaction physique</i> : Dépression, manque d'énergie, sentiment d'être dépassée, vaincue.	<i>Réaction physique</i> : Se sent revigorée.
	<i>Résultat</i> : Le patron et les clients sont en colère contre elle.	<i>Résultat</i> : Rose est satisfaite de ses efforts.
Soirée	<i>Monologue intérieur</i> : Quelle vie! Si seulement je pouvais m'enfuir et recommencer à zéro! Ça ne vaut pas la peine de continuer. Je n'arriverai jamais à rien.	<i>Monologue intérieur</i> : J'ai passé une très belle journée! J'ai vraiment bien travaillé, et c'était agréable de lire une histoire aux enfants ce soir.
	<i>Action</i> : Arrive à la maison à 18 h. Les enfants ont faim et se disputent. Elle se couche à 23 h mais n'arrive pas à s'endormir avant tard dans la nuit.	<i>Action</i> : Arrive à la maison à l'heure habituelle. Passe une soirée tranquille avec sa famille. Se met au lit à 23 h et s'endort facilement.
	<i>Réaction physique</i> : Se sent fatiguée et n'a pas d'énergie.	<i>Réaction physique</i> : Pleine d'énergie et prête pour une autre journée de travail.
	<i>Résultat</i> : Se réveille de nouveau en retard. Décide de téléphoner pour dire qu'elle est malade.	<i>Résultat</i> : Se réveille tôt.

## Scénario : Une journée dans la vie de Patricia et Michelle

Situation possiblement stressante	Patricia (réaction négative)	Michelle (réaction positive)
Se réveille avec l'intention d'aller au bureau de l'assistance sociale pour protester contre des déductions injustes. Son enfant tombe malade et ne peut pas aller à l'école.	<i>Monologue intérieur</i> : Cet enfant va me faire mourir. Il est toujours malade. Je ne trouverai jamais assez d'argent pour payer le loyer si je dois m'occuper de lui toute la journée.	<i>Monologue intérieur</i> : Heureusement que je peux demander à mon amie de me donner un coup de main. Je sais que je peux trouver une solution.
	<i>Action</i> : Commence à se demander comment elle va s'en tirer. Elle accuse l'enfant d'avoir ruiné ses projets.	<i>Action</i> : Décide de rester à la maison pendant la matinée et de demander à une amie de s'occuper de son fils pendant qu'elle se rend au bureau de l'assistance sociale en après midi.
	<i>Réaction physique</i> : Anxieuse, inquiète, a mal à la tête.	<i>Réaction physique</i> : A de l'énergie et a la situation bien en main.
	<i>Résultat</i> : L'enfant réagit en voyant sa mère qui s'inquiète et commence à brailler.	<i>Résultat</i> : Appelle son amie qui accepte de venir garder l'enfant pendant l'après midi. Passe une matinée tranquille avec son fils.
Le propriétaire vient réclamer le chèque du loyer en retard.	<i>Monologue intérieur</i> : Ah! non, pas lui! Ce n'est vraiment pas le moment. Qu'est ce que les gens vont penser? C'est gênant! Et cet enfant qui n'arrête pas de brailler.	<i>Monologue intérieur</i> : Je dois lui dire la vérité. S'il ne me croit pas au début, je ne m'en ferai pas.
	<i>Action</i> : Fait semblant de ne pas être à la maison, puis crie à travers la porte qu'il devrait la laisser tranquille.	<i>Action</i> : Parle au propriétaire et lui explique qu'elle le paiera demain si tout va bien au bureau de l'assistance sociale. Sinon, elle ira le voir en personne.
	<i>Réaction physique</i> : A un noud dans l'estomac, se sent fatiguée.	<i>Réaction physique</i> : Détendue et confiante.
	<i>Résultat</i> : Le propriétaire se met en colère et menace de la flanquer à la porte. Elle quitte la maison avec son enfant malade et claque la porte en sortant.	<i>Résultat</i> : Après avoir discuté quelque peu, le propriétaire accepte qu'elle lui paye le loyer le lendemain. Elle vérifie l'état de son fils et le laisse chez son amie.
Longue attente au bureau de l'assistance sociale.	<i>Monologue intérieur</i> : Je ne peux pas croire que je dois m'occuper de ce problème et de mon fils malade en même temps. Pourquoi ont-ils fait cette erreur? Je suis nulle pour m'occuper de ces choses là.	<i>Monologue intérieur</i> : Aussi bien profiter de cette attente pour réfléchir à ce que je vais dire. Je ne partirai pas sans le chèque qui me revient. Je resterai ici tout le temps qu'il faudra.
	<i>Action</i> : Serre les dents et sacre contre le « système stupide ».	<i>Action</i> : Réfléchit à ce qu'elle va dire. Veut rester honnête, mais est bien déterminée à avoir son chèque.
	<i>Réaction physique</i> : Tendue, frustrée, a envie de frapper quelqu'un ou quelque chose.	<i>Réaction physique</i> : Énergie positive.
	<i>Résultat</i> : S'en prend à l'employé et aux personnes dans la file d'attente. On lui dit de revenir le lendemain.	<i>Résultat</i> : Présente calmement son cas, preuves à l'appui, et finit par recevoir le bon montant.



Arrive à la maison et trouve une autre facture dans le courrier.	<i>Monologue intérieur</i> : Je n'ai pas les moyens de la payer. Ils vont me poursuivre. Qu'est ce que je vais faire? Ma vie est un vrai gâchis.	<i>Monologue intérieur</i> : Ces factures font partie de la vie. Je suis contente d'avoir eu mon chèque, parce que maintenant je peux les payer.
	<i>Action</i> : Lance la facture sur une pile de factures à payer. S'en prend à son enfant.	<i>Action</i> : Met la facture dans son sac à main pour la payer le lendemain. Appelle le propriétaire pour qu'il vienne chercher le chèque du loyer.
	<i>Réaction physique</i> : Pas d'énergie, se sent vaincue, dépassée par les événements.	<i>Réaction physique</i> : Heureuse, calme.
	<i>Résultat</i> : Allume la télé et essaie d'oublier ses problèmes. La famille mange des chips pour souper.	<i>Résultat</i> : Commence à préparer le repas avec les enfants.
Soirée	<i>Monologue intérieur</i> : Quelle vie! Si seulement je pouvais m'enfuir et recommencer à zéro! Ça n'en vaut vraiment pas la peine. Je serai toujours une bonne à rien.	<i>Monologue intérieur</i> : Quelle belle journée! Je me suis sentie vraiment efficace et j'étais bien contente de passer du temps avec les enfants ce soir.
	<i>Action</i> : Les enfants ont faim et se disputent. Ils sont fatigués mais n'arrivent pas à dormir.	<i>Action</i> : Aide les enfants à faire leurs devoirs, passe un peu de temps à examiner ses finances et est au lit à 11 h.
	<i>Réaction physique</i> : Se sent fatiguée et n'a pas d'énergie.	<i>Réaction physique</i> : Pleine d'énergie et prête à continuer.
	<i>Résultat</i> : Incapable de dormir, a une nuit agitée.	<i>Résultat</i> : Se réveille de bonne heure en se sentant reposée et pleine d'énergie.

ou

- ✧ La narratrice peut tout lire alors que deux participantes jouent les rôles des personnages.
- ✧ Une fois que le groupe commence à reconnaître les caractéristiques et les attitudes des deux femmes, demandez aux participantes de deviner les résultats et la réaction physique dans chaque situation avant que la narratrice les lise. Comparez les réactions des personnages au modèle de gestion du stress.
- ✧ Amenez le groupe à discuter d'autres situations qui peuvent être stressantes et le monologue intérieur, l'action, la réaction physique et les résultats liés à l'état de stress chronique (la réaction négative) et à l'état de stress sain (la réaction positive). Faites des jeux de rôle.

## EXERCICES POUR APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES SITUATIONS DE STRESS

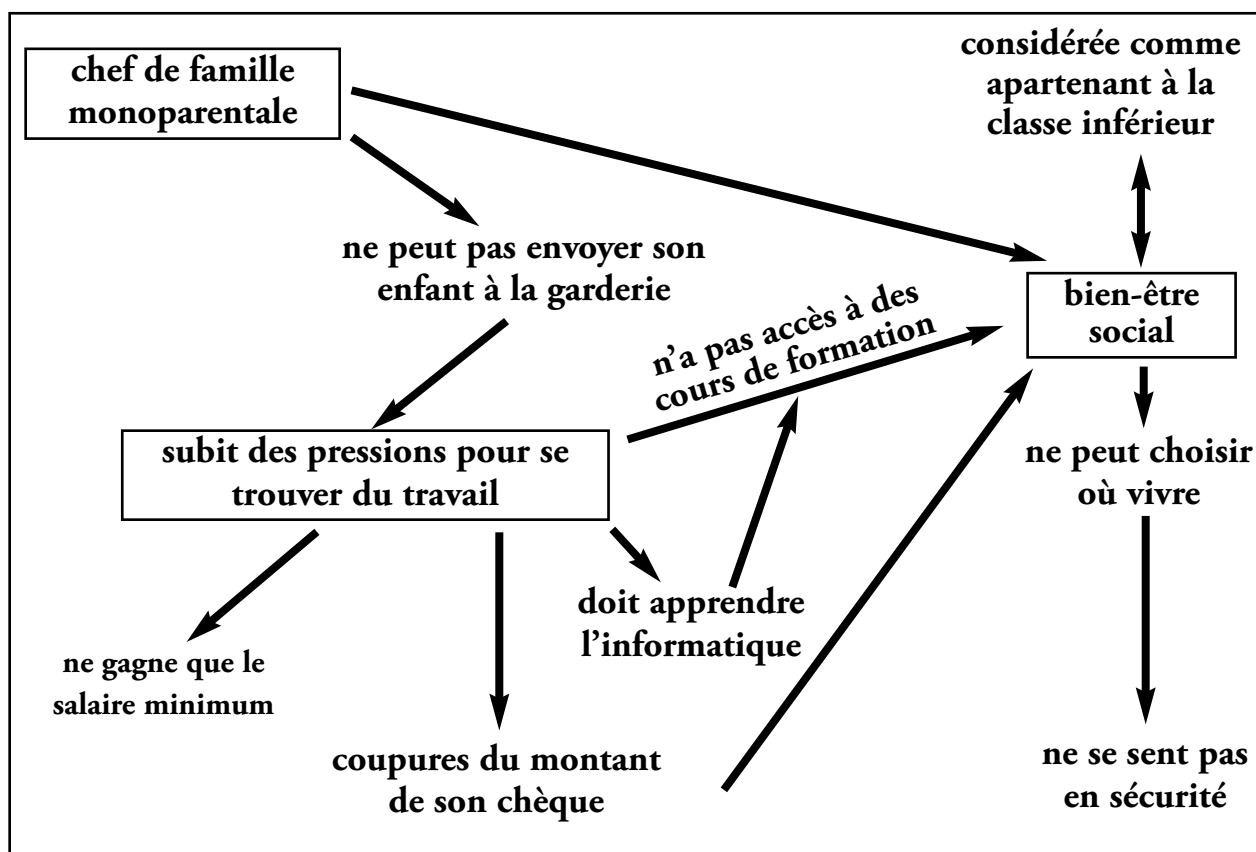
### 3. La toile d'araignée

(45 minutes)

**But** : arriver à mieux comprendre les causes du stress et reconnaître que le stress n'est pas toujours « de notre faute ».

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies

- ◇ Dessinez ou écrivez LES FEMMES ET LE STRESS au centre du tableau à feuilles ou du tableau noir. Faites un remue-méninges avec le groupe pour faire la liste des problèmes personnels et des grandes pressions sociales qui causent le stress. Tracez des lignes entre les divers problèmes et pressions sociales pour montrer qu'il y a des liens entre eux. Demandez au groupe d'encercler en vert, sur la toile d'araignée, les choses que l'on peut changer, comme le manque d'éducation. Encercler en rouge les choses que l'on ne peut pas changer, comme le fait qu'on nous considère comme faisant partie d'une classe inférieure.



## 4. Situations que je peux changer et que je ne peux pas changer

(30 minutes)

**But** : déterminer les sources de stress que l'on peut changer et celles qu'on ne peut pas changer.

- ✧ Expliquez la nécessité de pouvoir faire la différence entre les situations que l'on peut changer et celles qu'on ne peut pas changer. On peut alors utiliser différentes méthodes pour combattre les sources de stress. Sur un tableau à feuilles ou un tableau noir, tracez une ligne de haut en bas au milieu. En haut de la colonne de gauche, écrivez « Situations que je peux changer ». En haut de la colonne de droite, écrivez « Situations que je ne peux pas changer ». Faites un remue-méninges avec les participantes pour trouver les deux sortes de situations. Écrivez toutes les situations que les participantes mentionnent. Il ne s'agit pas de savoir si elles peuvent vraiment changer la situation, mais si elles croient pouvoir le faire. Demandez aux participantes de se mettre par deux ou de former des petits groupes de quatre ou cinq personnes. Demandez-leur de discuter des questions suivantes : « Comment est-ce que je réagis lorsque je ne peux rien changer? » et « Comment est-ce que je réagis lorsque je peux changer quelque chose? »
- ✧ Demandez à chaque groupe de présenter ses conclusions à l'ensemble du groupe. Dirigez une courte discussion et résumez les résultats.
- ✧ Distribuez le document « Comment se débarrasser de son anxiété sans exploser ».

## EXERCICES POUR APPRENDRE À CONTRÔLER LE MONOLOGUE INTÉRIEUR

### 5. Visualisation d'un citron

(5 à 10 minutes)

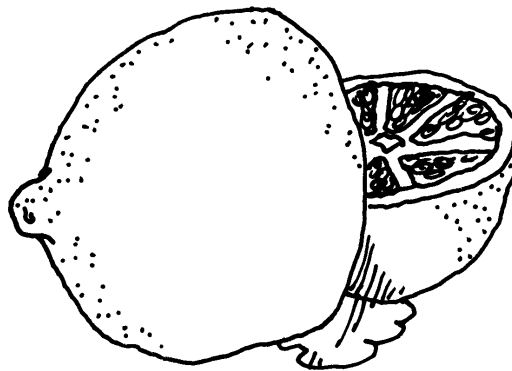
**But :** démontrer le pouvoir de l'esprit et sa capacité d'agir sur le corps.

- ✧ Le fait de penser que l'on mord dans un citron peut souvent créer les mêmes sensations physiques que si l'on mordait réellement dans un citron. De même, nos pensées négatives et nos inquiétudes peuvent créer les mêmes réactions de stress que les situations réelles. Si nous devenons conscientes de nos pensées négatives, nous pouvons apprendre à les changer et à nous servir de notre esprit pour agir sur notre corps de manière plus positive.

#### Texte de la visualisation d'un citron

Lisez lentement le texte, en faisant une pause entre chaque section.

- ✧ Installez-vous confortablement. Fermez les yeux si vous voulez, prenez quelques respirations profondes et lentes, et détendez-vous.
- ✧ Imaginez que vous êtes dans une cuisine propre et ensoleillée... le soleil brille par la fenêtre ouverte... une légère brise agite les rideaux.
- ✧ Imaginez que vous êtes assise à la table de la cuisine... vous vous sentez à l'aise et détendue.
- ✧ Imaginez que vous vous levez et que vous allez vers le réfrigérateur... vous ouvrez la porte... le réfrigérateur ne contient rien d'autre qu'un citron bien jaune et juteux.
- ✧ Prenez le citron et apportez-le jusqu'au comptoir... Déposez-le sur le comptoir... Ouvrez le tiroir devant vous et prenez un couteau ... Coupez le citron en deux... Remarquez le jus qui gicle du citron lorsque vous le coupez. Portez la moitié du citron jusqu'à vos lèvres... pressez-le et sucez le jus.
- ✧ Lorsque vous aurez bu le jus jusqu'à la dernière goutte, jetez la pelure de citron dans la poubelle... Rincez le couteau et mettez-le dans l'évier... Retournez à votre chaise.
- ✧ Prenez une grande respiration lente et profonde... Reprenez lentement conscience de votre environnement ... Vous pouvez ouvrir les yeux quand vous voulez.



Après avoir lu le texte, posez les questions suivantes :

- ✧ Combien de personnes ont ressenti une sensation physique dans leur bouche, comme si elles avaient mordu dans un citron?
- ✧ Pouvez-vous penser à d'autres occasions où vos pensées ont causé une réaction physique?

et(ou)

## 6. Le contrôle du stress par la pensée

(10 à 15 minutes)

**But** : devenir consciente de la façon dont nos pensées influencent nos actions.

**Matériel** : document « Modèle de gestion du stress »

- ✧ Passez en revue le document « Modèle de gestion du stress ». Donnez des exemples de monologue intérieur positif et négatif, p. ex., dans une file d'attente à l'épicerie ou lorsqu'une amie nous évite. Rappelez les réactions des personnages dans les scénarios.

**Remarque** : Utilisez des exemples positifs et négatifs pour la même situation, afin que vous puissiez faire comprendre aux participantes qu'il y a plus d'une façon de réagir dans beaucoup de situations.

Demandez aux participantes de penser à une situation simple qu'elles ont vécue récemment et pendant laquelle elles se sont senties stressées.

Demandez-leur de raconter la situation à une autre personne, en essayant de répondre aux questions suivantes :

- ✧ Qu'est-ce que j'ai pensé dans cette situation?
- ✧ Est-ce que j'aurais pu penser différemment?

