

IT'S TIME

Outils et stratégies liés au tabac : interventions, médecines et éducation

Trousse adaptée aux Premières
Nations pour cesser de consommer du
tabac commercial

Guide de l'accompagnateur

Remerciements

Nous tenons à remercier les personnes suivantes, qui ont participé à la rédaction de cette ressource en y consacrant généreusement de leur temps et en mettant à profit leur expérience et leur sagesse.

Membres du cercle d'engagement

Alethea Kewayosh – Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, Cancer Care Ontario

Alicia Topp – Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, Cancer Care Ontario

Alison Benedict – Engagement et sensibilisation des Autochtones, CAMH

Amanda Squire – De dwa da dehs nye>s Aboriginal Health Centre

Anastasia Blackey – De dwa da dehs nye>s Aboriginal Health Centre

Ashlee Grimard – Gizhewaadiziwin Health Access Centre

Bernice Hardisty-Isaiah – Dehcho Health & Social Service Authority

Carolyn Doxtator – Association of Iroquois and Allied Indians

Cassandra Lemos – Payukotayno Child Services

Connor Pion – Engagement et sensibilisation des Autochtones, CAMH

Crystal Menicoche – Dehcho Health & Social Service Authority

Elaine Lee – De dwa da dehs nye>s Aboriginal Health Centre

Janna Graham – ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest

Kelly Fisher – Wabano Centre for Aboriginal Health

Leroy F Quoquat – Première Nation de Lac Seul

Lianne Hovingh – Wikwemikong Health Centre

Lisa Beedie – Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, Cancer Care Ontario

Lisa-Marie Naponse – N’Mninoeyaa Community Health Access Centre

Megan Barker – Service de dépendance à la nicotine, CAMH

Megan Tiernan – Engagement et sensibilisation des Autochtones, CAMH

Michelle Halligan – Partenariat canadien contre le cancer

Mike Koostachin – Peetabeck Health Services

Miriam Wideman – ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement des Territoires du Nord-Ouest

Nicole Carnochan – Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, Cancer Care Ontario

Peter Selby – Service de dépendance à la nicotine, CAMH

Raglan Maddox – Well Living House, St. Michael’s Hospital

Renee Linklater – Engagement et sensibilisation des Autochtones, CAMH

Renee Monchalin – Well Living House, St. Michael’s Hospital

Richard San Cartier – N’Mninoeyaa Community Health Access Centre

Richard Steiner – Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones, Cancer Care Ontario

Robert Gibbens-Tenneriello – Weeneebayko Area Health Authority

Rosa Dragonetti – Service de dépendance à la nicotine, CAMH

Sara Gleeson – Anishnawbe Mushkiki

Simon Thompson – Première Nation de Lac Seul

Tanya Snowshoe – Gwich'in Tribal Wellness Department

Tous ces documents peuvent être reproduits, diffusés et adaptés librement. N'hésitez pas à compléter la trousse en y ajoutant vos propres documents.



L'image est une gracieuseté du Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones de Cancer Care Ontario.

Table des matières

Remerciements.....	1
Membres du cercle d'engagement.....	1
Aperçu de la trousse	6
Contexte.....	6
À propos de cette ressource	7
Format.....	8
Animation d'un cercle	9
Astuces et suggestions.....	10
Documents complémentaires	11
Remarque à propos de la diversité culturelle.....	12
Cercle n° 1 : la consommation de tabac, d'hier à aujourd'hui.....	14
Liste de contrôle pour l'accompagnateur.....	14
Matériel nécessaire.....	14
Documents à distribuer	14
Résumé du cercle n° 1	14
Ouverture du cercle et mot de bienvenue	16
Élaboration des lignes directrices du groupe	17
Apprendre à se connaître.....	18
Caractère sacré du tabac traditionnel	19
Répercussions du tabac commercial	21
Faire le suivi de sa démarche.....	23
Récapitulation et fermeture du cercle	24
Cercle n° 2 : exploration de votre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac commercial	25
Liste de contrôle de l'accompagnateur.....	25
Matériel nécessaire.....	25
Documents à distribuer	26
Résumé du cercle n° 2	26
Ouverture du cercle et mot de bienvenue	27
Revue du cercle n° 1	28
Exploration de votre démarche	28
Éléments déclencheurs et stratégies d'adaptation.....	32
Entreprendre un changement	34
Récapitulation et fermeture du cercle	38

Cercle n° 3 : préparation de votre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac commercial	39
.....	
Liste de contrôle de l'accompagnateur.....	39
Matériel nécessaire.....	39
Documents à distribuer	39
Résumé du cercle n° 3	40
Ouverture du cercle et mot de bienvenue	41
Revue du cercle n° 2.....	42
Soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial – partie 1.....	43
Soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial – partie 2.....	46
Revoir la démarche.....	48
Récapitulation et fermeture du cercle	50
Cercle n° 4 : démarche de guérison – partie 1	51
Liste de contrôle de l'accompagnateur.....	51
Matériel nécessaire.....	51
Documents à distribuer	51
Résumé du cercle n° 4	51
Ouverture du cercle et mot de bienvenue	52
Raconter votre expérience	53
Revoir les stratégies d'adaptation	55
Réfléchir à la consommation de tabac commercial.....	57
Récapitulation et fermeture du cercle	58
Cercle n° 5 : démarche de guérison – partie 2	59
Liste de contrôle de l'accompagnateur.....	59
Matériel nécessaire.....	59
Documents à distribuer	59
Résumé du cercle n° 5	59
Ouverture du cercle et mot de bienvenue.....	61
Revue du cercle n° 4.....	62
Faire face aux situations difficiles.....	62
Faire face aux pensées.....	65
Planification de la démarche.....	66
Récapitulation et fermeture du cercle	68
Cercle n° 6 : poursuivre la démarche	69
Liste de contrôle de l'accompagnateur.....	69

Matériel nécessaire.....	69
Résumé du cercle n° 6	69
Ouverture du cercle et mot de bienvenue	70
Votre démarche	71
Vos prochaines étapes.....	72
Notre célébration.....	73
Récapitulation et fermeture du cercle	73
Références	75

Aperçu de la trousse

Contexte

En 2010, le projet TEACH (perfectionnement de la formation en counseling sur la santé et la désaccoutumance au tabac) du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) s'est associé à un cercle d'engagement composé de travailleurs de première ligne, de professionnels de la santé, d'éducateurs et d'aînés des Premières Nations afin d'élaborer la trousse *Outils et stratégies liés au tabac : interventions, remèdes et éducation (IT'S TIME)*, qui vise à aider les fournisseurs de soins de santé et les travailleurs communautaires à proposer aux Premières Nations des interventions sur le tabac commercial.

Depuis le lancement de la trousse en 2010, TEACH a reçu de nombreuses demandes de formation visant à renforcer les capacités en matière d'interventions liées au tabac commercial dans les communautés des Premières Nations, des Inuit et des Métis. Les commentaires des participants lors des formations IT'S TIME ont mis en évidence la nécessité d'examiner la trousse et de discuter de nouvelles façons de remanier le contenu afin de refléter les modes d'apprentissage, de connaissance, de guérison et de rétablissement autochtones. Les participants ont également souligné la nécessité de mettre en place un processus d'examen ouvert et inclusif qui tient compte des opinions des Premières Nations, des Inuit et des Métis afin de répondre à leurs besoins et préoccupations uniques ainsi qu'à leurs diversités culturelles, géographiques et linguistiques.

En mars 2016, en collaboration avec le Programme pour la lutte contre le tabagisme chez les peuples autochtones de Cancer Care Ontario, le Programme de mobilisation et de sensibilisation des Autochtones du CAMH et le Partenariat canadien contre le cancer, TEACH a largement diffusé auprès des intervenants, des aînés, des fournisseurs de soins de santé, des éducateurs et des membres de communautés des Premières Nations, des Inuit et des Métis une invitation à participer à l'examen de la trousse IT'S TIME. Au total, 56 personnes représentant plusieurs provinces et territoires, dont l'Ontario, le Québec, Terre-Neuve-et-Labrador, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut, ont formé le cercle d'engagement. Les membres du cercle ont pu donner leur avis à trois occasions (une réunion en personne, une formation et des examens électroniques) afin de garantir un processus ouvert et inclusif tenant compte des diverses opinions.

L'un des principaux commentaires du cercle d'engagement portait sur le fait que les enseignements et les activités de la trousse ne reflétaient pas toujours la diversité des enseignements, des approches et des modes de connaissance des Premières Nations, des Inuit et des Métis ou ne s'y appliquaient pas. Par conséquent, il a été déterminé que la création de trousse distinctes offrant une plus grande souplesse d'adaptation pourrait inciter les membres des communautés à participer à des activités pour arrêter ou réduire leur consommation de tabac commercial. Une trousse adaptée aux Inuit a été créée conjointement par TEACH, Tungasuvvingat Inuit et un cercle d'engagement composé d'intervenants inuit. Lancée en septembre 2017, la trousse peut être consultée gratuitement en ligne au www.teachproject.ca.

En mars 2017, une ébauche de la trousse IT'S TIME a été élaborée à la lumière des commentaires formulés par le cercle d'engagement de mars 2016 et de l'ébauche de la trousse destinée aux Inuit. L'ébauche de la trousse IT'S TIME a été envoyée aux membres du cercle d'engagement qui travaillent avec des membres des Premières Nations ou des personnes qui s'identifient comme des membres des Premières Nations (n=37) afin de leur permettre de formuler des commentaires. La présente trousse a donc été élaborée à partir des modifications et des suggestions fournies.

À propos de cette ressource

La trousse IT'S TIME a été conçue afin de faciliter le transfert de connaissances et d'accroître la capacité des Premières Nations en matière de santé et de mieux-être. À l'heure actuelle, la consommation de tabac commercial est la principale cause de décès évitable en Amérique du Nord, et sa prévalence chez les Premières Nations est deux fois plus élevée que dans la population canadienne en général (Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations, 2016). Il est donc primordial de mettre en place des interventions sûres et adaptées à la culture qui encouragent les gens à se pencher sur leur consommation de tabac commercial.

Cette ressource est conçue pour les accompagnateurs (c.-à-d. les fournisseurs de soins de santé et les professionnels paramédicaux) qui souhaitent aider les personnes des Premières Nations à arrêter ou à réduire leur consommation de tabac commercial.

L'élaboration de cette trousse a été guidée par le principe directeur de l'approche à double perspective (Marshall, 2004), selon laquelle les forces de la pratique fondée sur des données probantes (connaissances occidentales) et de la pratique fondée sur la sagesse (modes de connaissances autochtones) ont été combinées afin d'encourager l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial au moyen d'une approche holistique reposant sur les forces :

- **Pratique fondée sur des données probantes** : la trousse est inspirée du manuel *Group Cognitive Behavioural Therapy [CBT] for Smoking Cessation* de Dermody, Wardell et Hendershot (2015) ainsi que des lignes directrices de CAN-ADAPTT (2011).
- **Pratique fondée sur la sagesse** : la trousse intègre les modes de connaissance, les activités traditionnelles et les enseignements autochtones qui favorisent la santé et la guérison holistiques.