Demandez à une volontaire de raconter son exemple au groupe. Tenez une discussion en groupe sur le monologue intérieur positif et négatif. Énumérez des moyens d'arrêter de se parler à soi-même de façon négative.

- ✧ Sachez reconnaître un monologue intérieur négatif.
- ✧ Demandez-vous si vous pouvez tout de suite faire quelque chose par rapport à cette situation. Si oui, faites-le; sinon, arrêtez de vous en faire.

**Remarque** : Si une participante a de la difficulté à reconnaître son monologue intérieur, posez-lui la question suivante : « Pourquoi as-tu fait ou ressenti ce que tu as fait ou ressenti dans cette situation? » Sa réponse sera son monologue intérieur.

Distribuez le document « Conseils pratiques pour réduire le stress ».

## EXERCICES POUR LIBÉRER SON CORPS DU STRESS

**But** : montrer aux participantes comment elles peuvent lutter contre le stress en se concentrant sur leur corps.

### 7. Respiration avec soupir

(5 minutes)

Lisez à haute voix la technique de respiration suivante et encouragez les participantes à la pratiquer chaque fois qu'elles se sentent stressées :

- ✧ Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à huit. Envoyez de l'air à toutes les parties de votre corps qui sont tendues.
- ✧ Pincez les lèvres et expirez très lentement par la bouche en comptant jusqu'à 16, ou aussi longtemps que vous le pouvez. Concentrez-vous sur le son que l'air fait en sortant et imaginez que c'est la tension qui s'échappe de votre corps.
- ✧ Recommencez au moins cinq fois.
- ✧ Prenez conscience de la façon dont vous vous sentez.

**Remarque** : Il se peut que certaines participantes soient étourdies quand elles commenceront à faire cet exercice. Cette réaction disparaîtra avec le temps.

et(ou)

### 8. Exercice accompagné de musique

(10 minutes)

Matériel : Lecteur de disques compacts et CD

Vous trouverez des exercices pouvant être accompagnés de musique dans les textes et documents à distribuer de la **Séance n° 4 – « Un poids santé »**.

et(ou)

### 9. Exercices d'étirement

(10 minutes)

**Remarque** : Les exercices et les mouvements d'étirement ne devraient jamais causer de la douleur. Demandez aux participantes de ne pas s'étirer au point de se faire mal. S'il y a des participantes qui ont des problèmes de mobilité, adaptez les étirements et les mouvements pour elles.

Faites les exercices d'étirement suivants avec le groupe. Vous pouvez faire tous les exercices ou quelques-uns seulement.

- ✧ **Haussements des épaules** : cinq fois
- ✧ **Rotations des épaules vers l'arrière** : cinq fois
- ✧ **Rotations des épaules vers l'avant** : cinq fois
- ✧ **Coups de coude** : soulevez les coudes à la hauteur des épaules en laissant les mains pendre de manière détendue. Serrez les poings et ramenez les coudes vers l'arrière de manière énergique. Dites des phrases comme « Laisse-moi tranquille ». Recommencez cinq fois.

- ✧ **Flexions des bras** : Placez la paume des mains sur la poitrine en soulevant les coudes de chaque côté. Dépliez les bras doucement vers l'extérieur et l'arrière. Faites l'exercice cinq fois pour chaque bras, en alternant entre le bras droit et le bras gauche. Suivez le mouvement des bras avec la tête et les yeux.
- ✧ **Pousser des bras vers l'avant** : placez les mains devant la poitrine, les paumes vers l'extérieur. Imaginez que vous repoussez des situations irritantes ou blessantes. Dites des phrases comme « Va-t-en ». Recommencez cinq fois.
- ✧ **Sauts** : Sautez sur place sur la pointe des pieds, en gardant vos genoux détendus. Faites bouger vos épaules, vos bras et votre tête. L'idée est de détendre le corps au complet en le secouant. Secouez le bout des doigts et des orteils pour vous débarrasser de la tension.
- ✧ **Rotations de la tête** : Faites ces rotations vers l'avant seulement. Laissez tomber la tête vers l'avant. Faites une rotation vers la droite, revenez au centre, puis faites une rotation vers la gauche et revenez au centre. Recommencez cinq fois.
- ✧ **Tendre et étirer les bras** : Levez un bras puis l'autre au-dessus de la tête aussi haut que vous le pouvez. Imaginez que vous attrapez une corde et que vous la tirez vers le bas cinq fois, en alternant les bras.
- ✧ **Taper des pieds et des mains** : Étendez-vous sur le dos sur le plancher, les genoux pliés, la tête, les mains et les pieds sur le sol. Frappez le sol avec la paume des mains et les pieds (comme si vous faisiez une crise de nerfs). Faites un bruit ou dites « non! », « arrête! », « laisse-moi tranquille! ».

Amusez-vous en faisant ces exercices! Encouragez les participantes à faire ces exercices d'étirement chaque jour. Demandez-leur de partager avec les autres leurs exercices préférés pour soulager la tension. En voici un que certaines personnes aiment faire à la maison : couchez-vous sur le ventre sur votre lit et donnez des coups de poing dans l'oreiller.

et(ou)

## 10. Le cercle vicieux de la colère

(15 minutes)

**Matériel** : tableau à feuilles, marqueurs, document « Rouge, jaune, vert pour maîtriser la colère ».

Il se produit un événement déclencheur qui suscite de la peur ou de la peine. Ces sentiments faussent souvent le sens que nous donnons à l'événement. Avec le temps, ces sentiments créent un espèce de filtre à travers lequel nous voyons les événements d'une manière déformée.

Le cercle vicieux de la colère illustre que la colère peut se nourrir d'elle-même et causer des comportements qui sont utiles ni pour nous, ni pour les autres. Dessinez un cercle sur le tableau à feuilles, avec des carrés tout autour représentant l'événement déclencheur, les sentiments inconscients, les pensées ou le monologue intérieur pleins de colère, la réaction du corps et le comportement. Expliquez le dessin en utilisant le scénario suivant :

Julie rit au moment où Bianca entre dans la pièce. Julie semble regarder Bianca. Dans le passé, Bianca a eue l'impression que Julie ne fait pas du tout attention aux sentiments des autres. À cause de cette expérience passée, Bianca ne voit pas la situation actuelle de façon objective. Ce que Bianca craint sans s'en rendre compte, c'est que Julie parle d'elle d'une manière peu aimable. Elle se sent menacée dans son estime de soi et sa voix intérieure lui dit : « Julie rit de moi et dit des choses méchantes. Elle va voir de quel bois je me chauffe ... ».

Le sens que nous donnons aux événements est important, et souvent, nous nous trompons, mais notre « monologue intérieur de colère » prend le dessus. On peut se dire, par exemple, qu'on est indigné, qu'on va se venger ou encore qu'on fait pitié. Alors, notre corps réagit : notre cœur bat plus vite, nous respirons plus vite, notre visage devient rouge, etc. À cause de ces réactions désagréables, nous pouvons nous sentir encore plus en colère et cela crée un cercle vicieux. Lorsque cela arrive, nous courons plus risques de réagir en adoptant un comportement inapproprié.

Notre comportement extérieur finira par revenir à la normale, mais la colère peut rester en nous longtemps après l'événement. Cela a souvent un effet sur nos relations futures. La colère peut apparaître plus rapidement chaque fois que nous avons affaire à la même personne ou à des situations semblables.

Demandez aux participantes quelle aurait pu être la raison positive qui avait fait rire Julie. Demandez à quoi ressemblerait le cercle vicieux si la colère était exprimée de manière appropriée.

Distribuez et expliquez le document « Rouge, jaune, vert pour maîtriser la colère ».

## **Conclusion/Exercice de visualisation**

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 2** : « **Avant de commencer** ».

ou

Demandez aux participantes de dire ce qu'elles ont appris de plus important sur le stress et la colère, dont elles se rappelleront à la maison.



## Séance n° 3

### Le poids santé

Introduction .....	S3-3
Renseignements utiles .....	S3-3
Questions fréquemment posées par les participantes .....	S3-4
Pensées et réflexions .....	S3-5
Arrivée/Accueil .....	S3-5
Révision .....	S3-6
Respiration/Éirement .....	S3-6
Exercices d'apprentissage	
1. Sensibilisation à l'alimentation .....	S3-7
2. Pourquoi nous mangeons sans arrêt .....	S3-7
3. Obstacles à la pratique de l'activité physique.....	S3-8
4. Les joies de l'activité physique.....	S3-9
5. Exercices d'étirement avec musique.....	S3-9
Conclusion/Exercice de visualisation .....	S3-10

#### Documents à distribuer

Exercice de sensibilisation à l'alimentation

Bien manger (Mesures Santé)

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Mettez un arc-en-ciel dans votre assiette

Pour couper dans le gras

Pour avoir un poids santé

Liste de collations santé

Les femmes et les poids santé

Quelques causes de la prise de poids et des stratégies suggérées

Les joies de l'activité physique

Conseils pour être active

Soyez active (Mesures Santé)



**Conférencière invitée :** Si vous le voulez, vous pouvez inviter une conférencière, comme une nutritionniste (surtout une nutritionniste ou une infirmière de santé publique qui connaît les questions de sécurité alimentaire) pour parler aux participantes d'une saine alimentation et leur donner des conseils sur l'achat et la préparation d'aliments sains, ou quelqu'un qui travaille dans le domaine des loisirs, comme une instructrice de yoga ou de conditionnement physique, pour parler de l'activité physique.



## Introduction

Il se peut que les femmes faisant partie de votre groupe aient à faire face à de nombreuses difficultés, y compris le chômage, un faible revenu, des situations de logement instables, des problèmes liés à la propriété, avoir à vivre sans véhicule ou moyen de transport, ne pas avoir d'avantages sociaux offerts par les employeurs, être un parent seul, avoir un bas niveau d'instruction, l'isolement, le manque de soutien social, les doubles responsabilités de la famille et du travail, la violence familiale et une faible estime de soi. À cause de ces difficultés, elles peuvent ne pas bénéficier des mêmes niveaux de nutrition et d'activité physique que d'autres femmes moins désavantagées. Par exemple, 10 % des Canadiens (ou 3 millions de personnes) connaissent chaque année l'insécurité alimentaire. Beaucoup de ces personnes sont des mères seules ayant des enfants et des Autochtones qui vivent dans des collectivités éloignées. L'insécurité alimentaire est reliée à beaucoup de maladies chroniques, à la détresse et à la dépression.

La crainte de prendre du poids est une des principales raisons pour lesquelles les femmes n'arrêtent pas de fumer. Nous savons que pour contrôler notre poids, nous devons adopter des habitudes alimentaires saines et demeurer actives. Pendant cette séance, nous traiterons des moyens de bien manger et donnerons des suggestions pratiques pour demeurer actives pendant notre cheminement vers l'abandon du tabac.

Cette question nécessitera peut-être plusieurs séances à cause du grand nombre de concepts dont on parlera. Chaque fois que vous utiliserez ce module, il est important d'offrir des activités liées à une saine alimentation ainsi qu'à l'activité physique. Si vous voulez, vous pouvez utiliser certains renseignements tirés de la séance sur l'estime de soi (**Séance n° 9**), étant donné que l'estime de soi, l'activité physique et une saine alimentation sont toutes reliées entre elles. Les personnes qui ont une bonne estime de soi sont confiantes et se perçoivent plus positivement. Elles veulent prendre bien soin d'elles-mêmes et ont donc plus tendance à adopter une alimentation saine et à demeurer actives.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Lorsqu'on arrête de fumer, le corps élimine les toxines que le tabac y a laissées. L'organisme se nettoie et se rétablit plus rapidement si on mange bien et si on boit au moins six verres d'eau par jour.
- ✧ L'activité physique stimule non seulement le cœur et les poumons, mais accélère également la guérison.
- ✧ Ce qu'on mange et les moments auxquels on mange agissent sur la façon dont on se sent. Les repas manqués ou les aliments de mauvaise qualité peuvent causer de la fatigue, une mauvaise concentration, de la nervosité et des sautes d'humeur.
- ✧ L'activité physique diminue le stress et facilite la détente.
- ✧ Le corps humain a besoin d'aliments, comme une automobile a besoin d'essence. On ne peut pas se contenter de boire des boissons gazeuses ou du café.

## Les poids santé, c'est pour la santé, pas pour l'apparence.

Par activité physique, on veut dire n'importe quel mouvement du corps. Cela comprend toutes les activités qui font partie de la vie quotidienne, que ce soit à la maison, à l'école, au travail ou pendant les loisirs. Marcher, jouer, faire de la bicyclette et jardiner sont toutes des activités physiques.

- ❖ Pour bien manger, il faut suivre le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- ❖ L'activité physique aide à brûler plus de calories et accélère le métabolisme.
- ❖ Si vous choisissez une activité physique que vous aimez bien, vous augmentez vos chances de ne pas l'abandonner.
- ❖ On peut prévenir la constipation en buvant beaucoup d'eau, en mangeant des aliments à teneur élevée en fibres et en faisant de l'exercice.
- ❖ Les aliments épicés ou très riches peuvent nous donner envie de fumer.
- ❖ Les aliments et boissons qui contiennent de la caféine (café, thé, cola et chocolat) peuvent nous rendre plus nerveuses.
- ❖ Si vous avez besoin d'un regain d'énergie, prenez un verre de jus de fruits ou mangez un mélange de noix, de graines et de raisins secs.
- ❖ Les deux tiers de tous les décès au Canada chaque année sont le résultat de maladies du cœur, du cancer, du diabète et de maladies respiratoires. La meilleure chose que vous pouvez faire pour prévenir ces maladies, c'est de manger mieux, de faire plus d'activité physique et d'arrêter de fumer.
- ❖ Presque 40 % des femmes ont un surplus de poids ou sont obèses. Par contre, 40 % des femmes qui ont un poids santé essaient de perdre du poids.
- ❖ Beaucoup de Canadiens disent que la raison pour laquelle ils ne sont pas très actifs, c'est qu'ils n'ont pas assez de temps ou ne se sentent pas motivés.
- ❖ Il y a trois milliards de femmes qui ne ressemblent pas à des top modèles et il y en a seulement huit qui en ont l'air.

## Questions fréquemment posées par les participantes

### **Est-ce que je vais automatiquement commencer à prendre du poids lorsque j'arrêterai de fumer?**

Beaucoup de femmes, mais non pas toutes, prennent du poids lorsqu'elles arrêtent de fumer. Beaucoup prennent entre cinq et dix livres. Toutefois, beaucoup de fumeuses pèsent moins que d'autres personnes qui sont de la même taille.

### **Si j'arrête de fumer et que je prends du poids, est-ce que j'aurai remplacé un problème de santé par un autre?**

Non. La prise de poids représente un risque beaucoup plus faible pour la santé que le fait de fumer. Il faudrait que vous preniez 125 livres pour courir un risque équivalent à celui de fumer un paquet de cigarettes par jour.

### **Est-ce que je devrais m'inquiéter de prendre du poids pendant que j'essaie d'arrêter de fumer?**

Non. La plupart des gens doivent faire beaucoup d'efforts et avoir beaucoup de détermination pour arrêter de fumer. Vous aurez plus de difficulté à arrêter de fumer si vous vous inquiétez de prendre du poids. Le mieux est de vous concentrer sur une chose à la fois.

### **Est-ce que je peux arrêter de fumer sans prendre de poids?**

Oui. Vous pouvez remplacer l'habitude de fumer par celle de manger sainement. Une bonne alimentation peut aider à réduire ou à éviter la prise de poids et aider les femmes à se sentir bien.

### **Pendant que vous arrêtez de fumer, n'oubliez pas que :**

Vous vous êtes fixé un objectif très important, même si vous prenez du poids. Il est plus facile de changer une chose à la fois. La prise de poids ne découle pas seulement d'un manque de volonté; elle a également des causes physiques. Le gain de poids n'est pas nécessairement permanent.

## Pensées et réflexions

*Dans l'un de nos groupes, Marie a parlé des frustrations vécues par bon nombre d'entre nous. Comme elle avait plusieurs livres à perdre, elle s'efforçait de suivre un régime tout en essayant de renoncer à ses deux paquets de cigarettes par jour. Marie a connu bien des difficultés. Auparavant, elle était pleine d'énergie. Lorsqu'elle arrêta de fumer, elle mangeait plus pour compenser. Dès qu'elle avait pris 20 livres, elle recommençait à fumer pour ne plus manger. Elle fumait jusqu'au point de détester la cigarette, arrêta de nouveau de fumer et le cycle recommençait. Chaque fois, elle espérait se libérer en même temps de ses deux dépendances. C'était comme lutter contre deux ennemis en même temps. Finalement, Marie s'est résignée : comme la plupart des gens, elle ne pouvait faire face qu'à un problème à la fois. Elle a donc concentré toute son énergie à arrêter de fumer.*

*« J'ai décidé que j'avais besoin de faire régulièrement de l'exercice et j'ai choisi le jogging. Au début, le souffle me manquait et je pouvais à peine faire le tour du pâté de maisons. De retour chez moi, je n'arrêtais pas de tousser. Finalement, je suis arrivée à faire trois fois le tour du pâté de maisons. Je me sentais mieux, même si je n'avais pas arrêté de fumer. Un jour, après avoir couru, je me suis sentie particulièrement bien. J'avais pris de l'air frais, je sentais mon cœur battre, j'avais de belles couleurs et je me sentais forte et pleine d'énergie. Automatiquement, j'ai pris une cigarette et je l'ai allumée. Je me suis alors soudainement rendu compte que je salissais mes poumons de fumée alors que je venais de m'efforcer de les remplir d'air frais! C'est à ce moment-là que j'ai décidé d'arrêter de fumer. J'avais déjà essayé plusieurs fois d'arrêter de fumer en me fiant à ma volonté. Cette fois-ci, c'était différent. Cette fois, j'étais déterminée. Je voulais arrêter de fumer et je savais que mon corps ne pouvait plus supporter la cigarette. Je savais que j'y arriverais en faisant régulièrement du jogging. Cela s'est passé il y a 12 ans. »*

Marjorie, animatrice et ex-fumeuse

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

Faites un tour de table et demandez aux participantes de dire ce qu'elles ont mangé ce matin au déjeuner.

ou

Faites un tour de table et parlez de votre activité physique préférée.

ou

Faites un tour de table et demandez à la première personne de nommer son aliment préféré (écrivez-le sur le tableau à feuilles) et à la deuxième de prendre la dernière lettre de cet aliment comme première lettre de l'un de ses aliments préférés (p. ex., lait, tomate, sirop d'érable). Continuez avec les autres participantes.

## Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

## RESPIRATION/ÉTIREMENT

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### 1. Sensibilisation à l'alimentation

(10 minutes)

**But** : sensibiliser les participantes au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

**Matériel**: tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies, documents « Exercice de sensibilisation à l'alimentation », « Mangez bien (Mesures Santé) », « Guide alimentaire canadien pour manger sainement » et « Mettez un arc-en-ciel dans votre assiette ».

- ✧ Distribuez le document « Exercice de sensibilisation à l'alimentation ». Reproduisez ce document sur un tableau à feuilles ou un tableau noir. Faites un remue-méninges sur les aliments qu'on mange normalement pendant une journée.
- ✧ Colorez les cases de la deuxième colonne selon la catégorie d'aliments consommés. Chaque case représente une portion. (Demandez au groupe de vous dire quelles cases remplir.) Les cases vides du tableau montrent les améliorations qu'il faut apporter. Dites aux participantes de se référer à ces cases vides pour guider leurs choix lorsqu'elles sont prises d'une envie « irrésistible » de manger. Discutez des avantages d'une bonne alimentation lorsqu'on veut arrêter de fumer (voir les « Renseignements utiles » dont on a parlé au début de cette séance).
- ✧ Distribuez le « Guide alimentaire canadien pour manger sainement ». Distribuez aussi les documents « Mangez bien (Mesures Santé) » et « Mettez un arc-en-ciel dans votre assiette ». Traitez des moyens que l'on peut prendre pour qu'il soit plus facile de bien manger.

### 2. Pourquoi nous mangeons sans arrêt

(15 minutes)

**But** : comprendre les différents « rôles » que les aliments jouent dans notre vie.

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies, documents « Pour couper dans le gras », « Pour avoir un poids santé », « Liste de collations santé », « Les femmes et les poids santé » et « Quelques causes de la prise de poids et stratégies suggérées ».

- ✧ Faites un remue-méninges sur les raisons pour lesquelles nous mangeons même si nous n'avons pas vraiment faim (p. ex., pour nous récompenser ou pour combattre le stress, l'ennui, etc.). Demandez aux participantes combien d'entre elles aimeraient perdre du poids. Faites remarquer que plusieurs femmes qui essaient de perdre du poids ont déjà un poids santé. Sur un tableau à feuilles ou un tableau noir, faites une liste de stratégies visant à adopter un nouveau comportement afin de contrôler son poids (boire plus d'eau, s'occuper à faire quelque chose, aller marcher, etc.).
- ✧ Distribuez les documents « Pour couper dans le gras », « Pour avoir un poids santé », « Liste de collations santé », « Les femmes et les poids santé » et « Quelques causes de la prise de poids et stratégies suggérées ». Vous pouvez utiliser les renseignements qu'ils contiennent pour cet exercice ou vous en servir comme documents supplémentaires si vous voulez.
- ✧ Vous pouvez choisir d'autres documents qui, selon vous, aideraient votre groupe.

**Remarque** : Il est important de dire aux participantes qu'elles ne doivent pas se sentir coupables en raison de leurs habitudes alimentaires. La culpabilité est une source de stress supplémentaire qui peut les amener à manger ou à fumer encore plus. Aidez les participantes à accepter leurs habitudes alimentaires même si elles essaient de les modifier.

et(ou)

### 3. Obstacles à la pratique de l'activité physique

(15 à 20 minutes)

**But :** aider les femmes à déterminer ce qui les empêche de faire régulièrement de l'exercice et à comprendre comment elles peuvent surmonter ces obstacles.

- ✧ Expliquez le but de l'exercice (ci-dessus) et parlez des commentaires négatifs que les participantes pourraient avoir faits au sujet de l'activité physique au moment de l'accueil.
- ✧ Dites aux participantes : Nous savons toutes que l'activité physique est bonne pour nous, mais la plupart d'entre nous n'en pratiquons pas régulièrement. Quand nous étions enfants, nous aimions faire bouger notre corps. Mais en vieillissant, plusieurs d'entre nous avons oublié ce plaisir et avons même pris des attitudes négatives à l'égard de l'activité physique. Certaines d'entre nous aimeraient être physiquement actives, mais nous ne semblons jamais y arriver. Il y a bien des raisons différentes qui nous amènent à ne pas faire d'exercice. Nous allons découvrir ensemble quelles sont ces raisons.
- ✧ Demandez aux participantes de former des groupes de deux. Demandez-leur de réfléchir à leur enfance et d'essayer de se rappeler si elles faisaient beaucoup d'exercice à cette époque. Si elles disent oui, demandez-leur pourquoi, et si elles disent non, demandez-leur pourquoi pas.
- ✧ Demandez aux participantes d'en discuter entre elles pendant environ trois minutes.
- ✧ Demandez aux participantes de penser à leur adolescence et d'essayer de se rappeler si elles faisaient de l'exercice pendant cette période. Si elles disent oui, demandez-leur pourquoi et si elles disent non, pourquoi pas. Demandez aux participantes d'en discuter entre elles pendant environ trois minutes.
- ✧ Demandez aux participantes de penser à leur situation actuelle. Font-elles de l'exercice à l'heure actuelle? Si elles disent oui, demandez pourquoi et si elles disent non, demandez-leur pourquoi pas. Demandez aux participantes d'en discuter entre elles pendant environ trois minutes.
- ✧ Demandez maintenant à toutes les participantes de discuter des raisons pour lesquelles elles faisaient toutes de l'exercice à un moment donné dans leur vie.
- ✧ Faites un remue-méninges pour établir une liste des obstacles. Ceux-ci pourraient comprendre les facteurs suivants :
  - ★ Manque de temps
  - ★ Manque d'argent
  - ★ Pas douée pour les sports en tant qu'enfant
  - ★ Seuls les garçons faisaient du sport
  - ★ Une certaine gêne
  - ★ En trop mauvaise forme
  - ★ N'aimait pas faire de l'activité physique.
- ✧ Faites un remue-méninges pour trouver des solutions. Celles-ci pourraient comprendre les possibilités suivantes :
  - ★ Jouer à la balle avec les enfants plutôt que de regarder la télévision
  - ★ Marcher, ce qui ne coûte pas un sou
  - ★ Demander à une amie de marcher ou de faire de la bicyclette avec vous
  - ★ S'inscrire au YMCA/YWCA qui offre des tarifs réduits aux personnes qui ne peuvent pas payer le plein prix.

**Remarque :** Cet exercice permet aux femmes de se rendre compte des raisons pour lesquelles, dans leur enfance, elles n'étaient pas traitées de la même façon que les garçons en ce qui concerne l'activité physique et les sports. C'est aussi pour elles une occasion de parler de la « compétition » comme obstacle possible à l'activité physique régulière.

et(ou)



## 4. Les joies de l'activité physique

(10 minutes)

**But** : aider les participantes à trouver des façons amusantes d'inclure des activités physiques dans leur vie.

**Matériel** : documents à distribuer « Les joies de l'activité physique », « Conseils pour être active », « Soyez active (Mesures Santé) » et le « Guide alimentaire canadien pour manger sainement ».

- ◇ Distribuez les documents « Les joies de l'activité physique » et « Conseils pour être active » et révisez l'information avec les participantes. Faites un remue-méninges sur les types d'activités physiques qu'elles aimeraient faire et discutez des moyens par lesquels elles pourraient intégrer des activités physiques dans leur vie quotidienne. Distribuez aussi le document « Soyez active (Mesures Santé) ».

et(ou)

## 5. Exercices d'étirement avec musique

(10 minutes)

**But** : démontrer aux participantes qu'il peut être amusant de faire régulièrement une activité physique facile.

**Matériel** : lecteur de CD et CD

- ◇ Demandez aux participantes de se lever pour faire les exercices d'étirement. Elles peuvent aussi les faire en demeurant assises. Rappelez-leur qu'elles doivent continuer de respirer! Faites ces exercices au son de la musique.
- ◇ Joignez les doigts devant vous à la hauteur des épaules. Tournez les paumes vers l'extérieur en étendant vos bras devant vous. Vous devriez sentir un étirement dans vos épaules, dans le haut du dos, dans le milieu du dos, dans vos bras, dans vos mains, dans vos doigts et dans vos poignets. Restez ainsi à vous étirer pendant 15 secondes, puis détendez-vous. Recommencez l'exercice.
- ◇ Joignez les doigts au-dessus de votre tête. Tournez la paume des mains vers le haut et étirez doucement vos bras vers l'arrière et vers le haut. Vous devriez sentir un étirement dans vos bras, vos épaules et le haut du dos. Restez dans cette position pendant 15 secondes. N'oubliez pas de respirer. Vous pouvez faire cet exercice n'importe où et n'importe quand. Il est excellent pour celles qui ont le dos rond.
- ◇ Maintenant, joignez les doigts dans le dos, les bras tendus. Levez lentement les bras jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans vos bras, vos épaules et votre poitrine. Maintenez ce léger étirement pendant 5 à 15 secondes tout en sortant la poitrine et en rentrant le menton.
- ◇ Demandez aux participantes de s'asseoir pour les exercices d'étirement suivants. S'il y a des participantes en fauteuil roulant ou d'autres qui pourraient avoir de la difficulté à faire l'exercice suivant, demandez-leur de recommencer le premier exercice. Donnez des instructions pour les deux.
- ◇ Ramenez un genou vers votre poitrine jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement. Gardez cette position jusqu'à ce que la tension disparaisse, puis étirez encore un peu plus. Faites le même exercice avec l'autre genou. Recommencez cet exercice trois fois avec chaque genou.
- ◇ Étirez la jambe devant vous. Ramenez les orteils d'un pied vers votre genou en poussant votre talon vers l'avant pour étirer l'arrière de votre jambe (le mollet). Faites le même exercice avec l'autre pied. Recommencez cet exercice trois fois avec chaque pied.
- ◇ Étendez les deux jambes devant vous et tournez vos pieds vers la gauche, puis vers la droite. Recommencez cet exercice trois fois avec chaque pied.
- ◇ Prenez une grande respiration et détendez-vous. Faites le même exercice trois fois.

## Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** ».

## Séance n° 4

### Les éléments déclencheurs

Introduction.....	S4-3
Renseignements utiles .....	S4-3
Pensées et réflexions .....	S4-3
Arrivée/Accueil.....	S4-4
Révision .....	S4-4
Respiration/Étirement .....	S4-4
Exercices d'apprentissage	
1. Les éléments déclencheurs.....	S4-5
2. Soyons prêtes! .....	S4-6
3. Que faire en cas de rechute?.....	S4-6
4. Prévenir les rechutes.....	S4-7
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S4-7

#### Documents à distribuer

Dix bonnes raisons d'arrêter de fumer

Petits conseils à suivre

lorsque l'envie de fumer te prend

Lorsque l'envie te prend...

Exemples de situations à risque élevé

Monologue intérieur et rechutes

Défaillances et rechutes – Il faut en tirer des leçons et se remettre sur la bonne voie

Prévenir les rechutes





## Introduction

Cette séance a été conçue pour préparer les participantes aux difficultés qu'elles rencontreront en arrêtant de fumer. On donnera aux participantes la possibilité d'examiner ce qui déclenche leurs envies de fumer et les moyens qu'elles peuvent prendre pour prévenir les rechutes.

Les défaillances ou les rechutes sont courantes. Pour qu'une femme puisse arrêter de fumer, il est essentiel qu'elle sache ce qui peut l'amener à céder à la tentation (les éléments déclencheurs), de même que les moyens qu'elle doit prendre pour venir à bout de ces situations qui lui donnent envie de fumer.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Plus vous essayez souvent d'arrêter de fumer, plus vous avez de chances de réussir. Alors ne vous inquiétez pas si vous avez déjà essayé sans succès.
- ✧ Vous apprenez des choses chaque fois que vous essayez d'arrêter.
- ✧ Soixante-dix pour cent des fumeurs ont déjà essayé d'arrêter.
- ✧ En plus de protéger les non-fumeurs de la fumée secondaire, les règlements administratifs et les politiques qui interdisent aux gens de fumer dans certains lieux aident aussi les fumeurs à arrêter de fumer ou à fumer moins.
- ✧ Les études montrent que lorsque les lieux de travail appliquent des politiques anti-tabac, le taux de fumeurs diminue.
- ✧ Une des façons les plus faciles et les plus efficaces de vous aider à rester non-fumeurs, c'est de faire de votre maison un lieu sans fumer.

## Pensées et réflexions

« *Un échec n'est qu'une occasion de recommencer, cette fois-là plus sagement.* »

Inconnu

« *Les obstacles sont les choses horribles que l'on voit lorsqu'on oublie de se concentrer sur nos buts.* »

Inconnu

« *Il ne faut jamais, jamais, jamais abandonner.* »

Winston Churchill

« *Le voyage de mille lieues commence par un pas.* »

Lao Tseu

### Voici quelques éléments

#### déclencheurs courants :

- ✧ le café ou l'alcool
- ✧ d'autres personnes qui fument
- ✧ lorsqu'on sort du lit le matin
- ✧ lorsqu'on revient de l'école ou du travail
- ✧ lorsqu'on parle au téléphone
- ✧ lorsqu'on conduit
- ✧ après avoir mangé
- ✧ pendant les fêtes ou soirées
- ✧ lorsqu'on est stressé
- ✧ lorsqu'on est en colère
- ✧ lorsqu'on se sent seul ou triste
- ✧ lorsqu'on s'ennuie

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

Faites un tour de table et demandez à chaque participante : « Quand vous pensez à arrêter de fumer, qu'est-ce qui vous inquiète le plus? » (Ce sont les éléments déclencheurs ou les personnes, les choses, les émotions ou les événements auxquels chaque personne doit faire face.)

et(ou)

Distribuez le document « *Dix bonnes raisons d'arrêter de fumer* ». Faites un tour de table et demandez à chaque participante : « Quelle sera la chose la plus positive qui vous arrivera une fois que vous aurez arrêté de fumer? »

## Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

## Respiration/Étirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « Exercices de respiration » **de la Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### Lorsque l'envie vous prend...

Dites aux participantes d'utiliser ces quatre conseils lorsque l'envie leur prend de fumer une cigarette :

- ✧ Buvez beaucoup d'eau, entre six et huit verres par jour.
- ✧ Attendez de cinq à sept minutes. L'envie passera.
- ✧ Faites quelque chose d'autre.
- ✧ Pratiquez la respiration profonde.

Distribuez les documents « Lorsque l'envie te prend... » et « Petits conseils à suivre lorsque l'envie de fumer te prend ».

## 1. Les éléments déclencheurs

(40 à 60 minutes)

**But** : explorer différentes situations difficiles que les participantes pourraient rencontrer lorsqu'elles tenteront d'arrêter de fumer.

**Matériel** : une grande page de journal pour chaque groupe de trois ou quatre participantes, marqueurs de couleur.

- ✧ Guidez les participantes pendant un exercice de visualisation au cours duquel elles décideront d'arrêter de fumer ensemble. Amusez-vous pendant cet exercice et rendez-la aussi visuelle que possible. Par exemple, dites aux participantes d'imaginer qu'elles se trouvent sur une route au début d'un long voyage vers un village appelé « liberté » (pour illustrer qu'elles seront bientôt libérées du tabac).
- ✧ Quels sont les obstacles ou les éléments déclencheurs qu'elles rencontrent (p. ex., leur conjoint ou partenaire fume encore)? Comment contournent-elles ces obstacles (p. ex., elles demandent à leur partenaire de ne fumer que dans une seule pièce)?
- ✧ Divisez les participantes en petits groupes de trois ou quatre et donnez à chaque équipe une grande page de papier journal et quelques marqueurs de couleur. Rappelez aux participantes qu'il n'est pas nécessaire de savoir bien dessiner pour faire cet exercice. Demandez aux participantes de chaque équipe de dessiner ensemble une murale illustrant leurs obstacles ou éléments déclencheurs et des façons de les contourner ou de les éviter. Dites-leur de commencer par dessiner un long chemin au bout duquel est écrit « liberté ». Demandez à une volontaire de chaque équipe de décrire la murale de son équipe au reste du groupe. Affichez les murales dans la pièce.

et(ou)

## 2. Soyons prêtes!

(10 à 15 minutes)

**But** : montrez aux participantes comment prévoir les problèmes et se préparer à les surmonter.

**Matériel** : Documents « Exemples de situations à risque » et « Fiche de suivi » (Séance n° 1).

### Partie A

Distribuez le document « Exemples de situations à risque ». Faites un remue-méninges pour trouver des moyens de résoudre ces problèmes et de surmonter des obstacles.