Lors de la conception de cette ressource, on a tenu compte des conseils, des observations, des connaissances et des avis unanimes d'un groupe composé d'accompagnateurs, d'intervenants, de membres des communautés et d'aînés des Premières Nations, réunis dans un cercle d'engagement (ou comité consultatif). Pour plus de détails sur le processus de formation du cercle d'engagement, reportez-vous à la page 6 du présent document.

Format

Le but de cette trousse est d'aider les intervenants à proposer aux Premières Nations des interventions sur la consommation de tabac commercial. Elle est répartie en six cercles, chacun d'entre eux étant axé sur des résultats d'apprentissage précis. L'objectif des cercles est d'aider les personnes des Premières Nations à :

- se préparer mentalement à entreprendre une démarche d'arrêt ou de réduction de leur consommation de tabac commercial;
- définir leur démarche (p. ex. : établir un plan pour arrêter ou réduire leur consommation de tabac commercial);
- poursuivre leur démarche d'arrêt ou de réduction de leur consommation de tabac commercial après les cercles (p. ex. : en trouvant des moyens d'éviter de recommencer à fumer).

Les six cercles peuvent être proposés dans divers contextes professionnels et communautaires, et peuvent également être adaptés à des formules individuelles ou collectives. Remarque : si les cercles sont proposés dans un format de groupe, la taille de groupe recommandée est de 6 à 10 personnes.

Ces cercles pourraient être utiles aux personnes :

- qui prévoient d'arrêter ou de réduire leur consommation de tabac commercial au cours des 30 prochains jours ou qui en sont aux premiers stades d'une tentative d'arrêt ou de réduction (p. ex. : les personnes qui ont arrêté de fumer au cours de la dernière semaine);
- qui sont capables de s'engager dans un travail cognitif (c.-à-d. qui n'ont pas de psychose active, de déficience intellectuelle ou de trouble d'apprentissage grave, et qui ont une situation de vie relativement stable).

La trousse propose six cercles de 90 minutes de thérapie cognitivo-comportementale (pratique fondée sur des données probantes) qui intègrent les modes de connaissance autochtones (pratique fondée sur la sagesse). Les cercles sont conçus pour être présentés de manière séquentielle, chaque cercle s'appuyant sur le matériel proposé dans les cercles précédents. Nous reconnaissons toutefois qu'il peut être difficile pour les accompagnateurs d'adopter ce format séquentiel. Par conséquent, ceux-ci sont libres de sélectionner les activités qu'ils jugent pertinentes et réalisables dans leur milieu. Par ailleurs, il se peut que certaines des activités suggérées ne conviennent pas à tous les cadres de pratique pour diverses raisons telles que le coût, la situation géographique ou l'accès à une personne aînée dans la communauté. La trousse contient de multiples suggestions d'activités permettant d'atteindre les mêmes résultats. Il revient aux accompagnateurs de décider de ce qu'ils pensent être le mieux adapté aux personnes avec lesquelles ils travaillent et à leur environnement.

Si les accompagnateurs décident de présenter les cercles tels qu'ils ont été élaborés, la structure générale de chaque cercle comprendra les éléments suivants :

- une introduction pour souhaiter la bienvenue aux participants (15 à 20 minutes);
- la présentation de nouveaux concepts et la mise en œuvre d'activités pouvant inclure la psychoéducation, l'apprentissage de compétences cognitivo-comportementales, la transmission d'enseignements et la participation à des activités traditionnelles (60 minutes);
- une conclusion pour clore le cercle sur une bonne note (5 à 10 minutes).

Les participants seront invités à se fixer un objectif d'arrêt ou de comportement en lien avec leur consommation de tabac commercial (p. ex. : réduire le nombre de cigarettes par jour ou faire de leur maison un environnement sans fumée). Les cercles sont conçus pour faciliter une tentative d'arrêt entre les cercles n° 3 et n° 4, mais les participants peuvent déterminer un autre échéancier s'ils le souhaitent.

Remarque : les activités contenues dans cette trousse peuvent être réalisées en groupe ou individuellement. Certaines personnes préfèrent la concentration et l'intimité d'un counseling individuel, mais le counseling de groupe permet aux gens de faire preuve d'empathie et de se soutenir mutuellement. Le choix entre le counseling individuel et le counseling de groupe dépendra en partie des caractéristiques et des préférences de chacun et en partie du type de service que les accompagnateurs sont en mesure d'offrir, qui dépend souvent de facteurs tels que les ressources à leur disposition dans le cadre clinique de l'intervenant (p. ex. : le personnel et l'aide financière). La trousse met l'accent sur les activités offertes dans un contexte de groupe (p. ex. : un cercle), mais les accompagnateurs peuvent présenter les activités des cercles dans un format individuel s'ils le souhaitent.

Animation d'un cercle

Les cercles sont des espaces sacrés, familiers et sûrs où communiquer. La façon respectueuse de diriger un cercle consiste à suivre le protocole. Au début de chaque cercle, on fait brûler des plantes sacrées afin de purifier chacun des membres ainsi que la pièce. L'accompagnateur ou l'animateur peut tenir une plume ou un bâton de la parole (ou tout autre objet sacré) pour démontrer sa responsabilité de parler ouvertement et honnêtement, tandis que les autres membres ont la responsabilité d'écouter sans interruption ni jugement. La plume ou le bâton peut ensuite être passé à chaque membre à tour de rôle afin que tous aient la possibilité de s'exprimer et d'être écoutés de manière respectueuse. Les cercles sont conçus pour être interactifs, mais l'option de passer la plume ou le bâton est une convention usuelle. Le participant a donc le choix d'écouter et de ne pas parler, mais il interagit néanmoins. Personne ne doit rompre un cercle en cours, mais s'il doit le quitter, il lui faut attendre que la personne qui parle ait terminé. Une fois que l'enseignement est transmis et que chacun a eu l'occasion de s'exprimer, les animateurs peuvent choisir de conclure le cercle par une prière afin de fermer ce qui a été ouvert.

La structure suivante peut servir à guider les accompagnateurs dans leur approche de l'animation du cercle. *Il s'agit de suggestions et non de directives.* L'accompagnateur peut :

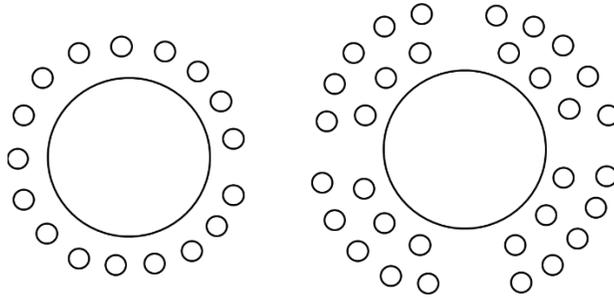
1. Se présenter en tant qu'animateur.
 - a. **Remarque** : si vous le pouvez, envisagez des options de coanimation avec des pairs ou des membres qui ont déjà atteint un objectif donné (p. ex. : arrêter de fumer).
2. Diriger le groupe dans une prière d'ouverture ou accueillir les participants dans le cercle, ce qui peut comprendre des protocoles traditionnels tels que la purification par la fumée. La façon d'ouvrir le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné ou un gardien du savoir a été invité à participer, il voudra peut-être ouvrir le cercle.
3. Donner ou revoir les informations logistiques, par exemple :
 - a. l'inscription (le cas échéant) – dirigez les participants vers la feuille d'inscription qui se trouve sur la table des ressources (facultatif et selon la préférence de la communauté);
 - b. les pauses – discutez du moment des pauses et du protocole relatif à la consommation de tabac pendant les pauses;
 - c. les toilettes – indiquez leur emplacement et donnez des indications.
4. Décrire ou revoir la structure du cercle et les résultats d'apprentissage visés.
5. Inviter les participants à poser des questions (en fonction de la structure ou du déroulement du cercle précédent).
6. Proposer une activité brise-glace (se reporter aux *Ressources pour l'accompagnateur* de la trousse pour des idées d'activités).
7. Inviter les participants à se présenter d'une manière qui leur convient.
8. Animer le cercle (se reporter aux pages 15 à 76 pour plus de détails sur chacun des cercles).
9. Diriger le groupe avec une prière de fermeture ou toute autre activité de clôture pour mettre fin au cercle. La façon de fermer le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné a été invité à participer, il voudra peut-être fermer le cercle.

Astuces et suggestions

Les astuces et suggestions suivantes ont pour but d'aider les accompagnateurs à mettre en place et à animer les cercles. Nous sommes conscients que chaque communauté et chaque groupe est unique; par conséquent, les accompagnateurs doivent adapter ces suggestions afin qu'elles correspondent au mieux au groupe avec lequel ils travaillent.

Configuration de la salle

Il est recommandé d'organiser la salle en cercle. L'animation de séances en cercle permet de réduire les déséquilibres de pouvoir, car tout le monde entre dans le cercle sur un pied d'égalité (y compris les accompagnateurs). Pour les cercles comptant 25 participants ou moins, il est recommandé d'opter pour un cercle simple. Prévoyez une ouverture (porte) orientée vers l'est. Pour les cercles comptant plus de 25 participants, il est recommandé d'opter pour des cercles concentriques. Vous devrez prévoir des ouvertures vers le cercle central dans les quatre directions cardinales (voir les exemples ci-dessous).



Si vous demandez aux participants de s'inscrire avant d'entrer dans le cercle, installez une table d'inscription à l'extérieur de la salle.

Lignes directrices du groupe pour les cercles

Avec les participants, élaborer des lignes directrices pour le groupe. Nous vous proposons de vous inspirer des lignes directrices suivantes :

1. Soyez respectueux des processus de changement, de guérison et de rétablissement des autres membres vis-à-vis du tabac commercial. Chaque personne utilise des stratégies différentes pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac commercial. Il n'y a pas de « bonne méthode » pour parvenir à arrêter de fumer.
2. Soyez respectueux des objectifs des autres; tout le monde n'a pas un objectif d'abstinence. Quel que soit l'objectif d'une personne, il faut la soutenir dans tous les changements qui vont se produire.
3. Confidentialité : tout ce qui se dit dans le cercle doit rester dans le cercle, et on doit éviter d'en parler à d'autres personnes de la communauté.
4. Fumer peut-être une activité sociale. Nous demandons aux membres du groupe d'essayer d'éviter de fumer ensemble afin de ne pas devenir des éléments déclencheurs pour les autres.
5. Arrivez à l'heure et restez sur place pendant toute la durée du cercle. Si vous ne pouvez pas vous présenter à un cercle, prévenez l'animateur.
6. Personne n'est obligé de participer et de divulguer des informations s'il ne se sent pas à l'aise de le faire. Certaines personnes peuvent simplement vouloir écouter.

Remarque : il est important que les accompagnateurs vérifient auprès du groupe si les lignes directrices établies sont respectées. Par exemple, s'il a été convenu que les participants s'écouteront les uns les autres et qu'un participant commence à chuchoter ou à parler pendant que quelqu'un d'autre parle, l'accompagnateur doit interrompre le groupe et prendre un moment pour relire les lignes directrices afin de s'assurer que les participants sentent qu'ils peuvent s'exprimer dans un environnement sûr et respectueux.

Documents complémentaires

Les activités de chaque cercle sont décrites aux pages 15 à 76 de la trousse. Au cours de la phase d'élaboration, certains membres de notre cercle d'engagement ont indiqué qu'ils souhaitaient un guide détaillé, étape par étape, tandis que d'autres voulaient avoir « tout sur une même page ». Pour les

animateurs qui préféreraient ne pas utiliser la trousse détaillée, nous avons inclus des résumés d'une page des principales activités et discussions que les accompagnateurs peuvent utiliser comme guide pour chacun des six cercles : le **Guide condensé de l'accompagnateur**. Nous avons essayé de créer conjointement une ressource totalement flexible et adaptable aux préférences des différents styles d'accompagnateurs ainsi qu'aux besoins des différents groupes et communautés.

Cette trousse comprend également deux sections supplémentaires pour faciliter l'animation des cercles :

- Des **ressources pour l'accompagnateur**, qui comprennent des modèles de feuilles d'inscription, des formulaires d'évaluation, des suggestions d'activités brise-glace, des approches judicieuses fondées sur des preuves pour aider à arrêter ou à réduire la consommation de tabac commercial, des corrigés pour les activités de soutien ainsi qu'un modèle de certificat de réussite. Il revient aux accompagnateurs de décider s'ils pensent que ces ressources seront utiles dans leurs cercles.
- Un **cahier du participant**, qui comprend des informations, des documents et des feuilles de travail correspondant au contenu de chaque cercle. Vous pouvez décider de remettre à tous les membres du cercle des exemplaires complets du cahier du participant ou de n'utiliser que certains documents qui correspondent au contenu et à la discussion que vous prévoyez de couvrir dans l'un ou l'autre des cercles (autrement dit, vous pouvez soit distribuer le cahier du participant et demander aux gens de l'apporter à chaque cercle, soit leur remettre les documents au fur et à mesure). Enfin, vous pouvez aussi décider de n'utiliser aucun document.

Toutes les ressources de la trousse TEACH peuvent être téléchargées sur le site du projet : www.teachproject.ca. Tous ces documents peuvent être reproduits, diffusés et adaptés librement. Nous avons fourni des documents Word de chacune des ressources pour que les accompagnateurs puissent les adapter à leur environnement. Les accompagnateurs sont encouragés à compléter les ressources de la trousse en y ajoutant leurs propres documents.

Remarque à propos de la diversité culturelle

Nous reconnaissons la diversité des Premières Nations au Canada sur le plan de la géographie, de la langue, des protocoles, des activités traditionnelles et des enseignements. Nous avons essayé d'inclure des représentants de diverses Premières Nations (p. ex. : Anishinaabe, Haudenosaunee, Cri, Déné) aux étapes de l'élaboration et de la révision des documents contenus dans cette trousse afin d'en assurer la pertinence culturelle. Cependant, il peut arriver que nous ayons choisi un mot, une activité ou un enseignement qui n'est pas culturellement pertinent ou approprié pour une communauté. Les accompagnateurs doivent garder cela à l'esprit lorsqu'ils présentent des cercles ou proposent des activités à leurs clients. Ils peuvent personnaliser le langage, les activités ou les enseignements en fonction des besoins de leur communauté, car les ressources sont conçues pour être flexibles et adaptables. Bien que nous nous soyons efforcés de produire une ressource où chacun se sent inclus, vos commentaires, corrections et suggestions sont les bienvenus.

Nous espérons que les accompagnateurs trouveront cette ressource utile dans leur travail pour aider les gens à abandonner le tabac commercial, et nous leur souhaitons tout le succès possible dans la transmission de leur sagesse, de leur expertise et de leur expérience à d'autres personnes de leur région, de leur communauté et de leur organisation!

Chi-miigwech, nia:wen, Kinanâskomitin, ay-hay, marsee, thank you, merci!



Cercle n° 1 : la consommation de tabac, d’hier à aujourd’hui

Liste de contrôle pour l’accompagnateur

Important : toutes les activités et ressources suivantes sont facultatives, dans la mesure où vous pouvez (et devez) adapter le cercle en fonction des besoins de votre groupe et de votre communauté.

Matériel nécessaire

- Étiquettes d’identification (si vous en utilisez)
- Feuilles d’inscription
- Stylos (pour que les participants puissent prendre des notes ou remplir les documents)
- Tableau de papier et crayons marqueurs
- Ordinateur avec système audio et projecteur (pour la lecture de vidéos)
- Accès à Internet (pour pouvoir consulter des vidéos en ligne ou des sites Web)
- Rafraîchissements (si cela est possible)
- Matériel nécessaire pour la séance brise-glace (consulter le document *Ressources de l’accompagnateur* pour des idées)
- Matériel nécessaire à la fabrication d’une pochette d’offrande à tabac (consulter le document *Ressources de l’accompagnateur* pour des instructions, des fournitures et des renseignements sur le tabac traditionnel)
- Copies de la *Chronologie de l’abandon du tabac* (lien fourni à la page 24, si vous choisissez de présenter cette information)
- Évaluations (consulter le document *Ressources de l’accompagnateur*)

Documents à distribuer

Vous pouvez décider de remettre aux participants l’intégralité du cahier du participant, qu’ils pourront ensuite apporter à chaque cercle. Si cette option n’est pas envisageable, vous pouvez leur fournir les documents nécessaires pour le cercle n° 1 :

- Feuilles de suivi
- Liste des applications

Résumé du cercle n° 1		
Objectif	Contenu et activités	Préparation
	Ouverture du cercle et mot de bienvenue <i>10 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none">• Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à ouvrir le cercle (si vous le souhaitez).• Imprimez une copie de la feuille d’inscription (si vous l’utilisez).• Imprimez des copies du cahier du participant (si vous n’utilisez pas de documents individuels).

<p><i>Établir le format et les procédures (c.-à-d. les protocoles d'ouverture et de fermeture et les lignes directrices pour les cercles)</i></p>	<p>Élaboration des lignes directrices du groupe 15 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<p><i>Présenter les participants et expliquer le rôle du groupe dans l'atteinte d'un objectif commun</i></p>	<p>Apprendre à se connaître 15 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez choisi une activité brise-glace, reportez-vous au document <i>Ressources pour l'accompagnateur</i> pour plus de détails sur la préparation de l'activité.
<p><i>Honorer le tabac traditionnel</i></p>	<p>Caractère sacré du tabac traditionnel 20 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à transmettre ses enseignements sur l'importance et le caractère sacré du tabac. • Choisissez des vidéos en ligne à présenter au groupe. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ordinateur, projecteur, connexion Internet, matériel audio pour ordinateur (p. ex. : haut-parleurs externes). • Instructions et fournitures pour fabriquer des pochettes d'offrande à tabac (si vous proposez cette activité). • Informations sur le tabac traditionnel (si vous en discutez).
<p><i>Discuter de l'histoire et des répercussions du tabac commercial dans les communautés des Premières Nations</i></p>	<p>Répercussions du tabac commercial 20 minutes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à parler de l'histoire et des répercussions du tabac commercial sur les Premières Nations ou de son expérience d'abandon du tabac commercial. • Imprimez des copies de la <i>Chronologie de l'abandon du tabac</i> (si vous la présentez). • Choisissez des vidéos en ligne ou le balado de Sandra à présenter au groupe. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ordinateur, projecteur, connexion Internet, matériel audio pour

		ordinateur (p. ex. : haut-parleurs externes).
<i>Expliquer l'importance de faire le suivi d'une démarche d'arrêt ou de réduction de sa consommation de tabac commercial</i>	Faire le suivi de sa démarche 5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des feuilles de suivi. • Imprimez des copies de la liste des applications.
	Récapitulation et fermeture du cercle 5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies des évaluations (si vous les utilisez). • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à fermer le cercle (si vous le souhaitez).

Ouverture du cercle et mot de bienvenue

Durée approximative : 10 minutes

- Présentez-vous comme étant l'accompagnateur du cercle.
- Dirigez le groupe dans une prière d'ouverture et des protocoles traditionnels ou accueillez simplement les participants dans le cercle. La façon d'ouvrir le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné ou un gardien du savoir a été invité à participer, il voudra peut-être ouvrir le cercle.
- Donnez ou revoyez les informations logistiques, par exemple :
 - l'inscription (le cas échéant) – dirigez les participants vers la feuille d'inscription qui se trouve sur la table des ressources (facultatif et selon la préférence de la communauté);
 - les pauses – discutez du moment des pauses et du protocole relatif à la consommation de tabac pendant les pauses;
 - les toilettes – indiquez leur emplacement et donnez des indications;
 - les rafraîchissements – indiquez s'il y en a à la disposition des participants (p. ex. : de l'eau, des collations).
- Décrivez la structure du cercle, les résultats d'apprentissage visés et le contenu général du cercle. Voici un exemple d'introduction au contenu et à la structure du cercle : *Merci de participer à cette séance d'exploration et de discussion sur l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial. Nous allons nous réunir dans le cadre de six cercles différents, chacun ayant son propre thème. Ce premier cercle s'intitule « La consommation de tabac, d'hier à aujourd'hui ». Dans ce cercle, nous discuterons de l'histoire et des répercussions du tabagisme dans les communautés des Premières Nations, et nous regarderons à quoi ressemble une démarche d'arrêt ou de réduction de sa consommation de tabac commercial. Dans les autres cercles, nous discuterons de pistes pour commencer à réfléchir à votre propre démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme, nous explorerons des moyens de faire face aux éléments qui*

déclenchent la consommation de tabac commercial, nous discuterons de stratégies de soutien et nous nous préparerons à poursuivre votre démarche après la fin de ces cercles. Il est important que chacun puisse s'exprimer, car nous avons tous une expérience du tabac commercial – qu'il s'agisse de la nôtre ou de celle d'un membre de notre famille, d'un ami et d'un membre de notre communauté. Nous avons donc tous des enseignements à échanger et nous pouvons tous apprendre les uns des autres. Tout le monde est le bienvenu ici, même les personnes qui fument. Il s'agit d'un cheminement et, quelle que soit l'étape où vous en êtes rendu, nous souhaitons que vous continuiez à participer aux cercles.