### Partie B

Demandez à chaque participante d'écrire une situation qui présente un risque particulièrement élevé pour elle, de même que des solutions possibles. Demandez à chaque participante d'écrire ses points forts qui l'aideront à venir à bout des éléments déclencheurs. Demandez aux membres du groupe de partager leurs suggestions.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, remettez à chaque participante le document « Fiche de suivi » de la Séance n° 1.

Encouragez les participantes à y inscrire les situations difficiles ou les obstacles qu'elles rencontrent, soit sur le document lui-même ou dans leur journal.

et(ou)

## 3. Que faire en cas de rechute?

(15 à 20 minutes)

**But** : préparer les participantes à une rechute possible et évitez que cette rechute devienne permanente.

**Matériel** : Document « Monologue intérieur et rechutes » et document « Défaillances et rechutes – Il faut en tirer des leçons et se remettre sur la bonne voie »

- ❖ Distribuez le document « Monologue intérieur et rechutes » ou écrivez la liste sur un tableau à feuilles ou un tableau noir pour en discuter. Demandez aux participantes d'indiquer le monologue intérieur qu'elles ont utilisé. Elles peuvent le faire à partir de la liste ou de leur propre expérience. Demandez aux participantes de questionner ce monologue intérieur. Est-ce que c'est vrai? (« Je meurs d'envie d'une cigarette. ») Est-ce que c'est une bonne raison de commencer ou de continuer à fumer? (« Mon oncle est mort à 90 ans », etc.)
- ❖ Faites un remue-méninges pour trouver des exemples de monologue intérieur positif pour remplacer le monologue intérieur négatif. Trouvez des suggestions qui aideront les participantes à se préparer à une rechute. Demandez à chaque participante de dire ce qu'elle ferait si elle avait une rechute et comment elle s'y prendrait pour éviter que cette rechute devienne permanente. Lisez le dernier paragraphe du document « *Monologue intérieur et rechutes* » à haute voix pour attirer l'attention du groupe sur son contenu.
- ❖ Distribuez le document « Défaillances et rechutes – Il faut en tirer des leçons et se remettre sur la bonne voie », et discutez-en.



## 4. Prévenir les rechutes

**But :** préparer les participantes à une rechute possible et éviter que la rechute devienne permanente.

**Matériel:** Document « Prévenir les rechutes »

- ✧ Distribuez le document « Prévenir les rechutes » ou écrivez la liste sur un tableau à feuilles ou un tableau noir. Demandez aux participantes d'indiquer les situations qui pourraient les amener à faire une rechute. Demandez-leur de faire un remue-méninges pour trouver les raisons pour lesquelles des rechutes pourraient se produire et les moyens de les éviter.
- ✧ Distribuez le document « Prévenir les rechutes » et discutez-en

## Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1 : « La première rencontre »**.

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1 : « Avant de commencer »**.



# Séance n° 5

## Le rétablissement

Introduction.....	S5-3
Renseignements utiles .....	S5-3
Pensées et réflexions .....	S5-3
Arrivée/Accueil.....	S5-4
Révision .....	S5-4
Respiration/Éirement .....	S5-5
Quelques mots sur les produits pour arrêter de fumer.....	S5-5
Exercices d'apprentissage	
1. Faire face aux symptômes du rétablissement .....	S5-7
2. Musique.....	S5-7
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S5-8

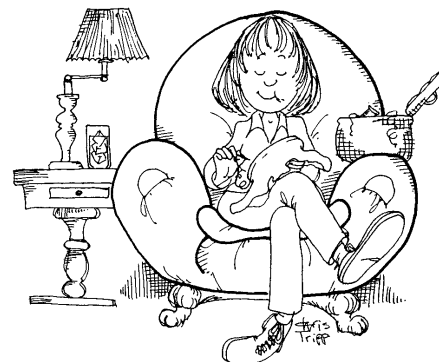
### Documents à distribuer

Comparaison des médicaments pour arrêter de fumer

Faire face aux symptômes du rétablissement

Conseils pratiques pour vaincre les envies de fumer

**Conférencière invitée :** Si vous voulez, vous pouvez inviter une conférencière, comme une infirmière de la santé publique ou une autre professionnelle de la santé, à venir parler des symptômes du rétablissement et répondre aux questions des participants.





## Introduction

Cette séance rassure les participantes en leur faisant comprendre que les symptômes de rétablissement, comme les envies de fumer et la difficulté à dormir, sont temporaires et qu'elles peuvent apprendre des techniques qui leur permettront d'y faire face.

On peut combiner cette séance à d'autres. Par exemple, vous pouvez la combiner à la séance « Les éléments déclencheurs » (**Séance n° 4**) qui aura lieu avant celle qui porte sur « Le jour d'adieu au tabac » (**Séance n° 8**), afin de diminuer les craintes des participantes à l'idée d'arrêter de fumer. Elle accompagne aussi très bien les séances « La guérison et les effets sur la santé » (**Séance n° 10**) et « Le soutien » (**Séance n° 6**) pour expliquer aux participantes ce qui pourrait arriver lorsqu'elles arrêteront de fumer.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Le rétablissement, ou ce qu'on appelait auparavant les symptômes de « sevrage », sont des effets secondaires normaux qui se produisent lorsqu'on arrête de fumer.
- ✧ Les symptômes de rétablissement sont ce que craignent le plus les personnes qui veulent arrêter de fumer.
- ✧ La bonne nouvelle, c'est que les symptômes physiques ne durent habituellement pas plus d'une semaine, et ils ne sont pas aussi graves que les symptômes de sevrage de l'alcool ou de nombreuses autres drogues. (Le besoin psychologique dure plus longtemps et diminue progressivement.)
- ✧ Certaines personnes ressentent des symptômes moins marqués que d'autres pendant la période de rétablissement, et d'autres n'en ont presque pas.
- ✧ L'envie d'une cigarette ne dure pas plus longtemps que le temps qu'il faudrait pour la fumer.
- ✧ Les symptômes du rétablissement ne sont que temporaires et ils disparaîtront, que vous fumiez ou non!

## Pensées et réflexions

*« Au fil des ans, j'ai eu des gripes qui m'ont rendue beaucoup plus misérable que quand j'ai arrêté de fumer. »*

Joyce

*« La crainte d'arrêter de fumer est bien pire que la réalité. C'est beaucoup moins difficile que je le pensais. »*

Cathy

*« Il faut à tout prix que je réussisse, quoi qu'il arrive. Comme ça, je n'aurai jamais à revivre cette épreuve à nouveau. »*

Jane

*« Plus l'obstacle est difficile à franchir, plus on devient fort après l'avoir franchi. »*

Anonyme

*« L'envie de fumer disparaîtra, que je fume une cigarette ou non. »*

Participante

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

### Les meilleurs et les pires moments

**But** : amener les participantes à parler de ce qui, en général, fait qu'elles se sentent bien et qu'elles ne se sentent pas bien.

Faites un tour de table et demandez aux participantes de compléter les phrases suivantes :

- ✧ « Je me sens le mieux lorsque... »
- ✧ « Je me sens au pire lorsque... »

ou

### Évaluez votre journée

**But** : aider les participantes à noter leur progrès. Elles peuvent faire cet exercice tous les jours et noter leur progrès dans leur journal, si elles en tiennent un.

- ✧ Demandez aux participantes d'évaluer leur journée en lui donnant un chiffre de un à dix. Demandez-leur de noter leur évaluation chaque jour et de la conserver. En notant leur propre progrès, elles remarqueront que chaque jour amène des changements.
- ✧ Demandez aux participantes de réfléchir à la raison pour laquelle elles ont donné cette note à leur journée. Demandez à des participantes de partager leurs raisons avec le groupe. Cette activité peut mener à une discussion de groupe sur la façon de faire face au rétablissement et peut servir d'occasion de réviser la résolution de problèmes (voir la **Séance n° 4** : « **Les éléments déclencheurs** ».)

### Révision

(5 à 10 minutes)

- ✧ Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :
- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

## Respiration/Étirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## Quelques mots sur les produits pour arrêter de fumer

Il y a des médicaments que vous pouvez prendre pour vous aider à arrêter de fumer. Ils agissent en vous aidant à résister à vos envies et à soulager quelques-uns des symptômes du rétablissement.

La **gomme à la nicotine** transmet une petite quantité sécuritaire de nicotine par les vaisseaux sanguins près de la surface de vos gencives et de vos joues. Il ne faut pas la mâcher comme de la gomme ordinaire. Il faut plutôt la mâcher à quelques reprises, puis la garder dans la bouche sans la mâcher pendant environ 30 minutes avant de la jeter.

La plupart des gens utilisent jusqu'à 20 morceaux par jour pendant 8 à 12 semaines après avoir arrêté de fumer. On peut l'utiliser plus longtemps. Assurez-vous de suivre les instructions sur le paquet.

Vous pouvez obtenir cette gomme dans une pharmacie. Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez votre bébé, si vous avez récemment fait une crise cardiaque ou si vous avez un rythme cardiaque irrégulier ou une grave angine de poitrine, **parlez à votre médecin avant d'utiliser de la gomme à la nicotine**.

Le **timbre à la nicotine** fournit une petite quantité de nicotine à travers la peau. Il est tout à fait sécuritaire pour la plupart des gens puisqu'il ne contient aucun des produits chimiques dangereux qu'on trouve dans les cigarettes. Les timbres sont vendus sans ordonnance et sont offerts en différentes doses. On applique un timbre chaque jour pendant 8 à 12 semaines à partir du moment où l'on arrête de fumer.

Si vous êtes enceinte, que vous allaitez votre bébé, que vous avez récemment eu une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, que vous avez un rythme cardiaque irrégulier ou que vous souffrez d'angine grave, **parlez à votre médecin avant d'utiliser un timbre à la nicotine**.

Le **Bupropion** est une pilule disponible seulement sur ordonnance de votre médecin. Le type le plus courant de Bupropion s'appelle **Zyban**.

Vous devez commencer à prendre le Bupropion 7 à 14 jours avant d'arrêter de fumer. La plupart des gens prennent une pilule le matin et une autre l'après-midi pendant 7 à 12 semaines, parfois plus longtemps. Vous pouvez utiliser le Bupropion en même temps que le timbre et la gomme, mais parlez-en d'abord à votre médecin.

On ne recommande pas généralement le Bupropion aux femmes enceintes ou qui allaitent. Toutefois, si vous êtes enceinte et que vous avez essayé sans succès d'arrêter de fumer en utilisant d'autres méthodes, vous pourriez parler à votre médecin de la possibilité d'utiliser le Bupropion.

Les personnes qui ont déjà fait des crises d'épilepsie ou qui ont eu des troubles alimentaires ne devraient pas prendre du Bupropion. Les gens qui prennent un médicament spécial contre la dépression, appelé inhibiteur de la monoamine-oxydase (IMAO), ne devraient pas non plus prendre ce médicament. Les personnes qui font de l'hypertension artérielle doivent être suivies par leur médecin.

Un **inhalateur de nicotine** ressemble beaucoup à une cigarette. Il contient une cartouche contenant de la nicotine et libère une bouffée de vapeur de nicotine (en dose mesurée) dans la bouche et la gorge de l'utilisateur, où la nicotine est absorbée. La nicotine n'est pas absorbée par les poumons comme elle le serait si l'utilisateur fumait une cigarette. Par conséquent, la nicotine de l'inhalateur ne produit pas le même effet qu'une cigarette.

Les inhalateurs pourraient être particulièrement utiles aux personnes qui ont de la difficulté à se défaire du rituel entourant l'habitude de fumer, comme retirer une cigarette du paquet, l'allumer, la porter à leur bouche et inhaler.

Les personnes qui utilisent un inhalateur reproduisent une gestuelle très semblable à celle d'un fumeur. Toutefois, l'inhalateur ne libère pas la nicotine aussi rapidement qu'une cigarette et il ne crée pas une dépendance aussi forte que la cigarette. Le risque d'accoutumance, ou de remplacement de la cigarette par l'inhalateur, est faible.

Consultez le document « Comparaison des médicaments pour arrêter de fumer ». Vous y trouverez un tableau qui montre comment utiliser les médicaments pour arrêter de fumer et leurs avantages et leurs inconvénients. Distribuez ce document aux membres du groupe.

*(Adapté de renseignements obtenus des Addiction Prevention and Treatment Services de Capital Health, ainsi que du Dr Paul MacDonald, Université de Waterloo)*



## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

**But** : préparer les participantes aux effets qu'aura l'abandon du tabac et leur donner quelques habiletés qui leur permettront d'y faire face. « Une femme avertie en vaut deux. »

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies, ainsi qu'un lecteur de CD si vous prévoyez faire l'exercice d'apprentissage au son de la musique.

### 1. Faire face aux symptômes de rétablissement

(30 minutes)

Sur un tableau à feuilles ou un tableau noir, tracez une ligne de haut en bas et écrivez les titres « Symptômes de rétablissement » à gauche et « Moyens d'y faire face » à droite.

Commencez par poser les questions suivantes aux membres du groupe :

- ✧ Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, comment vous êtes-vous sentie physiquement et émotionnellement?
- ✧ Avez-vous entendu parler d'autres effets que l'on ressent quand on arrête de fumer?

Faites une liste des réponses sur la feuille mobile ou le tableau noir, dans la colonne de gauche.

Posez maintenant la question suivante :

- ✧ Qu'avez-vous fait ou que feriez-vous pour faire face à ces effets secondaires?

Faites une liste des réponses dans la colonne de droite sur le tableau noir ou le tableau à feuilles.

Passez en revue les documents « **Faire face aux symptômes du rétablissement** » et « **Conseils pratiques pour vaincre les envies de fumer** ».

et(ou)

### 2. Musique

(10 à 15 minutes)

**But** : utiliser la musique pour encourager les participantes à arrêter de fumer, étant donné que beaucoup de personnes réagissent facilement à la musique.

**Matériel** : lecteur de CD

Demandez aux participantes d'apporter des chansons qui ont été pour elles une source d'inspiration. Faites jouer les chansons qui transmettent des messages positifs pour le groupe. Discutez du lien qu'on peut établir entre le message de ces chansons et le fait d'arrêter de fumer.

## **Conclusion/Exercice de visualisation**

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** ».

## Séance n° 6

### Le soutien

Introduction.....	S6-3
Renseignements utiles .....	S6-3
Pensées et réflexions .....	S6-3
Arrivée/Accueil.....	S6-4
Révision .....	S6-4
Respiration/Étirement .....	S6-4
Exercices d'apprentissage	
1. Le soutien dont j'ai besoin .....	S6-5
2. Comment appuyer une personne qui veut arrêter de fumer .....	S6-5
3. Un soutien efficace.....	S6-6
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S6-6

#### Documents à distribuer

Le soutien dont j'ai besoin

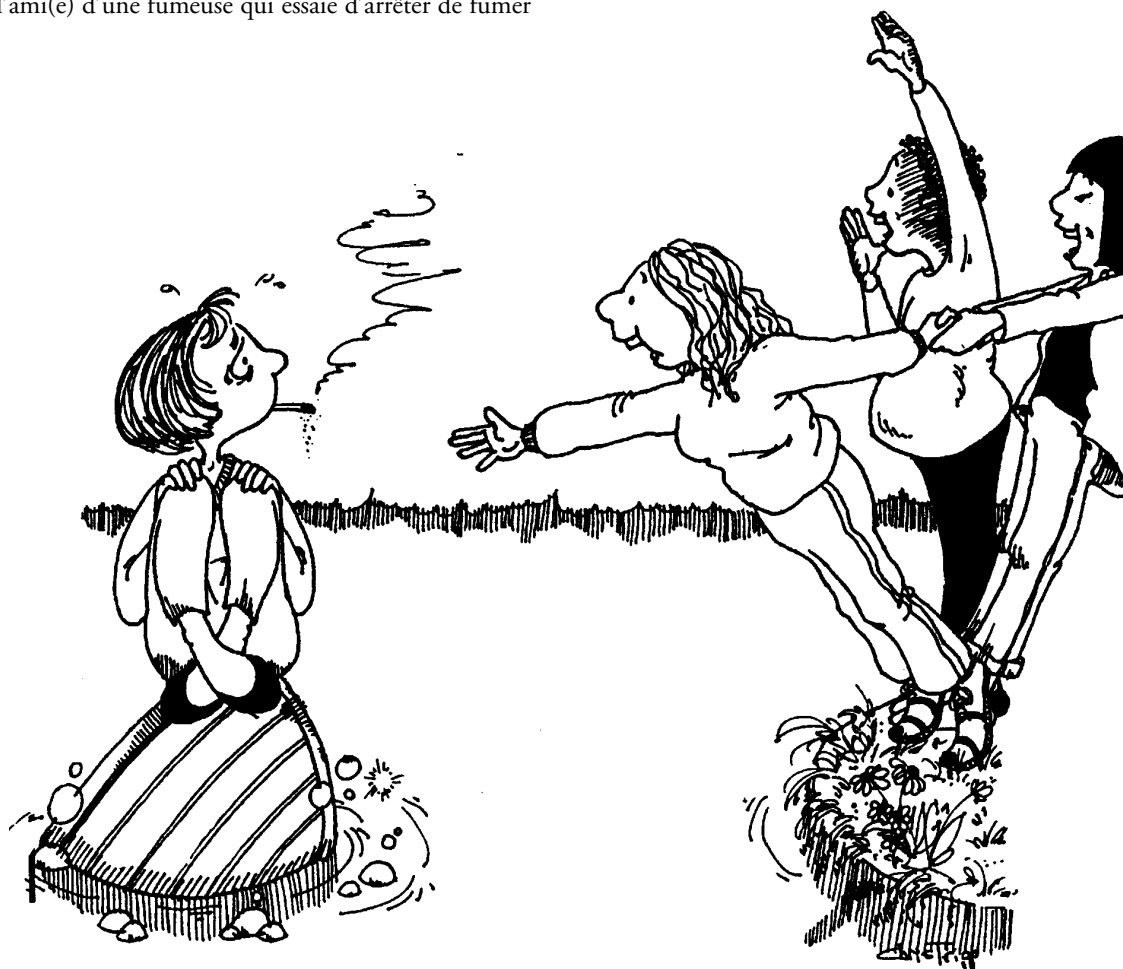
Conseils pour résoudre les conflits avec ton conjoint

Qu'est-ce que le soutien

L'histoire de l'oie

Contrat de soutien

Conseils à l'ami(e) d'une fumeuse qui essaie d'arrêter de fumer





## Introduction

Cette séance sensibilise les participantes à l'importance d'avoir l'appui des gens qui l'entourent et de leur milieu au moment d'arrêter de fumer.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Le processus qui consiste à arrêter de fumer est long et a plus de chances de réussir si l'on bénéficie d'un soutien.
- ✧ Un conjoint ou un partenaire qui fume est la raison la plus courante pour laquelle les gens ont une rechute; le soutien de cette personne est essentiel.
- ✧ Un des moyens les plus faciles et les plus efficaces de vous aider à arrêter de fumer, c'est de rendre votre maison et votre voiture sans fumer.
- ✧ Le soutien peut venir des amis et de la famille; de ce groupe; des endroits sans fumée où vous choisissez de passer du temps; d'Internet; des textes imprimés et des lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs; et des professionnels de la santé.
- ✧ Aider quelqu'un d'autre à arrêter de fumer aura un effet considérable sur votre propre motivation. En encourageant l'autre, vous vous encouragez vous-même.
- ✧ Dites à vos amis et à votre famille que vous arrêtez de fumer et demandez-leur de vous appuyer. C'est une façon de vous aider à rester sur la bonne voie.
- ✧ La qualité des relations personnelles a un effet sur notre santé et a aussi être reliée à l'habitude de fumer.