Élaboration des lignes directrices du groupe

Durée approximative : 15 minutes

Objectif : établir le format et les procédures (c.-à-d. les protocoles d'ouverture et de fermeture et les lignes directrices pour les cercles).

Afin d'offrir une expérience de groupe sécuritaire et positive, il est important de déterminer les lignes directrices conjointement avec les participants. Nous recommandons deux approches que vous pouvez utiliser pour élaborer des lignes directrices avec le groupe.

Option A : faire le pont avec nos valeurs

Directives : en vous inspirant des valeurs propres à votre communauté, élaborer ensemble les lignes directrices pour vos cercles. Voici quelques exemples de valeurs propres à une communauté :

- les sept enseignements sacrés (enseignements des sept grands-pères);
- les enseignements d'un esprit bienveillant;
- les lois des Dénés.

Pour transposer les valeurs en lignes de conduite, nous avons donné un exemple en utilisant l'un des sept enseignements sacrés : *Le respect consiste à honorer l'ensemble de la Création. Une ligne de conduite qui reflète le respect pourrait consister à honorer la confidentialité des autres membres du groupe en ne diffusant pas les informations partagées au sein du groupe avec des personnes en dehors du groupe.*

Matériel nécessaire : tableau de papier et crayons marqueurs pour noter les réponses. Vous pouvez distribuer ou afficher une copie des valeurs de votre communauté pour que tout le monde puisse les voir.

Option B : préparation en vue de notre démarche

Directives : une façon créative de discuter de la ligne de conduite du groupe consiste à structurer la discussion comme si le groupe se préparait à partir en forêt. Demandez aux participants de remplir leur canoë (ou tout autre moyen de transport approprié) avec les éléments qu'ils souhaitent avoir avec eux dans leur démarche à travers les cercles (p. ex. : l'ouverture d'esprit et le respect des autres). Demandez-leur aussi de laisser derrière eux les

éléments qu'ils ne souhaitent pas avoir avec eux dans leur démarche à travers les cercles (p. ex. : le jugement et le non-respect de la confidentialité). Vous pouvez également intégrer à cette discussion des valeurs propres à votre communauté.

Matériel nécessaire : tableau de papier et crayons marqueurs pour noter les réponses. Vous pouvez distribuer ou afficher une copie des valeurs de votre communauté pour que tout le monde puisse les voir (si vous envisagez d'en discuter pendant cette activité).

Apprendre à se connaître

Durée approximative : 15 minutes

Objectifs : présenter les participants et expliquer le rôle du groupe dans l'atteinte d'un objectif commun.

Il est important de donner aux participants l'occasion de se connaître afin de créer un environnement où chacun se sent en sécurité pour partager ses expériences et travailler à l'atteinte d'un objectif commun. Le counseling de groupe permet aux gens de faire preuve d'empathie et de se soutenir mutuellement. Cependant, pour que les participants se sentent à l'aise de le faire, il faut prévoir du temps pour les présentations.

Si votre communauté est petite, il se peut que les participants se connaissent déjà. Demandez-vous si les participants se feront confiance les uns les autres pour garder confidentielles des informations sensibles ou s'ils se sentiront émotionnellement et physiquement en sécurité avec les autres membres du groupe. Dans certaines circonstances, lorsqu'un manque de confiance ou de sécurité compromet l'atteinte des objectifs du traitement, il est de votre responsabilité de discuter avec les participants afin de déterminer s'il est possible d'aller de l'avant avec un format de groupe ou d'explorer d'autres options de traitement comme le counseling individuel.

Nous vous proposons deux approches que vous pouvez utiliser pour faciliter la présentation des participants. **Remarque :** si vous préférez utiliser un autre format pour les présentations, choisissez ce qui vous semble le plus naturel et le plus adapté à votre communauté.

Option A : récits d'expériences avec le tabac

Directives : invitez les participants à se présenter (p. ex. : en donnant leur nom, leur lieu d'origine, la raison pour laquelle ils se sont joints au groupe ou tout autre élément qu'ils souhaitent communiquer) et à raconter au groupe leur expérience du tabac. Les participants peuvent parler d'un ou de plusieurs des éléments suivants : ce que le tabac représente pour eux (traditionnel ou commercial, ou les deux), quand et pourquoi ils ont commencé à fumer, leurs tentatives d'arrêt antérieures, ce qui les a aidés à arrêter de fumer ou à réduire leur consommation dans le passé et ce qui n'a pas fonctionné ainsi que la raison pour laquelle ils se sont joints au présent groupe.

Pour résumer les présentations, relevez les points ou les thèmes communs afin de montrer la similitude des objectifs.

Matériel nécessaire : aucun.

Option B : activité brise-glace

Directives : si vous ne souhaitez pas utiliser l'option A ou votre propre activité d'introduction, vous pouvez présenter l'une des activités brise-glace que nous avons fournies dans la présente trousse. Reportez-vous au document *Ressources pour l'accompagnateur* pour plus d'information.

Matériel nécessaire : selon l'activité brise-glace choisie.

Caractère sacré du tabac traditionnel

Durée approximative : 20 minutes

Objectif : honorer le tabac traditionnel.

Pour de nombreuses Premières Nations, le tabac est considéré comme étant sacré. La culture du tabac fait partie d'un rituel sacré qui signifie que l'homme plante les graines et que la femme prend soin des plantes pour les aider à pousser. Cette expérience constitue un élément important de l'équilibre de la vie pour les Premières Nations qui croient que le tabac leur a été donné pour les aider à rester connectés à la Terre mère et à communiquer avec le Créateur. Dans de nombreuses communautés, les enseignements sur le tabac sacré sont transmis par un aîné ou un enseignant traditionnel. L'un des enseignements universels consiste à ne prendre que ce qui est nécessaire et à ne rien gaspiller de ce qui est pris. On remercie les poissons, les animaux et les plantes médicinales pour le sacrifice de leur vie en offrant des prières et du tabac sacré, dont il ne faut pas abuser afin de respecter l'esprit de la plante. La plante ne fournit que ce qui est nécessaire. Prendre plus que ce qui est nécessaire serait considéré comme étant un manque de respect pour l'esprit de la plante et donnerait une mauvaise image de la personne qui la prend (Brokenleg et Tornes, 2013).

Lorsqu'on s'engage dans une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial, il est important d'établir la différence entre le tabac traditionnel et le tabac commercial. Nous vous proposons quelques activités que vous pouvez organiser pour honorer le caractère sacré du tabac traditionnel.

Option A : enseignements sur le tabac traditionnel

Directives : avant la tenue du cercle, invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à transmettre des enseignements sur le caractère sacré des graines de tabac traditionnel et sur le respect du tabac traditionnel. La personne peut ensuite inviter les participants à se pencher sur ce qui a été dit.

Nous comprenons que, dans certaines communautés, il peut s'avérer difficile d'avoir accès à un aîné, à un gardien du savoir ou à un membre de la communauté, ou de demander à une telle personne de parler du tabac traditionnel. Si tel est votre cas, vous pourriez utiliser les ressources suivantes pour lancer la conversation.

- Des vidéos en ligne qui présentent des réflexions sur le tabac traditionnel sont accessibles aux liens suivants :
 - Alberta Health Services (*Traditional Tobacco Use*) :
<https://www.youtube.com/watch?v=PXFPBD6k73I> (en anglais seulement)
 - Chigamik Community Health Centre (*Keeping Tobacco Sacred*):
<https://www.youtube.com/watch?v=UhdYO5bfJTc> (en anglais seulement)
 - LDFasema (*Ceremonial Tobacco*) :
<https://www.youtube.com/watch?v=tkvYyr2pwU0> (en anglais seulement)
- Une fiche d'information sur le tabac traditionnel se trouve dans le document *Ressources de l'accompagnateur*.

Matériel nécessaire : si vous invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer au cercle, vous n'avez besoin d'aucun matériel pour cette activité. Cependant, vous devrez contacter cette personne avant la tenue du cercle afin de l'informer de son rôle et de l'objectif du cercle. Si vous diffusez des vidéos en ligne, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'un projecteur, d'un accès à Internet et d'un système audio (p. ex. : des haut-parleurs externes). Si vous présentez des informations sur le tabac traditionnel, vous pouvez imprimer les documents pertinents qui se trouvent dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*.

Option B : fabrication d'une pochette d'offrande à tabac traditionnelle

Directives : on peut aborder cette activité de plusieurs façons. Nous vous proposons quelques options ci-dessous; choisissez l'approche qui convient le mieux à votre communauté.

- a) Avant la tenue du cercle, invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à transmettre des enseignements sur le caractère sacré des graines de tabac traditionnel et sur le respect du tabac traditionnel. Pendant la transmission de ces enseignements, demandez au groupe de préparer ses propres pochettes d'offrande à tabac en suivant les étapes décrites dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*. Organisez une discussion sur les enseignements et la disponibilité du tabac traditionnel dans votre communauté.
- b) Si aucun aîné, gardien du savoir ou membre de la communauté n'est disponible pour parler du tabac traditionnel, utilisez les liens vidéo indiqués aux pages 21 et 22 pour vous aider à communiquer l'information sur le tabac traditionnel. Vous pouvez également utiliser la fiche d'information sur le tabac traditionnel qui se trouve dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*.

- c) S'il n'est pas facile de se procurer du tabac traditionnel dans votre communauté, vous pouvez aussi faire une pochette d'offrande à tabac avec du kinnikinnick (c.-à-d. un mélange de feuilles ou d'écorce interne de l'une des plantes suivantes : raisin d'ours, cornouiller osier rouge, comel soyeux, busserole du Canada, sumac toujours vert ou sumac à petites feuilles) et discuter de la disponibilité du tabac traditionnel dans votre communauté.
- d) Vous pouvez également créer votre propre vidéo sur les utilisations traditionnelles du tabac dans votre communauté ou demander aux participants d'expliquer à la caméra ce que le tabac traditionnel représente pour eux. Si le contexte s'y prête, publiez la vidéo sur YouTube ou sur d'autres médias sociaux avec l'autorisation des participants.

Matériel nécessaire : si vous invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer au cercle, vous devrez contacter cette personne avant la tenue du cercle afin de l'informer de son rôle et de l'objectif du cercle. Si vous diffusez des vidéos en ligne, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'un projecteur, d'un accès à Internet et d'un système audio (p. ex. : des haut-parleurs externes). Pour fabriquer la pochette à tabac, vous aurez besoin des instructions figurant dans le document *Ressources pour l'accompagnateur* et des matériaux suivants : tabac traditionnel, grand morceau de tissu (rouge, jaune, blanc, vert, violet ou bleu), fil ou ficelle. Si vous présentez des informations sur le tabac traditionnel, vous pouvez imprimer les documents pertinents qui se trouvent dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*.

Répercussions du tabac commercial

Durée approximative : 20 minutes

Objectif : discuter de l'histoire et des répercussions du tabac commercial dans les communautés des Premières Nations.