## Pensées et réflexions

« *Nous ferons ensemble ce que je ne parviendrais pas à faire seule.* »

Anonyme

« *Je savais que je ne connaîtrais personne dans ce groupe, mais quand j'ai fini le programme, j'avais plusieurs nouvelles amies.* »

Une participante

« *La meilleure façon de vous trouver vous-même, c'est de vous oublier au service des autres.* »

Ghandi

« *Si vous me le dites, je vais oublier; si vous me le montrez, je vais m'en souvenir; si vous m'impliquez, je comprendrai.* »

Anonyme

## L'effet du soutien sur notre santé

- ✧ Nos relations, y compris celles avec notre conjoint, ont un effet sur notre santé.
- ✧ Nos relations personnelles et notre soutien social devraient nous fournir :
- ✧ L'intimité – un milieu dans lequel nous pouvons nous exprimer ouvertement sans être gênée;
- ✧ Un sentiment d'appartenance – qui nous permet de partager nos expériences, de l'information et des idées;
- ✧ L'occasion de prendre soin des autres et de faire prendre soin de nous en donnant et en recevant un soutien;
- ✧ L'assurance de notre valeur – confirme que nous sommes importantes pour les autres;
- ✧ De l'aide;
- ✧ Des conseils – une rétroaction et des idées;
- ✧ Un accès à de nouvelles personnes-ressources et à de l'information différente - nous rencontrons de nouvelles personnes et trouvons de nouvelles sources d'information.

(Adapté d'information du Réseau canadien de la santé, y compris de L'influence des relations interpersonnelles sur votre santé.)

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

Faites un tour de table et demandez à chaque participante de vous dire ce qui, selon elle, l'aidera le plus à arrêter de fumer. Écrivez les réponses sur le tableau à feuilles. Si les participantes s'inquiètent du fait qu'elles vivent avec un partenaire ou d'autres membres de la famille qui fument, remettez-leur une copie du document « *Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée* » (**Séance n° 8**) et obtenez des copies de *Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire* (consultez la **Section 1, Annexe A : Ressources**, pour savoir comment obtenir des copies de ces documents et d'autres ressources).

## Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

## Respiration/Étirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### 1. Le soutien dont j'ai besoin

(20 minutes)

**But** : encourager les participantes à décrire de façon précise et avec assurance l'appui personnel dont elles ont besoin.

**Matériel** : tableau noir et craies ou tableau à feuilles et marqueurs, documents « Le soutien dont j'ai besoin » et « Conseils pour venir à bout des conflits avec ton conjoint ».

Écrivez les trois questions ci-dessous sur un tableau noir ou sur un tableau à feuilles. Faites un remue-méninges pour trouver des réponses à chacune, une à la fois, en faisant la liste des points importants.

- ✧ Qu'est-ce qui m'aidera à demeurer non-fumeuse?
- ✧ Qu'est-ce qui me poussera à recommencer à fumer?
- ✧ Qu'est-ce que ce groupe peut faire pour soutenir ses participantes?

(Vous pouvez présenter ici la possibilité de tenir des séances de suivi, et parler de leur contenu et de leur fréquence possibles.)

Demandez aux participantes de remplir le document « Le soutien dont j'ai besoin ». Demandez-leur d'ajouter les points qu'elles considèrent importants. Parlez du document « Conseils pour résoudre les conflits avec ton conjoint », au besoin.

et(ou)

### 2. Comment appuyer une personne qui veut arrêter de fumer

(20 à 30 minutes)

**But** : donner des conseils aux participantes qui envisagent de choisir une personne pour les appuyer et leur apprendre des techniques pour aller chercher du soutien à l'extérieur du groupe.

**Matériel** : Documents « Qu'est-ce que le soutien? », « L'histoire de l'oie » et « Contrat de soutien ».

- ✧ Distribuez les documents « Qu'est-ce que le soutien? » et « L'histoire de l'oie ». Demandez aux participantes de se diviser en équipes de deux et de discuter des documents. Demandez à chaque personne de dire à sa coéquipière quel genre d'aide elle souhaiterait avoir. Vous pouvez ajouter des points à cette liste.
- ✧ Faites un tour de table et demandez à chaque participante de dire une chose que la personne qui la soutient pourrait faire pour l'aider.
- ✧ Distribuez le document « Contrat de soutien ».

et(ou)

### 3. Un soutien efficace

(30 minutes)

**But** : préparer les participantes à établir un contrat de soutien.

**Matériel** : documents « Le soutien dont j'ai besoin » et « Conseils à l'ami(e) d'une fumeuse qui essaie d'arrêter de fumer ».

- ✧ Discutez avec les participantes du genre de soutien qu'elles souhaiteraient demander en vous fondant sur la liste « Le soutien dont j'ai besoin ». Demandez à deux volontaires de faire un jeu de rôle pour montrer comment elles négocieraient ce contrat avec une autre personne. Demandez au reste du groupe de faire des commentaires. Discutez des différents moyens d'obtenir de l'aide qui pourraient être efficaces. Encouragez les participantes à profiter de cette occasion pour s'exercer à demander de l'aide. Dites aux participantes que le document est un exemple de contrat qu'elles peuvent changer ou personnaliser.
- ✧ Distribuez le document « Conseils à l'ami(e) d'une fumeuse qui essaie d'arrêter de fumer ».

### Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** ».



## Séance n° 7

### Planifier le jour d'adieu au tabac

Introduction.....	S7-3
Renseignements utiles .....	S7-3
Pensées et réflexions .....	S7-3
Arrivée/Accueil.....	S7-4
Révision .....	S7-4
Respiration/Éirement .....	S7-4
Exercices d'apprentissage	
1. Pourquoi arrêter de fumer?.....	S7-5
2. Se préparer sérieusement .....	S7-5
3. Mythes et faits concernant les médicaments pour arrêter de fumer .....	S7-5
4. La personne qui vous soutient.....	S7-6
5. Le contrat J'arrête .....	S7-6
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S7-7

#### Documents à distribuer

Que vas-tu faire avec l'argent que tu vas économiser?

Modèle de plan pour le jour d'adieu au tabac

Liste de choses à faire pour se préparer au jour d'adieu au tabac

Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée

Mythes et faits concernant les médicaments pour arrêter de fumer

Le contrat J'arrête





## Introduction

C'est plus facile de faire un gros changement dans sa vie quand on s'y prépare bien. La recherche indique que la confiance est un facteur important qui influe sur la capacité d'une personne de changer son comportement. C'est plus facile d'adopter un nouveau comportement lorsqu'on s'exerce à agir différemment. Pendant cette séance, on fournit aux participantes des outils pratiques qui les aideront à se préparer à arrêter de fumer.

Remarque : Plus que toute autre, cette séance exige que les participantes sachent lire et écrire. S'il y en a qui ont de la difficulté à lire, prenez-les à part et demandez-leur discrètement comment elles veulent faire ces exercices. Vous pourriez, par exemple, proposer qu'une participante les aide à remplir les formulaires ou leur proposer de faire les exercices à haute voix avec elles après la séance.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Une bonne préparation au changement peut nous permettre de réussir.
- ✧ Le changement non planifié ou imprévu peut être une grande source de stress. Si un changement est planifié, il peut être une bonne occasion de grandir sur le plan personnel.
- ✧ Il y a une grande différence entre un but et un souhait. Déterminez avec précision ce que vous voulez et comment vous prévoyez atteindre vos buts.
- ✧ Si vous suivez une thérapie de remplacement de la nicotine (c.-à-d. si vous prenez des médicaments pour arrêter de fumer), vous aurez deux fois plus de chances de réussir à arrêter de fumer.

## Pensées et réflexions

*« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. »*

Lao Tseu

*Pendant qu'Alice se promenait au pays des merveilles, elle est arrivée à un carrefour où elle a rencontré le chat du Cheshire : « Quel chemin devrais-je prendre à partir d'ici? », demande Alice. Le chat répond : « Cela dépend où tu veux aller. » « Cela m'est assez égal », dit Alice. « Alors, peu importe le chemin que tu prends », dit le chat.*

Lewis Carroll

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

Faites un tour de table et demandez aux participantes de compléter la phrase suivante :

- ✧ « Quand je pense au jour où j'arrêterai de fumer, je me sens... »
- ✧ Dites aux participantes que pendant cette séance, on parlera de certaines craintes que ressentent les gens lorsqu'ils pensent au jour où ils arrêteront de fumer.

### Qu'est-ce que vous pouvez acheter?

Apportez un sac d'épicerie rempli de fruits et de légumes frais dont le coût serait égal au montant qu'on dépenserait si l'on achetait un paquet de cigarettes par jour pendant une semaine. Étalez les provisions sur la table et expliquez au groupe que le coût de la commande devant elles est égal au montant qu'on dépense en achetant un paquet de cigarettes par jour pendant une semaine. Distribuez le document « *Que vas-tu faire avec l'argent que tu vas économiser?* » ou gardez-le pour l'exercice d'apprentissage.

### Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

### Respiration/Étirement

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### 1. Pourquoi arrêter de fumer?

(20 minutes)

**But** : renforcer la motivation en donnant des raisons positives d'arrêter de fumer.

**Matériel** : cœurs en papier, crayons ou stylos et document « Que vas-tu faire avec l'argent que tu vas économiser? »

- ✧ Demandez aux participantes de donner des raisons pour lesquelles elles veulent arrêter de fumer. Encouragez-les à faire des déclarations positives comme : « Je serai en santé » plutôt que « Je ne mourrai pas du cancer » ou « J'aurai plus d'argent » plutôt que « Je ne gaspillerai plus mon argent ».
- ✧ Quand vous aurez terminé la liste, demandez aux participantes d'écrire leurs propres raisons sur les cœurs en papier que vous leur aurez remis. Elles pourront les emporter chez elles et les placer à des endroits visibles, comme le miroir de la salle de bain, la porte du réfrigérateur ou un peu partout dans la maison. Distribuez aux participantes le document « Que vas-tu faire avec l'argent que tu vas économiser? » et demandez-leur de le remplir, si vous ne l'avez pas déjà fait.

et(ou)

### 2. Se préparer sérieusement

(40 minutes)

**But** : établir un plan concret qui aidera les participantes à moins douter de leurs capacités de faire face aux situations stressantes pendant le processus d'abandon de la cigarette.

**Matériel** : documents « Modèle de plan pour le jour d'adieu au tabac », « Liste de choses à faire pour se préparer au jour d'adieu au tabac » et « Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée ».

- ✧ Demandez aux participantes de lire le « Modèle de plan pour le jour d'adieu au tabac » et « Liste de choses à faire pour se préparer au jour d'adieu au tabac » et d'y cocher les idées qui pourraient leur être utiles. Demandez aux participantes d'établir leur propre plan pour le jour qu'elles auront choisi pour arrêter de fumer. Demandez aux participantes de partager leur plan d'action avec une autre participante du groupe. Distribuez le document « Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée ».

et(ou)

### 3. Mythes et faits concernant les médicaments pour arrêter de fumer

**But** : aider les participantes à se renseigner sur les thérapies de remplacement de la nicotine.

**Matériel** : document « Mythes et faits concernant les médicaments pour arrêter de fumer ».

- ✧ Passez en revue l'information sur les médicaments pour arrêter de fumer (thérapies de remplacement de la nicotine) de la séance sur le rétablissement (**Séance n° 5**). Examinez avec elles le document « Mythes et faits concernant les médicaments pour arrêter de fumer ».
- ✧ Parlez des moyens que les participantes pourraient peut-être prendre pour obtenir ces médicaments gratuitement ou à peu de frais. Comparez le coût de ces médicaments à celui des cigarettes. Encouragez les participantes à envisager

d'utiliser ces médicaments ou d'acheter de la gomme ou des timbres cette semaine. Si cela convient, encouragez les participantes à parler d'autres médicaments avec leur médecin, surtout si elles prennent déjà des médicaments contre la dépression ou l'anxiété. (Remarque : il faut commencer à prendre certains médicaments plusieurs semaines avant d'arrêter de fumer pour qu'ils soient le plus efficace. Cela veut dire que certaines personnes pourraient avoir à se préparer plus tôt.)

## 4. La personne qui vous soutient

(20 minutes)

**But** : donner un soutien aux participantes.

**Matériel** : documents de soutien (voir la **Séance n° 6 – Le soutien**).

**Remarque** : Cet exercice demande que les participantes soient deux à deux. Il ne convient pas à celles qui préfèrent travailler seules. Demandez au groupe ce qu'il préfère avant de commencer.

- ◇ Demandez aux participantes qui ont déjà choisi une personne pour les soutenir de la rejoindre (voir la **Séance n° 6 – Le soutien**). Demandez aux participantes qui n'ont pas encore choisi une personne pour les soutenir de former des groupes de deux en faisant le tour du cercle et en comptant 1-2, 1-2, etc.

ou

- ◇ Demandez aux participantes d'écrire leur nom sur un bout de papier que vous placerez dans un contenant. Une personne tirera deux noms à la fois pour former des équipes de deux.
- ◇ Demandez aux participantes de s'asseoir avec la personne qui les soutient et de répondre aux questions suivantes :
  - ★ Quels sont les principaux obstacles ou éléments déclencheurs qui m'empêchent d'arrêter de fumer ou de diminuer?
  - ★ Quels sont mes points forts?
  - ★ De quel soutien ai-je besoin? Les coéquipières voudront peut-être, par exemple, échanger leurs numéros de téléphone, organiser des activités ensemble ou simplement arriver ensemble à la prochaine réunion. Regroupez toutes les participantes et prenez quelques minutes pour discuter des suggestions avec elles.

## 5. Le contrat J'arrête

**Matériel**: document « Le contrat J'arrête »

- ◇ Distribuez le document « Le contrat J'arrête » et demandez aux participantes d'y indiquer quand elles arrêteront de fumer et leurs raisons d'arrêter. Elles peuvent demander à d'autres membres du groupe, y compris leur coéquipière, de leur servir de témoins.

## Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Demandez aux participantes de fermer les yeux et de penser à ce qu'elles seront en train de faire à ce moment précis dans un an sans cigarette à la main. Suggérez-leur de chercher une image positive et de faire cet exercice chaque fois qu'elles ont des craintes ou des doutes concernant leur capacité d'arrêter de fumer.





## Séance n° 8

### Le jour d'adieu au tabac

Introduction.....	S8-3
Renseignements utiles .....	S8-3
Pensées et réflexions .....	S8-3
Arrivée/Accueil.....	S8-3
Révision .....	S8-3
Respiration/Éirement .....	S8-4
Exercices d'apprentissage	
1. Se préparer à passer à l'action.....	S8-4
2. Coeurs .....	S8-5
3. Huit choses à faire lorsqu'on arrête de fumer .....	S8-5
4. Photo de groupe .....	S8-5
5. Défaillances et rechutes .....	S8-5
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S8-6

#### Documents à distribuer

Mon plan pour le jour d'adieu au tabac – Nous y voilà!

Huit choses à faire lorsqu'on arrête de fumer

**Conférencière invitée :** Si vous voulez, vous pouvez demander à une ancienne participante qui a réussi à arrêter de fumer de s'adresser au groupe concernant sa propre expérience, y compris ce qu'elle a fait pour venir à bout des éléments déclencheurs et les bienfaits que lui procure sa vie sans fumée.