La consommation de tabac commercial est devenue très répandue chez les Premières Nations, entraînant des effets dévastateurs sur la santé, la vie sociale et l'environnement de ses populations. Il est très important de faire le lien entre l'histoire de la colonisation et la consommation actuelle de tabac commercial. Les effets intergénérationnels de la colonisation sur la santé et le mieux-être se font sentir dans bon nombre de communautés des Premières Nations. La consommation d'alcool et de drogues – qui inclut la consommation de tabac commercial – est souvent une façon pour les gens de faire face aux répercussions causées par un traumatisme. Pour cette partie du cercle, nous vous proposons une approche que vous pouvez utiliser pour lancer la conversation sur les répercussions du tabagisme dans les communautés des Premières Nations.

De plus, les participants au cercle ne connaissent peut-être pas de personnes dans leur entourage qui ont arrêté ou réduit leur consommation de tabac commercial. Entendre parler des tentatives d'arrêt ou de réduction d'autres personnes peut les aider à préparer leur propre démarche. Nous vous proposons

une approche que vous pouvez utiliser pour lancer la conversation sur ce à quoi pourrait ressembler un arrêt ou une réduction du tabac et ce à quoi les participants peuvent s'attendre.

Option A : répercussions de la consommation de tabac commercial

Directives : avant la tenue du cercle, invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à parler des répercussions du tabac commercial chez les Premières Nations. L'aîné, le gardien du savoir ou le membre de la communauté peut ensuite inviter les participants à réfléchir sur ce qui a été dit.

Nous reconnaissons que dans certaines communautés, il peut s'avérer difficile d'avoir accès à un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté ou de demander à une telle personne d'aborder ces enjeux. Si tel est votre cas, vous pourriez utiliser les ressources suivantes pour lancer la conversation.

- *Chronologie de l'abandon du tabac (Tobacco Timeline)* – Élaborée par les chefs de l'Ontario, cette ressource téléchargeable comprend une chronologie visuelle des répercussions du tabac commercial sur les communautés des Premières Nations. Vous pouvez imprimer des copies de la chronologie et discuter de certains événements historiques clés concernant la consommation de tabac commercial et ses répercussions sur les Premières Nations. Pour plus d'information, consultez le site <https://www.nicotinedependenceclinic.com/English/teach/SiteAssets/Pages/Special-Populations/Chiefs%20of%20Ontario%20-%20Tobacco%20Timeline%202011.pdf>.
- Des vidéos en ligne qui traitent des répercussions de la consommation de tabac commercial sur les communautés des Premières Nations sont accessibles aux liens suivants :
 - Health Nexus (*Sacred Tobacco, Sacred Children*) : <https://www.youtube.com/watch?v=csbUv6eJ0s8&t=151s> (en anglais seulement)
 - Heart and Stroke (*Breath – The Spirit of the Heart: Your Journey Away from Tobacco Misuse*) : <https://www.youtube.com/watch?v=qVlATxhInF10> (en anglais seulement)
 - American Indian Health Research and Education Alliance, Inc. (*All Nations Breath of Life: Traditional Tobacco vs. Recreational Tobacco*) : <https://www.youtube.com/watch?v=60vV0QCYVJo> (en anglais seulement)

Matériel nécessaire : si vous invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer au cercle, vous n'avez besoin d'aucun matériel pour cette activité. Cependant, vous devrez contacter cette personne avant la tenue du cercle afin de l'informer de son rôle et de l'objectif du cercle. Si vous prévoyez de discuter de la *Chronologie de l'abandon du tabac*, vous devrez peut-être en imprimer des copies ou diffuser la ressource sur un ordinateur

avec projecteur. Si vous diffusez des vidéos en ligne, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'un projecteur, d'un accès à Internet et d'un système audio (p. ex. : des haut-parleurs externes).

Option B : à quoi ressemble une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial?

Directives : avant la tenue du cercle, invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté qui a arrêté ou réduit sa consommation de tabac commercial à venir parler de son expérience. Si vous travaillez avec un coanimateur, il s'agit d'une activité idéale pour que cette personne prenne la parole et raconte son histoire. Par la suite, vous pouvez inviter les participants à réfléchir sur ce qui a été dit ou à poser des questions.

Si cette activité est impossible à coordonner, vous pouvez inviter un participant du cercle qui a déjà fait une tentative d'arrêt ou de réduction de sa consommation de tabac commercial. Vous pouvez également montrer une vidéo ou faire écouter un enregistrement audio d'une histoire. Utilisez les liens mentionnés précédemment (voir pages 19, 20 et 22) pour accéder aux enregistrements vidéo ou diffusez le balado de Sandra produit par l'Autorité sanitaire des Premières Nations de la Colombie-Britannique, qui se trouve au lien suivant : <http://www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco> (en anglais seulement). **Remarque** : si vous diffusez une vidéo ou l'enregistrement audio d'une histoire, assurez-vous d'en avoir d'autres afin de démontrer la diversité des démarches d'arrêt ou de réduction du tabac commercial.

Matériel nécessaire : si vous invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer au cercle, vous n'avez besoin d'aucun matériel pour cette activité. Cependant, vous devrez contacter cette personne avant la tenue du cercle afin de l'informer de son rôle et de l'objectif du cercle. Si vous diffusez des vidéos en ligne, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'un projecteur, d'un accès à Internet et d'un système audio (p. ex. : des haut-parleurs externes).

Faire le suivi de sa démarche

Durée approximative : 5 minutes

Objectif : expliquer l'importance de faire le suivi de sa démarche d'arrêt ou de réduction de sa consommation de tabac commercial.

Le suivi de la consommation de tabac commercial peut aider les participants à comprendre leurs habitudes de consommation et leurs éléments déclencheurs (p. ex. : des émotions, des pensées, des personnes, des lieux ou des objets) et à établir des liens entre ces éléments déclencheurs et la consommation de tabac commercial comme stratégie d'adaptation. Nous vous proposons deux approches que vous pouvez utiliser pour discuter du suivi de la consommation de tabac commercial.

Option A : examen des feuilles de suivi

Directives : remettez à tous les participants une copie des *fiches de suivi* ou invitez-les à consulter la page 5 de leur cahier du participant. Passez en revue les raisons pour lesquelles ils doivent faire le suivi de leur consommation de tabac commercial. Recommandez-leur de remplir la fiche de suivi avant d'allumer une cigarette, et de garder cette fiche près de leur paquet pour s'en souvenir. Demandez-leur s'ils peuvent apporter leurs feuilles de suivi remplies au prochain cercle.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou des fiches de suivi.

Option B : il y a une application pour ça!

Directives : certains participants pourraient ne pas vouloir remplir ou avoir avec eux des feuilles de suivi. Cependant, il existe des applications mobiles qu'ils peuvent utiliser pour documenter leur consommation de tabac commercial. Remettez à tous les participants une copie de la *liste des applications* ou invitez-les à consulter la page 10 de leur cahier du participant. Passez en revue les raisons pour lesquelles ils doivent faire le suivi de leur consommation de tabac commercial. Recommandez-leur d'entrer l'information avant d'allumer une cigarette, et d'utiliser leur téléphone comme rappel. Demandez-leur s'ils peuvent apporter leur téléphone au prochain cercle afin d'avoir accès à leur suivi au moyen de leur application préférée.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou de la liste des applications.

Récapitulation et fermeture du cercle

Durée approximative : 5 minutes

Cette partie peut se faire verbalement dans le cadre du cercle.

Si vous distribuez des évaluations durant le cercle (voir le modèle d'évaluation dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*), encouragez les participants à les remplir. **Conseil** : si vous décidez de distribuer une copie papier de l'évaluation, demandez aux participants de la remplir pendant qu'ils sont encore dans le cercle, avant de clore la séance.

Au moment de la fermeture du cercle, réitérez les mots de bienvenue du début. Remerciez le groupe d'avoir eu le courage de participer. Terminez par une prière de clôture (le cas échéant) ou d'autres vœux.



Cercle n° 2 : exploration de votre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac commercial

Liste de contrôle de l'accompagnateur

Important : toutes les activités et ressources suivantes sont facultatives, dans la mesure où vous pouvez (et devez) adapter le cercle en fonction des besoins de votre groupe et de votre communauté.

Matériel nécessaire

- Étiquettes d'identification (si vous en utilisez)
- Feuilles d'inscription
- Stylos (pour que les participants puissent prendre des notes ou remplir les documents)
- Tableau de papier et crayons marqueurs
- Rafrâchissements (si cela est possible)
- Matériel nécessaire pour la séance brise-glace (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Calculatrice (si vous présentez l'activité « Combien la consommation de tabac commercial me coûte-t-elle? »)
- Morceaux de casse-tête (si vous en utilisez)
- Crayons marqueurs et étiquettes pour créer des rappels pour les paquets de cigarettes (si vous en utilisez)
- Tout le matériel nécessaire pour créer une « trousse d'arrêt » personnalisée (si vous l'utilisez)
- Évaluations (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur*)

Documents à distribuer

Vous pouvez décider de remettre aux participants l'intégralité du cahier du participant, qu'ils pourront ensuite apporter à chaque cercle. Si cette option n'est pas possible, vous pouvez leur fournir les documents nécessaires pour le cercle n° 2, à savoir :

- Faire le pont avec nos valeurs
- Explorer l'état de préparation
- Analyser les forces, les faiblesses, les occasions et les défis
- Trouver un équilibre entre santé et mieux-être
- Stratégies d'adaptation
- Entreprendre un changement – partie 1

Résumé du cercle n° 2		
Objectif	Contenu et activités	Préparation
	Ouverture du cercle et mot de bienvenue <i>10 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à ouvrir le cercle (si vous le souhaitez). • Imprimez une copie de la feuille d'inscription (si vous l'utilisez). • Imprimez des copies du cahier du participant (si vous n'utilisez pas de documents individuels). • Si vous avez choisi une activité brise-glace, reportez-vous au document <i>Ressources pour l'accompagnateur</i> pour plus de détails sur la préparation de l'activité.
	Revue du cercle n° 1 <i>10 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<i>Présenter le cadre cognitivo-comportemental pour l'accompagnement dans le cadre d'une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial</i>	Exploration de votre démarche <i>20 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies du document <i>Faire le pont avec nos valeurs</i> • Imprimez des copies du document <i>Explorer l'état de préparation</i> • Imprimez des copies du document <i>Analyse des forces, des faiblesses, des occasions et des défis</i> • Tableau de papier et crayons marqueurs • Feuilles blanches et stylos • Calculatrices

<i>Déterminer les éléments déclencheurs du tabagisme et discuter de stratégies d'adaptation</i>	Éléments déclencheurs et stratégies d'adaptation 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies du document <i>Équilibre entre santé et mieux-être</i>. • Imprimez des copies du document <i>Stratégies d'adaptation</i>. • Morceaux de casse-tête.
<i>Fixer un premier objectif comportemental en vue d'une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial</i>	Entreprendre un changement 25 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Crayons marqueurs et étiquettes pour créer des rappels pour les paquets de cigarettes. • Articles à inclure dans une trousse d'arrêt personnalisée (p. ex. : de l'eau, des jouets sensoriels, de la gomme à mâcher, des bonbons sans sucre). • Imprimez des copies du document <i>Entreprendre un changement – partie 1</i>. • Tableau de papier et crayons marqueurs.
	Récapitulation et fermeture du cercle 5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies des évaluations (si vous les utilisez). • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à fermer le cercle (si vous le souhaitez).