## Introduction

Cette séance est le point tournant du programme. Où qu'elles se trouvent dans leur cheminement pour arrêter de fumer, nous vous encourageons à célébrer aujourd'hui les efforts des participantes. Il est important de bien expliquer au groupe que certaines participantes arrêtent de fumer aujourd'hui, alors que d'autres célèbrent les progrès qu'elles ont faits dans le but d'en arriver un jour à abandonner la cigarette.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Vous vous joignez à la majorité non fumeuse des femmes. La plupart des femmes ne fument pas.
- ✧ Votre corps guérira de lui-même. Les aliments auront meilleur goût et tout sentira meilleur, y compris vos vêtements, vos cheveux et votre maison.
- ✧ Jamais personne n'est mort d'avoir arrêté de fumer.

## Pensées et réflexions

*« Personne ne réussit sans effort. Le contrôle de l'esprit n'est pas acquis en naissant. Ceux qui réussissent doivent leur succès à leur persévérance. »*

Ramana Maharshi

*« J'arrête de fumer parce que je me sentirai mieux, j'aurai plus d'énergie et je penserai positivement à mon corps et à ma santé. »*

Une participante

*« Dans mon rituel du jour d'adieu au tabac, je dirai adieu à la cigarette. »*

Une participante

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

Certaines personnes attendent ce jour avec espoir et impatience alors que d'autres seront nerveuses et même terrifiées. Il est important d'exprimer ses craintes et ses angoisses. Prenez le temps d'insister sur le côté positif de la décision que les participantes ont prise et de renforcer leur confiance en soi. Insistez sur le fait que les personnes qui ont peur ne sont pas seules.

## Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Est-ce que vous avez appliqué les quatre règles à suivre lorsque l'envie de fumer vous prend et comment êtes-vous venue à bout des éléments déclencheurs?
- ✧ Est-ce que vous avez réussi à obtenir les timbres ou la gomme?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière semaine?

# Respiration/Étirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### 1. Se préparer à passer à l'action

(15 à 20 minutes)

**But** : renforcer la décision des participantes d'avancer dans le cheminement vers l'abandon du tabac et leur donner confiance en elles.

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies et document « Mon plan pour le jour d'adieu au tabac – Nous y voilà! ».

Révisez avec les participantes les listes suivantes écrites sur le tableau à feuilles ou le tableau noir.

Préparation mentale :

- ◇ Demandez aux participantes de dire ce qu'elles ont fait pour se préparer mentalement.
  - ★ J'ai compris ma dépendance.
  - ★ J'ai fait une liste des raisons pour lesquelles je ne veux plus fumer.
  - ★ J'ai établi un plan d'action pour arrêter de fumer.
  - ★ J'ai établi un plan pour venir à bout des situations qui me poussent à fumer.
  - ★ J'ai établi un réseau de soutien avec mes ami(e)s, les membres de ma famille et mon groupe.
  - ★ Je me suis imaginée en bonne santé.

Préparation physique :

- ◇ Demandez aux participantes de dire ce qu'elles ont fait pour se préparer physiquement.
  - ★ J'ai préparé des collations avec peu de calories et des jus de fruits frais.
  - ★ J'ai prévu du temps pour faire des activités ou de l'exercice physique.
  - ★ Je me suis débarrassée de mes cigarettes, cendriers, briquets et allumettes.
  - ★ J'ai pratiqué les exercices de respiration et de relaxation pour mieux lutter contre le stress.
  - ★ J'ai acheté de la gomme et(ou) des timbres.

Écrivez « Nous sommes prêtes » sur le tableau à feuilles ou le tableau noir avec des marqueurs ou des craies de couleur et entourez cette déclaration de dessins joyeux ou de personnages de bandes dessinées. Distribuez le document « Mon plan pour le jour d'adieu au tabac – Nous y voilà! » et demandez aux membres du groupe de le remplir.

## 2. Cœurs

(10 à 15 minutes)

**But** : renforcer et réaffirmer les raisons pour lesquelles les participantes arrêtent de fumer.

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies, cœurs en papier, crayons et stylos.

En tant que groupe, examinez les raisons pour lesquelles les participantes veulent arrêter de fumer. Inscrivez-les sur le tableau à feuilles ou le tableau noir. Distribuez les cœurs en papier et demandez à chaque participante d'écrire ses raisons d'arrêter à l'intérieur du cœur. Encouragez les participantes à emporter le cœur à la maison et à l'afficher à un endroit où elles le verront chaque jour.

et (ou)

## 3. Huit choses à faire lorsqu'on arrête de fumer

(10 à 15 minutes)

**But** : encourager les femmes à se concentrer sur le côté positif de l'abandon du tabac.

**Matériel** : Document « Huit choses à faire lorsqu'on arrête de fumer »

Distribuez le document « Huit choses à faire lorsqu'on arrête de fumer ». Parlez des aspects positifs de l'abandon du tabac. Demandez aux membres du groupe de partager leurs idées et écrivez-les sur le tableau à feuilles ou le tableau noir. Encouragez les participantes à voir le côté positif de l'abandon du tabac.

et(ou)

## 4. Photo de groupe

(5 à 10 minutes)

**Matériel** : appareil photo.

Si vous avez un appareil photo, c'est le moment idéal de prendre une photo de tout le groupe. Vous pouvez la faire reproduire pour en remettre un exemplaire à chaque participante au moment de la dernière séance.

## 5. Défaillances et rechutes

(15 minutes)

Passez en revue avec les participantes les raisons pour lesquelles elles ont décidé d'arrêter de fumer. Distribuez le document « Défaillances et rechutes » (**Séance n°4**), si vous ne l'avez pas déjà fait, et traitez des moyens à prévoir pour éviter les défaillances et les rechutes.

## Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** ».

# Séance n° 9

## L'estime de soi

Introduction.....	S9-3
Renseignements utiles .....	S9-3
Pensées et réflexions .....	S9-3
Arrivée/Accueil.....	S9-4
Révision .....	S9-5
Respiration/Éirement .....	S9-5
Exercices d'apprentissage	
1. Habiletés et points forts .....	S9-5
2. Le chapeau haut-de-forme .....	S9-6
3. Présentation de vidéo .....	S9-6
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S9-7

### Documents à distribuer

Mes mains ont...

Ma déclaration d'estime de soi

Monologue intérieur positif pour arrêter de fumer

Comment réagir quand

quelqu'un nous rabaisse

Soyez vous-même (Mesures Santé)







## Introduction

L'estime de soi est un élément important du programme, parce que les femmes se considèrent souvent moins importantes qu'elles le sont vraiment. Elles ne croient pas avoir la force intérieure nécessaire pour faire des choses importantes. En les revalorisant, on donne aux femmes la force intérieure dont elles ont besoin pour accomplir des tâches importantes comme arrêter de fumer. Cette séance aide les participantes à reconnaître leurs propres points forts. Il faudra peut-être plus d'une séance pour y arriver. Il faut y consacrer tout le temps nécessaire.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ Ce que l'on pense de soi-même influence beaucoup ce qu'on est capable de faire.
- ✧ Les « rôles » que nous attribuons la société et la valeur qu'elle accorde à ces « rôles » influencent fortement ce qu'on attend de soi-même.
- ✧ Lorsqu'on prend conscience de sa propre valeur, on reconnaît l'importance de ce qu'on fait et de ce qu'on apporte à ses proches et à sa communauté.
- ✧ Une meilleure confiance en soi nous aide à surmonter l'envie de fumer.
- ✧ Lorsqu'elles reçoivent des compliments, beaucoup de femmes ont tendance à en minimiser l'importance, en disant, par exemple : « Ce n'est rien » ou « Tout le monde m'a aidé ». On pense qu'il s'agit d'une preuve de modestie mais, en réalité, ces femmes se rabaisent. Lorsque nous ne voulons pas reconnaître ou prendre le crédit de nos réalisations, nous poussons notre entourage à ne pas nous prendre au sérieux; un jour, c'est peut-être ce qui se passera. En refusant un compliment, on rejette la personne qui le fait et on se rejette soi-même. Il faut accepter les compliments et ne pas les refuser.
- ✧ Comme l'a dit Cary Grant en parlant du chemin qu'il avait parcouru pour devenir une grande vedette du cinéma : « J'ai fait semblant d'être quelqu'un que je voulais devenir et un jour je suis devenu cette personne ». Si vous vous considérez comme une personne faible et insignifiante, c'est exactement ce que votre entourage pensera de vous. Habillez-vous, pensez et agissez comme la personne que vous voulez être, même si cela vous met mal à l'aise. Montrez que vous avez confiance en vous en regardant les personnes droit dans les yeux, en leur donnant une poignée de main ferme, en ayant une bonne posture et en marchant avec détermination.
- ✧ Dans notre tête, nous avons tous un monologue intérieur ou une petite voix qui répète nos faiblesses. Cependant, très peu d'entre nous avons un monologue intérieur positif qui nous rappelle tous les bons côtés de notre personnalité. Prenez l'habitude de vous dire des choses telles que « Je fais un excellent travail ».

## Pensées et réflexions

*« Un diamant n'est rien d'autre qu'un morceau de charbon qui a tenu le coup sous la pression. »*

Anonyme

*L'échec n'est qu'une occasion de recommencer, cette fois-là plus sagement.*

Anonyme

*« Ce qui compte, ce n'est pas nécessairement la grosseur du chien, mais plutôt sa détermination à gagner le combat. »*

Dwight D. Eisenhower

*« Notre plus grande gloire n'est pas de ne jamais échouer, mais de nous relever chaque fois que nous échouons. »*

Ralph Waldo Emerson

*« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans le monde. »*

Gandhi

« *Ce qui est derrière nous et ce qui est devant nous ne sont rien comparativement à ce qu'il y a en nous.* »

Anonyme

« *Le privilège d'une vie, c'est d'être qui l'on est. Peu importe ce que les autres font; dépassez-vous chaque jour et vous connaîtrez le succès.* »

William J.H. Boetcker

« *Aimez-vous d'abord et le reste suivra. Sans blague, il faut s'aimer pour arriver à quelque chose dans ce monde.* »

Lucille Ball

« *Nous ne pouvons peut-être pas contrôler tout ce qui nous arrive, mais nous pouvons contrôler ce qui se passe en nous.* »

Benjamin Franklin

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

**But** : encourager les femmes à se concentrer sur leurs réalisations. La plupart des femmes ne se rendent pas compte de tout ce qu'elles peuvent faire, particulièrement avec leurs mains. Cet exercice les sensibilise à leur capacité.

### Exercice avec les mains

Demandez à chaque participante de lever les mains, à tour de rôle, de les bouger et de les masser, et commencez en disant : « Avec ces mains, j'ai... ». Le commentaire doit être positif et bref (p. ex., « Avec ces mains, j'ai pris soin de trois enfants »).

ou

Certaines personnes préfèrent prendre plus de temps et écrire quelque chose. Distribuez le document « Mes mains ont... » pour que les participantes puissent y écrire ce que leurs mains ont fait.

### Pensée positive

**But** : encourager les participantes à parler d'elles-mêmes et à se percevoir de façon positive.

**Remarque** : Beaucoup de personnes ont de la difficulté à parler d'elles-mêmes d'une manière positive. Elles s'imaginent qu'elles se vantent. Cet exercice encourage les participantes à parler de leurs réalisations.

Demandez à chaque personne de dire ce qui, selon elle, est sa plus grande qualité (p. ex., « Je crois que je suis une personne très honnête »).

## Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

## Respiration/Étirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

**But** : aider les participantes à prendre conscience de leurs points forts.

### 1. Habiletés et points forts

(15 minutes)

**But** : aider les participantes à reconnaître leurs nombreux points forts et habiletés et à en apprécier la valeur. Beaucoup de femmes ont l'impression qu'elles n'ont rien fait de bien dans leur vie et n'accordent pas d'importance à leurs habiletés (p. ex., élever leurs enfants, cuisiner, savoir tricoter ou conduire un autobus scolaire). Cet exercice illustre les points forts et les habiletés des femmes.

**Matériel** : Les documents « Ma déclaration d'estime de soi » et « Monologue intérieur positif pour arrêter de fumer », un tableau à feuilles et des marqueurs ou un tableau noir et des craies, papier, stylos ou crayons.

- ✧ Faites un remue-méninges pour faire une liste des points forts des participantes.
- ✧ Pour leur donner des idées, demandez aux participantes de penser à une femme forte qu'elles connaissent (p. ex., leur mère) et aux qualités qui en font une femme forte. Remettez aux participantes une feuille de papier portant le dessin d'une main ou le symbole de la femme sur laquelle les participantes pourront noter leurs idées. Écrivez les idées des participantes sur le tableau à feuilles ou le tableau noir. Demandez à chacune des participantes de choisir dans cette liste les points qui, selon elles, sont leurs propres points forts. Distribuez les documents « Ma déclaration d'estime de soi » et « Monologue intérieur positif pour arrêter de fumer ».

et(ou)

## 2. Le chapeau haut-de-forme

(15 minutes)

**But** : démontrer, de façon artistique, les nombreuses tâches différentes qu'accomplissent les femmes et les nombreux rôles qu'elles doivent jouer.

**Matériel** : papier blanc de 8,5 po x 14 po, ciseaux, marqueurs de couleur, ruban gommé ou colle.

Demandez à chaque participante :

- ✧ De fabriquer un chapeau avec un morceau de papier blanc épais de 8,5 po x 14 po, en lui donnant la forme d'un tube, qu'elles fixeront avec de la colle ou du ruban gommé.
- ✧ De dessiner des bandes horizontales d'un pouce d'épaisseur sur toute la surface du tube.
- ✧ D'écrire sur chaque bande les différentes occupations de chacune (p. ex., infirmière, cuisinière, chauffeur).
- ✧ De mettre son chapeau sur sa tête et de faire le tour de la pièce pour examiner les chapeaux des autres participantes.

**Remarque** : En voyant le nombre de bandes sur chaque chapeau, les participantes se rendront compte de leurs nombreuses réalisations.

et(ou)

## 3. Présentation de vidéo

(2 heures)

**Matériel** : lecteur de DVD ou magnétoscope, télévision et film, documents « Soyez vous-même (Mesures Santé) », « Ma déclaration d'estime de soi » et « Monologue intérieur positif pour arrêter de fumer »

**Remarque** : Ces films sont assez longs, alors nous vous suggérons de présenter celui que vous aurez choisi au cours d'une autre séance.

Demandez aux employés de votre club vidéo s'ils ont des suggestions de vidéos traitant de femmes qui se sont prises en mains, ou louez un des vidéos suivants que vous trouverez dans la plupart des commerces de location de vidéos :

- ✧ Shirley Valentine
- ✧ Le secret est dans la sauce (traduction de Fried Green Tomatoes)
- ✧ Le fabuleux gang des sept (traduction de The Company of Strangers)
- ✧ Passions tourmentées (traduction de Steel Magnolias)
- ✧ Thelma et Louise
- ✧ Sous le soleil de Toscane (traduction de Under the Tuscan Sun).

Discutez de l'évolution des personnages au niveau de leur estime de soi. Comment ont-elles changé, et pourquoi? Comment les gens autour d'elles ont-ils réagi?

Si vous ne l'avez pas déjà fait, distribuez les documents « Soyez vous-même (Mesures Santé) », « Ma déclaration d'estime de soi » et « Monologue intérieur positif pour arrêter de fumer ».

## Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** ».



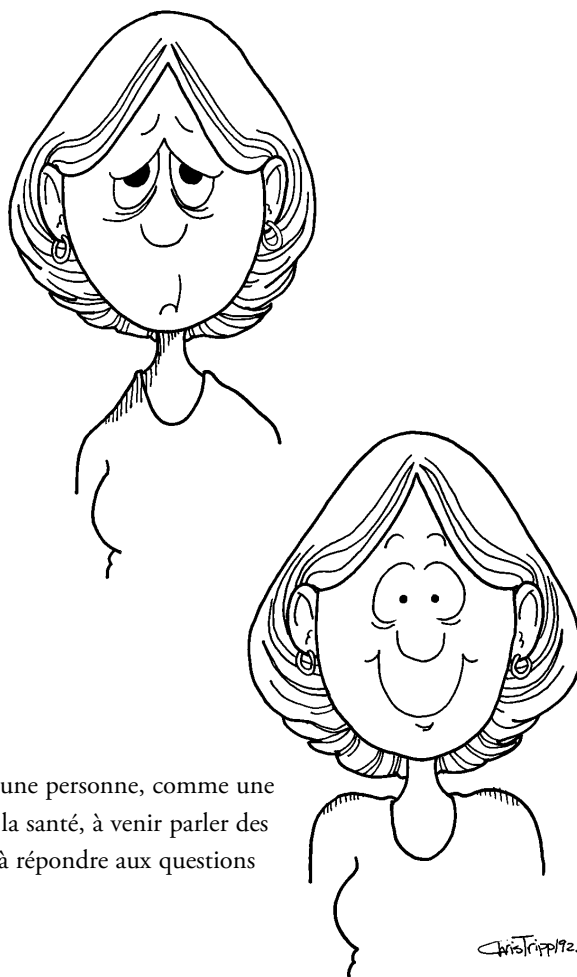
## Séance n° 10

### La guérison et les effets sur la santé

Introduction.....	S10-3
Renseignements utiles .....	S10-3
Pensées et réflexions .....	S10-3
Arrivée/Accueil.....	S10-4
Révision .....	S10-4
Respiration/Éirement .....	S10-4
Exercices d'apprentissage	
1. Le test du ballon gonflable.....	S10-5
2. Exercice de visualisation apaisante.....	S10-5
3. Lettre du corps.....	S10-7
4. Changements .....	S10-8
5. Pour s'en sortir.....	S10-9
6. Des raisons de sourire .....	S10-9
7. Qu'est-ce qu'on trouve dans une cigarette?.....	S10-9
8. La fumée secondaire.....	S10-10
9. Faire de votre maison un milieu sans fumée.....	S10-10
10. Parlez de l'habitude de fumer à vos enfants.....	S10-11
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S10-11

#### Documents à distribuer

Arrêter de fumer lorsqu'on est enceinte  
Arrêter de fumer, c'est bon pour la santé  
Pourquoi sourire?  
Qu'est-ce qu'on trouve dans une cigarette?  
Mythes et vérités concernant la fumée secondaire  
Effets de la fumée secondaire sur la santé



**Conférencière invitée :** Si vous le voulez, vous pouvez inviter une personne, comme une infirmière de la santé publique ou une autre professionnelle de la santé, à venir parler des effets du tabagisme sur la santé et du processus de guérison, et à répondre aux questions des participantes.





## Introduction

Pendant cette séance, les participantes apprennent que l'esprit est un outil puissant pour aider le corps à guérir. Bien que le programme *Vers une vie sans fumer* essaie d'insister sur les bienfaits de l'abandon du tabagisme plutôt que sur les effets négatifs de l'habitude de fumer, certains groupes et certaines participantes ont demandé de l'information sur les effets du tabagisme sur leur santé et celle des personnes qui les entourent. Pendant cette séance, on donnera de l'information sur les effets positifs de guérison que procure le fait d'arrêter de fumer et les risques négatifs pour la santé que représente le tabagisme.

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ En arrêtant de fumer, vos risques pour la santé diminuent immédiatement et à long terme.
- ✧ Pendant un certain temps, votre corps s'adaptera au manque de nicotine et réparera les dommages causés par le tabagisme.
- ✧ Vous pouvez aider votre corps à guérir plus rapidement et plus facilement en faisant régulièrement de l'exercice, et avant tout, en faisant de simples exercices de respiration tous les jours.
- ✧ À moins qu'ils n'arrêtent de fumer, jusqu'à la moitié de tous les fumeurs mourront d'une maladie liée au tabagisme.
- ✧ Les fumeurs courent trois fois plus de risques de développer un cancer que les non-fumeurs.
- ✧ Le cancer du poumon attribuable au tabagisme tue plus de femmes en Amérique du Nord que le cancer du sein.
- ✧ On a établi que les femmes qui fument lorsqu'elles sont enceintes courent plus de risques de faire une fausse-couche ou d'avoir un bébé ayant un faible poids à la naissance.
- ✧ La fumée secondaire est la fumée qui s'échappe du bout d'une cigarette allumée et celle que les fumeurs expirent. Elle contient plus de 4 000 produits chimiques, dont 60 qui sont liés au cancer ou qui causent effectivement le cancer.
- ✧ La fumée secondaire nuit aux fœtus et peut affaiblir leur cœur, leurs poumons et leur système digestif.
- ✧ Les bébés qui respirent de la fumée secondaire risquent beaucoup plus d'être victimes de la mort subite du nourrisson (MSN).
- ✧ Il y a un lien entre fumer et avoir de la difficulté à devenir enceinte, faire des fausses couches et avoir plus de problèmes liés aux menstruations.

## Pensées et réflexions

« *Je suis sur le point de devenir la personne que j'ai toujours eu la possibilité de devenir.* »

Une participante

« *Arrêter de fumer a été la plus grande réalisation de ma vie.* »

Une participante

« *Rien n'existe plus. Demain ne viendra peut-être jamais. Il n'y a que le miracle du moment présent. Savourez-le. C'est un cadeau.* »

Mary Stilkin

« *L'argent est ce dont on a le plus envie, mais dont on jouit le moins. La santé est ce dont on jouit le plus, mais qui nous fait le moins envie.* »

Charles Caleb Colton

« *Pour être en bonne santé, mangez légèrement, respirez profondément, vivez modérément, cultivez la bonne humeur et intéressez-vous toujours à quelque chose.* »

William Londen

« *Je me suis rendu compte que si je parlais du tabagisme à mes enfants, j'aiderais à créer une génération de non-fumeurs.* »

Une participante

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

### Quel effet le tabagisme a-t-il sur mon corps?

Posez les questions suivantes à chaque participante :

- ✧ Selon toi, quels sont les pires effets de la cigarette sur ton corps?
- ✧ Selon toi, quels effets la fumée de cigarette a-t-elle sur les personnes qui t'entourent?

Demandez aux participantes de dire ce qu'elles pensent au groupe. Écrivez les commentaires de chaque participante sur le tableau à feuilles ou le tableau noir.

S'il y a des femmes enceintes dans le groupe ou des femmes qui envisagent d'avoir un enfant, parlez du document « Arrêter de fumer lorsqu'on est enceinte » qui décrit les bienfaits pour la santé de l'abandon du tabac, tant pour les mères que pour les bébés. Obtenez des exemplaires du document « Quel est votre poison? » de la Société canadienne du cancer, qui comprend une photo d'une cigarette qui brûle et qui fait la liste de quelques-uns des produits chimiques qu'elle contient.

et(ou)

### Comment mon corps réagit-il depuis que j'ai arrêté de fumer?

Faites un tour de table et demandez aux participantes de répondre à la question suivante : « Comment mon corps réagit-il depuis que j'ai arrêté de fumer ou réduit ma consommation? ».

**Remarque :** Certaines participantes ont arrêté de fumer plus récemment que d'autres. Les expériences varient. Consultez la **Séance n° 4 - Les éléments déclencheurs**, pour trouver des idées.

## Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

## Respiration/Étirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

### 1. Le test du ballon gonflable

(15 à 20 minutes)

**But** : aider les participantes à se concentrer sur leur respiration et à découvrir comment l'air entre dans leurs poumons et en ressort.

**Matériel** : gros ballons ronds et marqueurs.

Donnez un ballon à chaque participante. Demandez aux participantes de gonfler leur ballon et de faire un nœud. Demandez aux participantes de penser à quel point il leur a été difficile de gonfler leur ballon. Combien de respirations ont-elles dû prendre? Dites à quel point elles respireront plus facilement quand elles auront arrêté de fumer. Demandez à chaque participante d'écrire sur son ballon, avec un marqueur, un vœu ou une pensée positive (p. ex., liberté, propreté, force, etc.). Placez les ballons un peu partout dans la pièce pour le reste de la séance, afin d'y mettre de la couleur et de la vie. Remettez les ballons aux participantes qui le désirent, pour qu'elles puissent les emporter chez elles à la fin de la séance.

et(ou)

### 2. Exercice de visualisation apaisante

(10 à 15 minutes)

**Remarque** : Voici quelques conseils à l'intention des animatrices qui n'ont jamais dirigé d'exercice de visualisation :

- ✧ Si vous pensez que vous parlez à un bon rythme, vous parlez probablement trop vite. Ralentissez.
- ✧ Parlez d'une voix forte, pour qu'on entende malgré la musique.
- ✧ Avant d'animer le groupe, exercez-vous avec quelqu'un qui vous fera des commentaires.

**But** : favoriser la guérison grâce à la puissance de la visualisation. Choisissez un des exercices de visualisation suivants et faites les autres pendant d'autres séances.

**Matériel** : lecteur de CD, CD de musique douce, texte.

**Remarque** : Dites aux participantes qu'il y a des gens qui sont incapables de visualiser, mais que cela n'est pas grave. Cela démontre simplement que l'on pense autrement. Il est possible que certaines personnes pensent mieux en mots qu'en images; il leur suffit de se détendre et de faire ce qui leur semble le mieux pour elles. Plus on pratique ce genre d'exercice, plus cela devient facile. La visualisation est un outil très puissant.

Demandez aux participantes de s'asseoir ou de se coucher confortablement. Réduisez l'éclairage et faites jouer de la musique douce. Lisez lentement le texte de l'exercice de visualisation apaisante, en faisant une pause entre les phrases. Après avoir lu le texte, discutez des effets que cet exercice de visualisation a eus sur les membres du groupe.

## Texte de l'exercice de visualisation

- ✧ Prenez lentement une grande inspiration et fermez doucement les yeux. Expirez complètement.
- ✧ Inspirez à nouveau et voyez le numéro un en pensée. Retenez votre souffle pendant quelques instants et expirez en visualisant le numéro deux. Assurez-vous d'expirer complètement en laissant échapper la tension en même temps que l'air chaud de vos poumons.
- ✧ Inspirez en visualisant le numéro trois. Retenez votre souffle pendant quelques instants, puis expirez en visualisant le numéro quatre. Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous ayez trouvé un rythme naturel, lent et détendu.
- ✧ Chaque fois que vous expirez, laissez échapper le plus de tension possible. Regardez dans votre corps et trouvez les endroits où il y a de la tension accumulée.
- ✧ Imaginez que chaque fois que vous expirez, votre tension s'échappe avec l'air chaud. Laissez vos pensées et vos préoccupations quitter votre esprit, comme les noms qui défilent à la fin d'un film. Regardez-les passer jusqu'à ce que l'écran soit vide.
- ✧ Vous vous voyez maintenant sur l'écran, couchée dans l'herbe, pendant une journée calme, belle et chaude.
- ✧ Regardez votre corps et observez-le devenir calme, se débarrasser de toute la tension et s'installer doucement dans l'herbe tendre. Vous êtes seule et en sécurité; rien ne peut vous déranger.
- ✧ Imaginez comment vous vous sentez dans le film, le soleil chaud qui brille sur vous déversant ses rayons sur vos bras, vos mains, vos jambes, vos pieds, votre ventre et votre dos. Vous vous installez encore plus profondément dans l'herbe tendre et chaude.
- ✧ Un brise tiède souffle doucement sur votre visage.
- ✧ Admirez les belles couleurs naturelles, le vert de l'herbe, le brun riche de la terre et le bleu éclatant du ciel. Écoutez le vent murmurer dans les feuilles et les branches des arbres, et entendez un oiseau chanter près d'un ruisseau.
- ✧ Vous vous détendez de plus en plus. Vous plongez de plus en plus profondément dans cette merveilleuse détente, vous devenez calme et vous ressentez une paix intérieure. Vous vous sentez totalement détendue et en paix. Remarquez votre cœur qui bat à un rythme uniforme et régulier; vous le sentez mettre de la vie et envoyer du sang à toutes les parties de votre corps.
- ✧ Voyez vos poumons prendre de l'expansion et envoyer de l'oxygène à toutes vos cellules.
- ✧ Regardez dans votre corps et trouvez les endroits où peut encore se cacher de la tension, et laissez celle-ci s'échapper de votre corps en expirant. Vous voyez et ressentez le sang qui s'écoule facilement et librement dans tout votre corps. En se déplaçant, le sang apporte de l'oxygène rafraîchissant à toutes vos cellules. À chaque grande respiration, les cellules de votre corps prennent vie et se fortifient.
- ✧ Envoyez plus de sang vers vos poumons. Remplissez-les avec du sang frais en inspirant, et sentez le goudron et la nicotine quitter vos poumons quand vous expirez. Vous voyez vos poumons roses et sains fonctionner à la perfection. Voyez-les guérir progressivement à chaque respiration. Des poumons roses... bien roses et en santé... qui fonctionnent parfaitement. Vous prenez de grandes respirations et vous guérissez vos poumons.
- ✧ Imaginez que vous êtes en parfaite santé, que vous souriez et que vous célébrez quelque chose, que vous faites une activité comme de la danse ou de la marche, ou que vous vous reposez sous un beau soleil doré. Vous vous voyez en parfaite santé, complètement détendue, sans tension ni anxiété.
- ✧ Tout au long de la journée, souvenez-vous de cette sensation de santé et vous retrouverez votre calme et votre détente. Chaque fois que vous pratiquerez cet exercice, il vous semblera de plus en plus facile à faire. Vous pourrez vous détendre plus rapidement et parvenir plus vite à une grande détente. Offrez-vous cette sensation de calme et de détente pendant toute la journée. Si vous avez un problème de santé, chacune de vos respirations contribue à vous guérir.
- ✧ Prenez une grande inspiration et expirez complètement. Petit à petit, prenez conscience de la surface sur laquelle vous êtes assise ou couchée. Reprenez lentement le contact avec la réalité. Étirez-vous et ouvrez les yeux. Quand vous serez prête, rejoignez le groupe.

et(ou)

### 3. Lettre du corps

(15 à 20 minutes)

**But** : aider les participantes à prendre conscience de leur relation avec leur corps et à l'améliorer.

**Matériel** : papier, stylos ou crayons, lecteur de CD, CD de musique douce, texte.

Demandez aux participantes de s'asseoir ou de se coucher confortablement. Diminuez l'intensité de la lumière, mais laissez-en assez pour permettre aux participantes d'écrire. Distribuez du papier et des crayons et demandez aux participantes de les garder à portée de la main. Mettez de la musique. Lisez lentement le texte de la lettre du corps. Faites une pause après chaque phrase. Après avoir lu le texte, rétablissez l'éclairage mais laissez jouer la musique jusqu'à ce que les participantes aient fini d'écrire. Invitez les participantes à partager leurs impressions.

**Remarque** : Certaines personnes trouvent cet exercice très puissant alors que d'autres ne le trouvent pas très intéressant. Certaines sont étonnées et touchées par cette expérience avec leur corps et veulent en parler à d'autres participantes, mais d'autres considèrent que leurs découvertes sont personnelles et elles ne veulent pas en parler.

#### Texte de la lettre du corps

- ✧ Commencez par fermer les yeux. Prenez une grande inspiration et expirez lentement.
- ✧ Prenez une autre grande inspiration; expirez lentement, en laissant s'échapper toute la tension.
- ✧ Détendez tout votre corps.
- ✧ Imaginez que vous vérifiez toutes les parties de votre corps et que vous laissez la tension s'en échapper.
- ✧ Détendez-vous la tête, le front, les yeux, les joues, la mâchoire, le cou, les épaules, les bras, les mains, le haut du dos, le bas du dos.
- ✧ Laissez votre abdomen se détendre.
- ✧ Sentez comment les mouvements de votre respiration massent doucement votre ventre – une sensation qui est douce et chaude.
- ✧ Détendez-vous les hanches, les cuisses, les chevilles, les pieds.
- ✧ Laissez toute la tension accumulée s'échapper par le bout des orteils.
- ✧ Maintenant prenez conscience de l'espace que vous occupez dans l'univers. Par votre respiration, donnez à cet espace une atmosphère de paix. Prenez une grande inspiration abdominale et expirez lentement, puis respirez normalement.
- ✧ Préparez-vous à entreprendre un voyage dans votre corps. Commencez par prendre conscience de vos poumons... sentez-les se remplir d'air. Ressentez l'énergie entrer dans votre corps et en ressortir. Combien de fois vos poumons ont-ils respiré pour vous? Combien de fois avez-vous pris conscience de leur travail silencieux et remarquable?
- ✧ Maintenant, écoutez votre cœur pendant quelques instants... sentez-le battre... ses battements sont un signe de vie... et ne s'arrêtent jamais... au repos ou dans les situations de stress, il est toujours fidèle... il bat sans relâche.
- ✧ Imaginez que vous pouvez voir les réseaux que forment vos vaisseaux sanguins... les artères et les veines qui nourrissent toutes les cellules de votre corps et qui en éliminent les déchets.
- ✧ Maintenant, pensez à votre tube digestif... commencez par la bouche. Imaginez ce qui se passe quand les aliments sont mâchés... avalés... et transportés dans les intestins. Observez les aliments nutritifs qui sont absorbés par l'estomac et par le petit intestin, et transportés par votre sang jusqu'aux cellules... visualisez votre foie... il est chargé d'éliminer les déchets de l'organisme, et c'est un travail difficile. Son travail dépend de ce que vous mangez, buvez et fumez.
- ✧ Maintenant, imaginez vos muscles... constatez qu'ils définissent l'espace que vous occupez et qu'ils vous permettent de bouger...
- ✧ Maintenant, concentrez-vous sur votre cerveau. On commence à peine à découvrir ses merveilles... il enregistre tout ce qui se passe dans votre corps et dans votre esprit...

- ✧ Maintenant, prenez quelques instants pour apprécier votre meilleur ami... votre corps.
- ✧ S'il pouvait parler, que vous dirait-il, selon vous?
- ✧ Comment voudrait-il être traité, apprécié et aimé?
- ✧ Qu'est-ce que votre corps vous dit?
- ✧ Écoutez...
- ✧ Si votre corps pouvait vous écrire une lettre, que vous dirait-il?
- ✧ Comment voudrait-il être traité? Que vous diraient vos poumons... vos intestins... votre cœur... vos muscles...?
- ✧ Détendez-vous. Ne manquez pas cette chance de communiquer avec votre ami de longue date.
- ✧ Qu'est-ce que votre corps vous dit?
- ✧ Bientôt, mais pas maintenant, je vous demanderai de revenir dans la pièce et d'écrire une lettre comme si elle provenait de votre corps.
- ✧ Maintenant, prenez progressivement conscience de la pièce... de la chaise sur laquelle vous êtes assise... et de vos pieds qui reposent sur le sol.
- ✧ Prenez conscience de votre environnement. Lorsque vous vous sentirez prête, ouvrez lentement les yeux.
- ✧ Sans parler, prenez votre feuille de papier et écrivez dans le haut, « Chère (votre nom) ». Au bas de la page, écrivez « Avec Amour, ton corps », puis rédigez la lettre qui provient de votre corps.

et(ou)

## 4. Changements

(15 minutes)

**But :** aider les participantes à déterminer les avantages concrets de la guérison.

**Matériel :** document « Arrêter de fumer, c'est bon pour la santé ».

Divisez les participantes en groupes de deux et demandez-leur de faire une liste des améliorations physiques qu'elles espèrent constater après avoir arrêté de fumer. Demandez aux équipes de partager leurs discussions avec le groupe.