Ouverture du cercle et mot de bienvenue

Durée approximative : 10 minutes

- Présentez-vous comme étant l'accompagnateur du cercle.
- Dirigez le groupe dans une prière d'ouverture et des protocoles traditionnels ou accueillez simplement les participants dans le cercle. La façon d'ouvrir le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné ou un gardien du savoir a été invité à participer, il voudra peut-être ouvrir le cercle.
- Donnez ou revoyez les informations logistiques, par exemple :
 - l'inscription (le cas échéant) – dirigez les participants vers la feuille d'inscription qui se trouve sur la table des ressources (facultatif et selon la préférence de la communauté);
 - les pauses – discutez du moment des pauses et du protocole relatif à la consommation de tabac pendant les pauses;
 - les toilettes – indiquez leur emplacement et donnez des indications;
 - les rafraîchissements – indiquez s'il y en a à la disposition des participants (p. ex. : de l'eau, des collations).
- Décrivez la structure du cercle, les résultats d'apprentissage visés et le contenu général du cercle. Voici un exemple d'introduction au contenu et à la structure du cercle : *Merci de participer à cette séance où nous continuerons d'explorer l'arrêt et la réduction de la consommation de tabac commercial. Au cercle précédent, nous avons abordé le caractère sacré du*

tabac traditionnel, l'histoire et les répercussions du tabagisme dans les communautés des Premières Nations ainsi que ce à quoi ressemble une démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme. Lors du présent cercle, nous examinerons des pistes pour commencer à réfléchir à votre propre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation, nous aborderons les éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial, et nous discuterons des façons de composer avec ces éléments déclencheurs. Nous discuterons également de la possibilité de modifier votre consommation de tabac commercial. Dans les prochains cercles, nous aborderons la préparation de votre démarche, nous discuterons de stratégies visant à soutenir l'arrêt du tabagisme, et nous envisagerons la poursuite de cette démarche après la fin des cercles. Nous vous rappelons également que nous avons tous des enseignements à transmettre et que nous pouvons apprendre les uns des autres. Nous sommes tous à la fois étudiants et enseignants.

- Invitez les participants à se présenter à nouveau (s'il y a de nouvelles personnes dans le groupe). Les participants peuvent se nommer ou se présenter de la manière qui leur convient le mieux.
- Dirigez le groupe dans le cadre d'une activité brise-glace. Reportez-vous aux *Ressources pour l'accompagnateur* pour plus d'information.

Revue du cercle n° 1

Durée approximative : 10 minutes

- Passez en revue les lignes directrices du groupe élaborées lors du cercle précédent. Demandez aux participants s'ils souhaitent y apporter des modifications.
- Au cercle précédent, vous avez expliqué aux participants l'importance de faire le suivi de leur consommation de tabac commercial. Passez la première partie du cercle n° 2 à revoir l'expérience du suivi en vous servant des questions suivantes pour guider la conversation.

Remarque : vous pouvez noter sur le tableau de papier les réponses à ces questions :

- Comment s'est passé le suivi de votre consommation de tabac commercial? Qu'avez-vous appris (p. ex. : habitudes de consommation, éléments déclencheurs)?
- Quel effet le suivi a-t-il eu sur votre consommation de tabac commercial (p. ex. : avez-vous moins consommé)?
- Avez-vous trouvé le suivi difficile? Qu'est-ce qui pourrait le rendre plus facile?
- Pour clore la discussion, insistez sur l'importance du suivi (p. ex. : expliquez qu'il peut aider à déterminer les éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial et contribuer à réduire l'automatisme de la consommation).

Exploration de votre démarche

Durée approximative : 20 minutes

Objectif : présenter le cadre cognitivo-comportemental pour l'accompagnement dans le cadre d'une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial.

Il est tout à fait normal de se sentir ambivalent à l'idée d'arrêter de consommer du tabac commercial ou de réduire sa consommation. Cependant, selon le cadre cognitivo-comportemental, il est important d'explorer cette ambivalence en la nommant, en comprenant sa source et en s'y attaquant.

Nous vous proposons trois approches que vous pouvez utiliser pour explorer l'ambivalence avec les participants du groupe. **Remarque** : pour certaines activités, les participants devront écrire des informations sur eux-mêmes dans le cahier ou les documents que vous leur fournissez. Si certains membres du groupe ont des capacités de lecture et d'écriture différentes, vous pouvez modifier les activités afin qu'elles répondent aux besoins de tous les participants (p. ex. : en les aidant à écrire leurs réponses ou en leur demandant de les donner à voix haute).

Option A : faire le pont avec nos valeurs

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Faire le pont avec nos valeurs* ou invitez-les à consulter la page 11 de leur cahier du participant. Demandez-leur de réfléchir à l'influence des valeurs propres à leur communauté (p. ex. : les sept enseignements sacrés, les enseignements d'un esprit bienveillant, les lois des Dénés) sur leur consommation de tabac commercial, et de prendre en note leur réponse (facultatif). Voici quelques questions à se poser :

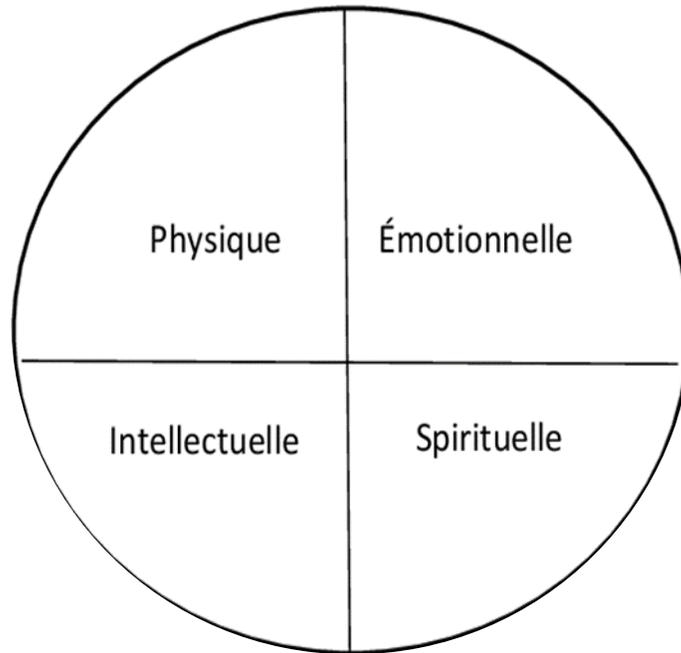
- Votre consommation de tabac est-elle en accord ou en contradiction avec vos valeurs? De quelle manière?
- Comment le fait d'arrêter de consommer du tabac commercial ou de réduire votre consommation pourrait-il avoir une incidence sur vos valeurs?

Une fois l'exercice terminé, faites un compte rendu des réponses de l'ensemble des participants. Vous pouvez noter ces réponses sur un tableau de papier afin d'établir des liens entre les expériences et les réflexions partagées.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Faire le pont avec nos valeurs*, de stylos, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Option B : explorer l'état de préparation

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Explorer l'état de préparation* ou invitez-les à consulter la page 12 de leur cahier du participant. Demandez-leur de hachurer les domaines de la santé et du mieux-être qui devraient être abordés pour qu'ils aient confiance en leur capacité d'arrêter ou de réduire leur consommation de tabac commercial.



Posez ensuite au groupe les questions suivantes :

- « *En tenant compte des domaines que vous avez hachurés, dans quelle mesure est-il important pour vous d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac commercial?* » Cette question permettra de déterminer les raisons du changement.
- « *Que devriez-vous faire pour atteindre un équilibre dans ces quatre domaines de la santé afin de vous sentir en confiance pour arrêter ou réduire votre consommation de tabac commercial?* » Cette question permettra de déterminer les actions que la personne pourrait entreprendre.

Vous pouvez noter ces réponses sur un tableau de papier afin d'établir des liens entre les expériences et les réflexions partagées.

Remarque : cet exercice est basé sur la *règle de préparation* (Miller et Rollnick, 2013). Si vous préférez l'utiliser pour cette activité, reportez-vous au document *Ressources pour l'accompagnateur*.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Explorer l'état de préparation*, de stylos, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Option C : explorer le changement

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Analyse des forces, des faiblesses, des occasions et des défis* ou invitez-les à consulter la page 13 de leur cahier du

participant. Demandez-leur de noter leurs forces, leurs faiblesses, leurs occasions et leurs défis en lien avec l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial.

Forces	Faiblesses
<i>Exemple : J'ai arrêté de consommer d'autres substances.</i>	<i>Exemple : Je fume pour combattre le stress.</i>
Occasions	Défis
<i>Exemple : Mon partenaire a arrêté de fumer.</i>	<i>Exemple : Je fume avec mes amis.</i>

Une fois que les participants auront noté leurs réponses, faites un retour sur l'activité en les invitant à partager leurs réponses avec le reste du groupe. Vous pouvez noter ces réponses sur un tableau de papier afin d'établir des liens entre les expériences et les réflexions partagées.

Remarque : cet exercice est basé sur la *balance décisionnelle* (Sobell et Sobell, 2011). Si vous préférez utiliser cet outil pour l'activité, reportez-vous au document *Ressources pour l'accompagnateur*.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Analyse des forces, des faiblesses, des occasions et des défis*, de stylos, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Option D : combien ma consommation de tabac commercial me coûte-t-elle?

Directives : cette activité peut être réalisée avec un grand groupe, chaque personne effectuant ses propres calculs. Commencez par poser aux participants une question générale sur le montant qu'ils croient dépenser en tabac commercial par année. Discutez brièvement de la façon dont ils sont arrivés à ce chiffre. Demandez ensuite à chacun de faire son propre calcul. Les participants qui souhaitent divulguer cette information publiquement peuvent le faire, mais personne n'y est obligé.

- Étape n° 1 : demandez aux participants de noter le coût d'un paquet de cigarettes.