Distribuez le document « Arrêter de fumer, c'est bon pour la santé ». Discutez des attentes positives des membres du groupe.

et(ou)

## 5. Pour s'en sortir

(10 à 15 minutes)

**But** : encourager les participantes à trouver des moyens efficaces de faire face aux problèmes physiques et émotifs qu'elles pourraient connaître pendant le processus de guérison.

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies.

Sur un tableau à feuilles ou sur un tableau noir, faites une ligne de haut en bas. Écrivez « Symptômes » à gauche et « Façons de réagir » à droite. Faites un tour de table et demandez à chaque participante de dire ce qu'elles trouvent le plus difficile pour guérir.

Faites la liste de ces points sur le tableau à feuilles ou le tableau noir sous « Symptômes ». Demandez à toutes les participantes de trouver des moyens de venir à bout de ces difficultés. Faites une liste des réponses sous « Façons de réagir » sur le tableau à feuilles ou le tableau noir.

**Remarque** : Consultez les documents de la **Séance n° 5 – « Le rétablissement »** pour d'autres idées.

et(ou)

## 6. Des raisons de sourire

(10 à 15 minutes)

**Matériel** : document « Pourquoi sourire? »

Lisez à haute voix le document « Pourquoi sourire? ». Demandez aux participantes de faire une liste de leurs raisons de sourire (p. ex., Je me suis fait de nouvelles amies; j'ai commencé à marcher régulièrement; ma famille est fière de moi; j'ai de l'espoir, etc.). Demandez si une participante voudrait partager ses raisons de sourire avec les autres.

et(ou)

## 7. Qu'est-ce qu'on trouve dans une cigarette?

(10 minutes)

**Matériel** : document « Qu'est-ce qu'on trouve dans une cigarette? »

Demandez aux participantes de faire la liste de toutes les choses qui, selon elles, se trouvent dans une cigarette. Écrivez la liste sur le tableau à feuilles ou le tableau noir. Distribuez le document « **Qu'est-ce qu'on trouve dans une cigarette?** » et discutez-en.

et (ou)

## 8. La fumée secondaire

**But** : renseigner les participantes sur les effets de la fumée secondaire.

**Matériel** : documents « Mythes et vérités concernant la fumée secondaire » et « Effets de la fumée secondaire sur la santé ».

La fumée secondaire est la fumée qui vient du bout d'une cigarette allumée, d'une pipe ou d'un cigare. Les deux tiers de la fumée d'une cigarette allumée n'est pas inhalée par le fumeur, mais se diffuse dans l'environnement immédiat. La fumée qui s'échappe du bout d'une cigarette allumée contient plus de produits chimiques nocifs que la fumée inhalée directement par un fumeur à travers une cigarette à bout filtre. Elle est toxique et contient plus de 4 000 composés chimiques, dont 50 dont on sait qu'ils causent le cancer.

Distribuez les documents « Mythes et vérités concernant la fumée secondaire » et « Effets de la fumée secondaire sur la santé » et discutez-en.

et (ou)

## 9. Faire de votre maison un milieu sans fumée

(10 à 15 minutes)

**But** : encourager les participantes à faire de leur maison un endroit sans fumée.

Demandez aux femmes de parler de leurs efforts pour ne pas fumer dans leur maison ou leur voiture. Si certaines participantes vivent avec des fumeurs, demandez-leur de parler de leur expérience et de quelques-uns des problèmes que cela a soulevés. Faites un remue-méninges en groupe pour trouver des solutions possibles. Demandez aux participantes de travailler deux par deux pour établir un plan en vue de faire de leur maison et (ou) de leur voiture un milieu sans fumée. Partagez ensuite ces plans avec le reste du groupe.

Donnez de l'information sur les effets de la fumée secondaire sur la santé et des problèmes qu'elle peut causer. Renvoyez les femmes au document « Effets de la fumée secondaire sur la santé » et « Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée » (**Séance n° 7**).

Distribuez aussi le document de Santé Canada intitulé « Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire » si vous en avez des copies (vous pouvez en obtenir en visitant le site [www.vivezsansfumee.ca](http://www.vivezsansfumee.ca) ou en composant le 1-800-O-Canada).

et (ou)



## 10. Parlez de l'habitude de fumer à vos enfants

(10 minutes)

**But** : encourager les participantes à parler à leurs enfants du tabagisme et de leurs propres raisons d'arrêter de fumer.

**Matériel** : tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies, document « Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée » et document « Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire » de Santé Canada à [www.vivezsansfumee.ca](http://www.vivezsansfumee.ca)

Demandez aux participantes de dire ce qu'elles pensent que leurs enfants diraient concernant l'habitude de fumer. En groupe, discutez de ce que les participantes aimeraient dire à leurs enfants concernant le tabagisme. Inscrivez des notes sur le tableau à mesure que les femmes en discutent. Demandez aux femmes de parler de leur peur d'aborder le sujet du tabagisme avec leurs enfants. Faites un remue-ménages pour trouver des moyens possibles de venir à bout de ces craintes. Remettez aux participantes un exemplaire du document « Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire » de Santé Canada.

## Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** ».



## Séance n° 11

### La fin du programme et la célébration

Introduction.....	S11-3
Aider le groupe à dire au revoir .....	S11-3
Renseignements utiles .....	S11-3
Pensées et réflexions .....	S11-4
Arrivée/Accueil.....	S11-4
Révision .....	S11-5
Respiration/Éirement.....	S11-5
Exercices d'apprentissage	
1. Un don d'amitié .....	S11-5
2. Commentaires et évaluation du programme.....	S11-6
3. Attentes et craintes.....	S11-7
4. Certificats .....	S11-7
5. Photo du groupe.....	S11-7
6. Suivi.....	S11-8
7. Questionnaire de fin de programme .....	S11-8
Conclusion/Exercice de visualisation.....	S11-8

#### Documents à distribuer

Certificat du programme

Certificat de participation

Évaluation du programme

Questionnaire de fin de programme





## Introduction

Cette séance sert à célébrer les réalisations du groupe et permet de souligner les progrès, d'y réfléchir et de les évaluer. Les participantes voudront peut-être planifier une célébration, comme un souper, un film ou une autre sortie.

Les participantes ont souvent des sentiments partagés au sujet de la dernière séance car elles se demandent ce qu'elles deviendront sans le soutien du groupe. En participant à la planification de la « célébration », cette transition sera plus facile.

Il est important d'encourager les participantes qui n'ont pas encore arrêté de fumer à participer à cette fête. Rappelez-leur que les autres participantes ont apprécié leurs contributions et leur participation. Encouragez chacune des participantes à prendre conscience de leurs propres réalisations.

Rappelez aux participantes qu'arrêter de fumer ne se fait pas en un jour. Elles ont fait beaucoup de progrès et un jour elles atteindront leur objectif de devenir non-fumeuses.

## Aider le groupe à dire au revoir

Pour se dire au revoir, les participantes doivent :

- ✧ comprendre leurs sentiments face à la séparation (fin du programme);
- ✧ avoir la chance de partager leurs sentiments;
- ✧ examiner les progrès réalisés pour donner un sens à cette expérience;
- ✧ évaluer leur succès et déterminer ce que chacune devra encore faire;
- ✧ exprimer ce qu'elles ont retiré de l'expérience de groupe;
- ✧ entendre les autres parler de l'influence qu'elles ont eue sur leur apprentissage;
- ✧ obtenir des souvenirs du groupe (photos, certificats, messages d'amitié);
- ✧ fêter ensemble!!!

*(Adapté du cours d'aptitudes à la vie quotidienne du YM-YWCA d'Ottawa.)*

## Renseignements utiles

Saviez-vous que...

- ✧ On a souvent besoin d'aide pour faire face aux changements.
- ✧ 70 % des femmes qui ont suivi ce programme disent que c'est le soutien du groupe qui les a le plus aidées.
- ✧ Plus de la moitié des Canadiens qui ont arrêté de fumer n'ont pas recommencé.

## Pensées et réflexions

« *Je n'ai jamais cru que j'irais aussi loin. Je suis vraiment heureuse d'avoir tenu jusqu'au bout.* »

Une participante

« *Vous allez toutes me manquer. Vous m'avez toutes tellement aidée.* »

Une participante

« *Les gens réussissent rarement à moins qu'ils s'amuse en faisant ce qu'ils font.* »

Dale Carnegie

« *Ils sont capables parce qu'ils se croient capables.* »

Virgil

« *Il n'y a qu'une réussite : pouvoir vivre comme on l'entend.* »

Christopher Morley

« *La réussite, c'est la chance qui découle de l'aspiration, du désespoir, de la transpiration et de l'inspiration.* »

Evan Esar

## ARRIVÉE/ACCUEIL

(10 minutes)

### J'ai réellement été touchée par chacune d'entre vous

Demandez aux participantes de former un cercle et à chacune de se tourner vers sa voisine de gauche et de lui dire :

- ✧ « Avant que tu partes, je voudrais te dire... » (La participante doit préciser une caractéristique personnelle positive ou un acte positif qui l'a touchée. P. ex. : « Marie, avant que tu partes, j'aimerais te dire à quel point je me sens de bonne humeur quand tu ris » ou « Marie, avant que tu partes, j'aimerais te dire à quel point j'ai apprécié ton appui lorsque je me suis sentie découragée et déprimée deux jours après avoir arrêté de fumer. »)

ou

### Regard vers l'avenir

Demandez aux participantes de regarder vers l'avenir en faisant le tour du groupe et en posant une question comme : « Que feras-tu dimanche matin? »

## Révision

(5 à 10 minutes)

Posez des questions précises ou générales au sujet de la dernière séance. Par exemple :

- ✧ Qu'est-ce que vous vous rappelez de la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce que nous avons fait à la dernière séance?
- ✧ Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ou quels sont vos sentiments quand vous pensez à la dernière séance?

## Respiration/Éirement

(10 minutes)

Voir le document à distribuer « **Exercices de respiration** » de la **Séance n° 1**. Lisez un des exercices ou demandez à une participante d'en lire un au reste du groupe.

## EXERCICES D'APPRENTISSAGE

**But** : renforcer les points forts de tous les membres du groupe. En se concentrant sur leurs points forts et leurs traits de personnalité positifs (p. ex., gentillesse, sens de l'humour, etc.), les participantes pourront modifier plus facilement leurs attitudes et leur mode de vie.

### 1. Un don d'amitié

(30 à 40 minutes)

**But** : souligner la part de chaque participante et lui remettre une note en souvenir.

**Matériel** : petit calepin, enveloppes, tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies.

- ✧ Achetez des enveloppes et des calepins attrayants. Faites une liste des noms de toutes les participantes (en vérifiant l'orthographe) sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau noir. Donnez à chaque participante une feuille de calepin pour chaque membre du groupe, y compris les animatrices, et une enveloppe sur laquelle elle écrira son nom. Demandez aux participantes et aux animatrices d'écrire des notes à chaque femme du groupe, en indiquant une chose positive qu'elles ont vécue en rencontrant cette personne. Mettez les enveloppes vides sur une table, face vers le haut, pour qu'on puisse lire le nom qui y est inscrit. Demandez aux participantes de mettre la note destinée à chaque personne dans l'enveloppe appropriée.
- ✧ Demandez aux participantes de prendre leurs enveloppes. Donnez aux participantes le choix de lire les notes tout de suite ou à la maison.

et(ou)

## 2. Commentaires et évaluation du programme

(20 minutes)

**But** : évaluer le programme sans demander aux participantes de remplir un questionnaire.

**Matériel** : Évaluation du programme (vous en trouverez une copie dans la **Section n° 2, chapitre 1**), stylos, tableau à feuilles et marqueurs.

Dites aux participantes que vous aimeriez qu'elles réfléchissent à l'ensemble du programme pour vous dire ce qu'elles ont aimé, ce qu'elles n'ont pas aimé et les améliorations qui devraient être apportées au programme suivant. Dites-leur que leurs commentaires sont importants et qu'ils contribueront à améliorer le programme.

Si votre groupe sait assez bien lire et écrire, demandez aux membres de remplir l'Évaluation du programme (vous en trouverez une copie dans la **Section n° 2, chapitre 1**). Si certains membres du groupe ont de bas niveaux d'alphabétisation, discutez les questions suivantes. (S'il y a une coanimatrice, demandez-lui d'écrire les réponses avec autant de précision que possible. Sinon, essayez de prendre des notes vous-même.) Même si vous discutez les questions, vous pouvez aussi demander aux participantes intéressées de remplir l'Évaluation du programme.

- ◇ Y a-t-il des choses dont nous n'avons pas parlé et que vous auriez aimé discuter?
- ◇ Y a-t-il des choses auxquelles nous aurions dû consacrer plus de temps? Moins de temps?
- ◇ Quels sont les aspects du programme que vous avez aimés?
- ◇ Quels sont les aspects du programme que vous n'avez pas aimés?
- ◇ Comment pourrions-nous améliorer le programme?
- ◇ Quelle est votre opinion sur les aspects suivants?
  - ★ Emplacement
  - ★ Service de garderie
  - ★ Conférencières invitées et animatrices (s'il y a lieu)
  - ★ Visites à l'extérieur (s'il y a lieu)
  - ★ Le nombre et la fréquence des séances
  - ★ Documentation et renseignements pour obtenir de l'aide et des documents
- ◇ Posez toutes les autres questions que vous jugez appropriées.

et(ou)



### 3. Attentes et craintes

(15 à 20 minutes)

**Matériel** : feuilles sur les attentes et les craintes de la Séance n° 1 – « La première rencontre », tableau à feuilles et marqueurs ou tableau noir et craies, (magnétophone).

**But** : réviser les attentes initiales des participantes et renforcer leurs réalisations.

Affichez au mur les feuilles « Attentes » et « Craintes » de la première séance. Elles aideront les membres du groupe à se souvenir des besoins qu'elles ont énoncés au début. Lancez la discussion en posant les questions suivantes :

- ✧ Les séances ont-elles répondu à vos attentes?
- ✧ Pensez-vous changer des choses dans votre vie suite à nos rencontres?

**Remarque** : Vous ou une coanimatrice devriez écrire les réponses sur un tableau à feuilles ou un tableau noir, ou demander au groupe l'autorisation d'enregistrer la discussion.

et(ou)

### 4. Certificats

**Matériel** : certificats du programme *Vers une vie sans fumer* et certificats de participation préparés d'avance.

Présentez un Certificat du programme *Vers une vie sans fumer* (voir les documents à distribuer) seulement aux participantes qui ont arrêté de fumer. Distribuez un Certificat de participation à toutes les participantes, y compris à celles qui n'ont pas arrêté de fumer (voir les documents à distribuer).

**Remarque** : Vous pouvez rouler les certificats, les attacher au moyen d'un ruban et les remettre individuellement à chaque participante

et(ou)

### 5. Photo de groupe

**Matériel** : copies de la photo de groupe ou appareil photo à développement instantané (Polaroid) et film.

Donnez à chaque participante un exemplaire de la photo de groupe, si vous en avez prise une pendant la séance du jour d'adieu au tabac.

ou

À l'aide d'un appareil photo à développement instantané, prenez une photo du groupe. (Remarque : prenez autant de photos qu'il y a de participantes, pour que chacune reçoive une copie.)

## 6. Suivi

(20 minutes)

**Matériel** : information sur les services de porte ouverte ou les nouveaux programmes de groupe

Les défaillances (prendre quelques bouffées ou fumer une cigarette) ou les rechutes (recommencer à fumer régulièrement) sont très fréquentes parmi les personnes qui essaient d'arrêter de fumer. La plupart des rechutes se produisent pendant la période de six mois qui suit l'abandon du tabac. Il ne faut jamais considérer les fumeuses qui ont des rechutes comme des échecs. Passez en revue les documents à distribuer de la **Séance n° 4 (Les éléments déclencheurs)** avec les participantes pour leur rappeler comment faire face aux rechutes.

Recommandez aux participantes de communiquer régulièrement avec la personne qui les soutient et de continuer de se rencontrer régulièrement en groupe, surtout pendant les premières semaines après la fin du programme. Donnez aux participantes toute information que vous avez sur les services de porte ouverte et les nouveaux programmes de groupe qui sont organisés.

## 7. Questionnaire de fin de programme

(20 minutes)

**Matériel** : Questionnaire de fin de programme

Le Questionnaire de fin de programme est très important et toutes les participantes devraient le remplir. Si certaines participantes ont de la difficulté à lire ou à écrire, vous pourriez les aider individuellement ou lire les questions à haute voix. Certaines pourraient dire leurs réponses à haute voix pour que vous puissiez les prendre en note. (Vous trouverez une copie du questionnaire dans la **Section n° 2, chapitre 1.**) Demandez à toutes les participantes de remplir le Questionnaire de fin de programme.

## Conclusion/Exercice de visualisation

(10 minutes)

Utilisez l'exercice de visualisation de la **Séance n° 1** : « **La première rencontre** ».

ou

Posez une des questions générales de conclusion tirées de la **Section 2, chapitre 1** : « **Avant de commencer** ».