- Étape n° 2 : demandez-leur de multiplier le coût du paquet par le nombre de paquets qu'ils consomment par semaine.
- Étape n° 3 : demandez-leur de multiplier ce nombre par 52 semaines.
- Étape n° 4 : demandez-leur de multiplier ce nombre par le nombre d'années pendant lesquelles ils ont consommé du tabac commercial.
- Étape n° 5 : faites une séance de remue-méninges sur ce qu'ils pourraient faire ou acheter avec la somme dépensée. Vous pouvez commencer par écrire l'affirmation suivante sur un tableau de papier : « *Si j'avais ___ dollars, je...* »
- Étape n° 6 : encouragez les membres du groupe à réfléchir à l'impact de leur consommation de tabac commercial sur d'autres budgets (p. ex. : la nourriture, le loyer ou l'électricité), et aux répercussions positives que l'arrêt ou la réduction du tabagisme pourraient avoir sur leur budget.

Remarque : selon les habiletés en mathématiques des participants, vous pouvez effectuer le calcul pour eux. Vous devrez connaître le coût d'un paquet de cigarettes dans votre communauté.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant, qui comprend des pages blanches au verso pour prendre des notes (vous pouvez aussi distribuer des feuilles blanches), des stylos, un tableau de papier et des crayons marqueurs (si vous en utilisez), deux ou trois calculatrices (on peut aussi utiliser la calculatrice d'un téléphone).

Éléments déclencheurs et stratégies d'adaptation

Durée approximative : 20 minutes

Objectifs : déterminer les éléments déclencheurs du tabagisme et discuter de stratégies d'adaptation.

Savoir reconnaître les situations difficiles ou les sentiments dérangeants est une première étape importante pour parvenir à établir une manière de faire face aux éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial. Il peut s'avérer difficile pour une personne qui consomme du tabac commercial dans différents contextes ou en réaction à différents sentiments, de trouver des éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial. Cependant, le processus visant à reconnaître ces sentiments, ces moments de la journée, ces événements ou ces situations est essentiel à l'élaboration d'un plan. Le simple fait d'entamer la conversation peut donner à une personne l'occasion de réfléchir aux situations qui peuvent s'avérer difficiles pour elle et de planifier en conséquence. Nous vous recommandons deux approches que vous pouvez utiliser pour discuter avec le groupe des éléments déclencheurs et des stratégies d'adaptation.

Option A : trouver un équilibre entre santé et mieux-être

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Trouver un équilibre entre santé et mieux-être* ou invitez-les à consulter la page 14 de leur cahier du participant. Demandez-leur d'écrire dans les feuilles de l'arbre les éléments déclencheurs de leur

consommation de tabac commercial, puis de trouver une stratégie d'adaptation pour chacun. En voici un exemple : *mon partenaire fume dans la maison. Je vais lui demander s'il peut fumer à l'extérieur.*



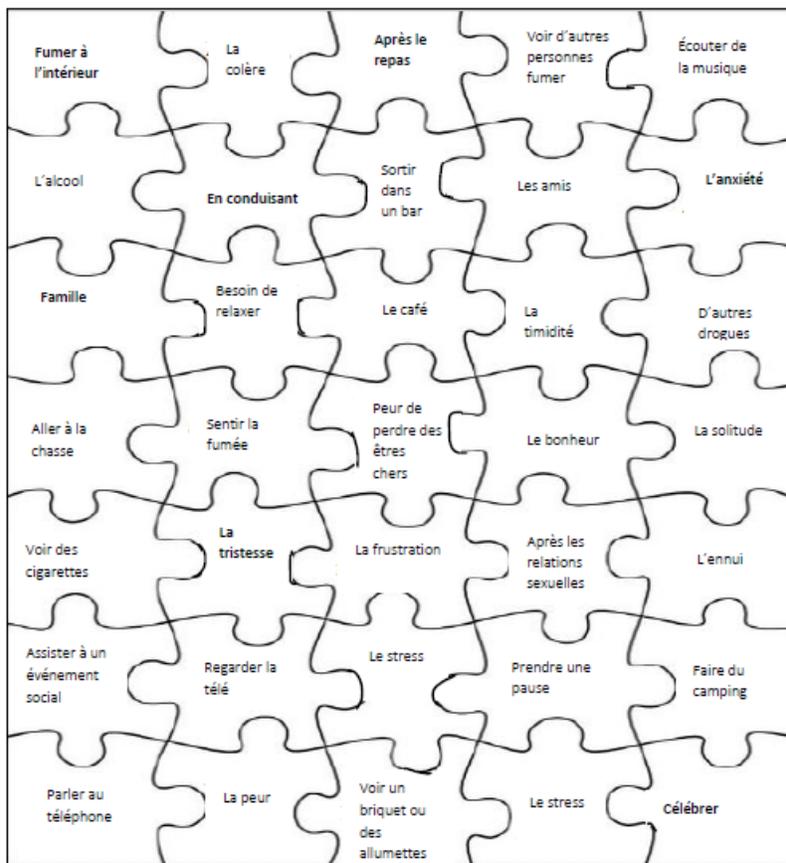
Une fois que les participants auront noté leurs réponses dans les feuilles de l'arbre, faites un retour sur l'activité en les invitant à partager leurs réponses avec le reste du groupe. Vous pouvez noter ces réponses sur un tableau de papier afin d'établir des liens entre les expériences et les réflexions partagées.

Remarque : si les participants ont de la difficulté à trouver des stratégies d'adaptation, invitez-les à consulter les exemples présentés à la page 15 de leur cahier ou remettez-leur une copie du document *Stratégies d'adaptation*.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Trouver un équilibre entre santé et mieux-être*, de stylos, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Option B : reconstituer le casse-tête

Directives : demandez aux participants de former des groupes de trois personnes. Donnez à chaque groupe un casse-tête pour que ses membres puissent en assembler les morceaux. Pendant qu'ils travaillent sur le casse-tête, demandez-leur de discuter des éléments déclencheurs indiqués sur les morceaux et de stratégies d'adaptation pour chacun d'eux.



Une fois que les participants auront terminé leur casse-tête, faites un retour sur l'activité en les invitant à partager leurs réponses avec le reste du groupe. Vous pouvez noter ces réponses sur un tableau de papier afin d'établir des liens entre les expériences et les réflexions partagées.

Remarque : si les participants ont de la difficulté à trouver des stratégies d'adaptation, invitez-les à consulter les exemples présentés à la page 15 de leur cahier ou remettez-leur une copie du document *Stratégies d'adaptation*.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin des morceaux du casse-tête (un modèle à imprimer est fourni dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*), d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Entreprendre un changement

Durée approximative : 25 minutes

Objectif : fixer un premier objectif comportemental en vue d'une démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial.

Prendre la décision de changer peut-être un processus intimidant, en particulier lorsqu'il s'agit d'abandonner un comportement à long terme, comme la consommation de tabac commercial. Les

activités suivantes ont été conçues dans le but de renforcer la motivation en mettant l'accent sur les outils et les stratégies qui peuvent aider à arrêter ou à réduire sa consommation de tabac commercial.

Nous vous proposons ci-dessous des activités que vous pouvez utiliser pour discuter de la possibilité d'entreprendre un changement lié à la consommation de tabac commercial. Nous vous recommandons de présenter les deux activités proposées (c.-à-d. la partie 1 et la partie 2). À la partie 2, les participants sont invités à se fixer un objectif comportemental lié à leur démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme.

Partie 1 : soutenir le changement

Directives : cette activité donnera aux participants l'occasion de discuter des moyens de soutenir le changement sur le plan individuel, familial et communautaire. L'activité peut se dérouler en trois parties.

1. Individuel : distribuez aux participants des étiquettes (ou quelque chose de collant sur lequel ils peuvent écrire) et des crayons marqueurs. Demandez-leur de créer leur propre autocollant, qu'ils pourront placer sur leur paquet de cigarettes. Cet autocollant peut servir de rappel pour ne pas fumer ou afficher des stratégies d'adaptation ou des aides vers lesquelles se tourner au lieu de fumer. Les participants peuvent personnaliser leur autocollant selon leurs besoins. Si vous disposez des ressources nécessaires, vous pouvez également demander aux participants de créer leur propre « trousse d'arrêt ». Celle-ci pourrait comprendre des articles pour occuper leurs mains et leur bouche lorsqu'ils ressentent l'envie de fumer. Il peut s'agir de bouteilles d'eau, de jouets sensoriels, de gomme à mâcher ou de bonbons sans sucre. Vous pouvez également envisager d'inclure une dose adaptée d'un médicament pour cesser de fumer.
2. Familial : dirigez une discussion sur la consommation familiale de tabac commercial, et sur la manière dont celle-ci peut constituer un obstacle au changement. Inscrivez les réponses sur le tableau de papier. Voici des exemples de points dont vous pourriez discuter :
 - a. Impact de la fumée secondaire et tertiaire sur les membres de la famille et les animaux domestiques. Vous pouvez faire prendre conscience aux participants des effets de la fumée secondaire et tertiaire sur leurs sens.
 - i. La vue : la fumée dans l'air, les taches de nicotine sur les murs et les surfaces lors du nettoyage.
 - ii. L'odorat : les souvenirs d'enfance associés à la fumée et aux membres de la famille, et l'impuissance des animaux de compagnie privés d'air frais.
 - iii. Le goût : l'effet, sur les enfants et les autres membres de la famille, du sel ajouté aux aliments pour compenser l'altération des capacités gustatives.
 - iv. Le toucher : brûlures et picotements, surfaces et murs collants.
 - v. L'ouïe : les réactions provoquées par le son d'un briquet ou de l'inhalation de la fumée, associé à une méthode de gestion du stress.
 - b. Établir des stratégies d'adaptation.

Remarque : il existe de plus en plus de preuves confirmant les liens qui existent entre les traumatismes de la petite enfance et le début précoce du tabagisme (Felitti et coll., 1998). Lorsqu'une personne s'attaque à sa dépendance au tabac, il est important de tenir compte d'éventuels traumatismes non résolus dans l'enfance qui doivent également être traités.

- c. Discuter du partage du tabac commercial avec les membres de la famille, notamment les jeunes et les enfants.

Remarque : ce sujet peut être difficile à aborder, en particulier dans les régions où il existe des problèmes de précarité et de surpeuplement des logements. L'objectif de cette discussion est d'encourager les membres du groupe à s'aider mutuellement à surmonter certains des défis auxquels ils peuvent être confrontés lors d'un changement à leur consommation de tabac commercial.

3. Communautaire : dirigez une discussion sur les soutiens offerts par la communauté qui peuvent aider les gens à arrêter ou à réduire leur consommation de tabac commercial.
Remarque : il vous incombe de dresser la liste des soutiens utiles offerts dans votre communauté (p. ex. : des activités physiques, des événements communautaires, des concours pour arrêter de fumer avec un prix à gagner et des lignes d'aide pour arrêter de fumer). Vous pouvez également discuter des moyens d'impliquer la communauté dans la dénormalisation du tabac commercial :
 - a. Trouver des informations sur la manière de promouvoir les réussites liées à l'abandon du tabac dans la communauté (p. ex. : des tableaux de réussite et des annonces dans les journaux ou à la radio).
 - b. Fournir des exemples de politiques antitabac élaborées par la communauté et expliquer comment les mettre en œuvre.
 - c. Discuter de la manière d'impliquer les dirigeants de la communauté dans l'élaboration de stratégies d'arrêt du tabagisme dans la communauté (p. ex. : écrire une lettre sur l'importance de maintenir des espaces commerciaux sans tabac pour aider les gens à arrêter de consommer du tabac commercial).

Matériel nécessaire : vous aurez besoin d'étiquettes et de crayons marqueurs pour créer les autocollants, d'articles pour les trousseaux d'arrêt, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Partie 2 : amorcer la démarche

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Entreprendre un changement – partie 1* ou invitez-les à consulter la page 20 de leur cahier du participant. Demandez-leur de se fixer un objectif comportemental en vue d'arrêter ou de réduire leur consommation de tabac commercial.

Remarque : si une personne n'est pas encore prête à changer sa consommation de tabac commercial, vous pouvez continuer à mettre l'accent sur les obstacles au changement et sur les stratégies possibles pour surmonter ces obstacles. Pour une personne qui n'est pas prête à arrêter de consommer du tabac commercial ou à réduire sa consommation, l'objectif comportemental pourrait consister à fumer à l'extérieur afin d'éviter que les autres personnes et les animaux de la maison ne subissent les effets de la fumée secondaire. Si la consommation de tabac commercial est un moyen de faire face au stress, l'objectif de la personne pourrait être de commencer par essayer une ou deux autres stratégies de gestion du stress avant de prendre une cigarette, et de noter dans quelle mesure ces stratégies sont utiles.

Le comportement que je veux ou dois changer est le suivant :
Voici ce que je vais faire pour effectuer ce changement :
Je ferai ce changement d'ici le :

Une fois que les participants auront noté leurs réponses, faites un retour sur l'activité selon une approche basée sur les forces en les invitant à partager leur objectif avec le reste du groupe, tout en les laissant libres de le garder pour eux s'ils le souhaitent. Il est très important de faire savoir aux participants que s'ils n'atteignent pas leur objectif au terme du cercle, cela ne signifie pas qu'ils ont échoué ni qu'ils ne pourront plus participer à d'autres cercles.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Entreprendre un changement – partie 1*, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

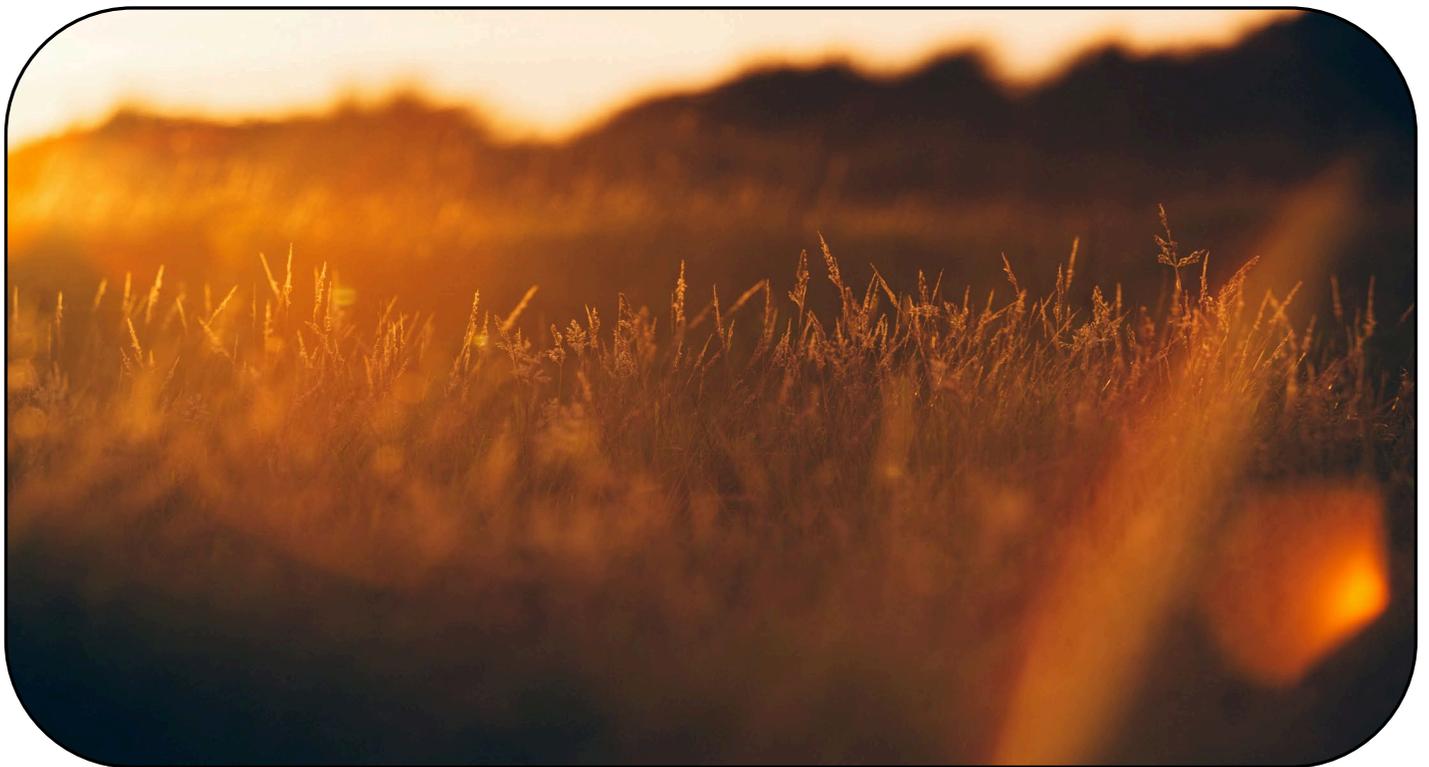
Récapitulation et fermeture du cercle

Durée approximative : 5 minutes

Cette partie peut se faire verbalement dans le cadre du cercle.

Si vous distribuez des évaluations durant le cercle (voir le modèle d'évaluation dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*), encouragez les participants à les remplir. **Conseil :** si vous décidez de distribuer une copie papier, demandez aux participants de la remplir pendant qu'ils sont encore dans le cercle, avant de clore la séance.

Au moment de la fermeture du cercle, réitérez les mots de bienvenue du début. Remerciez le groupe d'avoir eu le courage de participer. Terminez par une prière de clôture (le cas échéant) ou d'autres vœux.



Cercle n° 3 : préparation de votre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac commercial

Liste de contrôle de l'accompagnateur

Important : toutes les activités et ressources suivantes sont facultatives, dans la mesure où vous pouvez (et devez) adapter le cercle en fonction des besoins de votre groupe et de votre communauté.

Matériel nécessaire

- Étiquettes d'identification (si vous en utilisez)
- Feuilles d'inscription
- Stylos (pour que les participants puissent prendre des notes ou remplir les documents)
- Tableau de papier et crayons marqueurs
- Ordinateur avec système audio et projecteur (pour la lecture de vidéos)
- Accès à Internet (pour pouvoir consulter des vidéos en ligne ou des sites Web)
- Rafraîchissements (si cela est possible)
- Matériel nécessaire pour la séance brise-glace (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Matériel nécessaire pour les activités traditionnelles (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Matériel nécessaire pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Échantillons de produits pharmaceutiques pour arrêter de fumer du tabac commercial (p. ex. : des timbres, de la gomme à mâcher, des inhalateurs, des vaporisateurs ou des pastilles)
- Corrigé pour l'activité « Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique » (contenue dans le document *Ressources de l'accompagnateur*)
- Évaluations (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur*)

Documents à distribuer

Vous pouvez décider de remettre aux participants l'intégralité du cahier du participant, qu'ils pourront ensuite apporter à chaque cercle. Si cette option n'est pas possible, vous pouvez aussi leur fournir les documents nécessaires pour le cercle n° 3, à savoir :

- Médicaments pour arrêter de consommer du tabac commercial
- Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique.
- Ressources pour aider à arrêter ou à réduire sa consommation de tabac commercial
- Entreprendre un changement – partie 2

Résumé du cercle n° 3

Objectif	Contenu et activités	Préparation
	Ouverture du cercle et mot de bienvenue <i>10 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à ouvrir le cercle (si vous le souhaitez). • Imprimez une copie de la feuille d'inscription (si vous l'utilisez). • Imprimez des copies du cahier du participant (si vous n'utilisez pas de documents individuels). • Si vous avez choisi une activité brise-glace, reportez-vous au document <i>Ressources pour l'accompagnateur</i> pour plus de détails sur la préparation de l'activité.
	Revue du cercle n° 2 <i>15 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<i>Présenter des stratégies d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial (solutions psychosociales)</i>	Soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial – partie 1 <i>20 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel nécessaire pour les activités traditionnelles (consulter le document <i>Ressources de l'accompagnateur</i> pour des idées). • Matériel nécessaire pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document <i>Ressources de l'accompagnateur</i> pour des idées). • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à transmettre ses enseignements sur les moyens traditionnels de composer avec le stress.
<i>Présenter des stratégies d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial (solutions pharmacologiques)</i>	Soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial – partie 2 <i>20 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez un médecin, un infirmier praticien ou un pharmacien à fournir des informations sur les médicaments destinés à l'arrêt du tabagisme. <u>OU</u> • Choisissez des vidéos YouTube à présenter au groupe. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ordinateur, projecteur, connexion Internet, matériel audio pour ordinateur (p. ex. : haut-parleurs externes).

		<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies du document <i>Médicaments pour arrêter de consommer du tabac commercial</i>. • Imprimez des copies du document <i>Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique</i>. • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<i>Améliorer la démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme</i>	Revoir la démarche <i>20 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies du document <i>Ressources pour aider à arrêter ou à réduire sa consommation de tabac commercial</i>. • Imprimez des copies du document <i>Entreprendre un changement – partie 2</i>. • Tableau de papier et crayons marqueurs.
	Récapitulation et fermeture du cercle <i>5 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies des évaluations (si vous les utilisez). • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à fermer le cercle (si vous le souhaitez).

Ouverture du cercle et mot de bienvenue

Durée approximative : 10 minutes

- Présentez-vous comme étant l'accompagnateur du cercle.
- Dirigez le groupe dans une prière d'ouverture et des protocoles traditionnels ou accueillez simplement les participants dans le cercle. La façon d'ouvrir le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné ou un gardien du savoir a été invité à participer, il voudra peut-être ouvrir le cercle.
- Donnez ou revoyez les informations logistiques, par exemple :
 - l'inscription (le cas échéant) – dirigez les participants vers la feuille d'inscription qui se trouve sur la table des ressources (facultatif et selon la préférence de la communauté);
 - les pauses – discutez du moment des pauses et du protocole relatif à la consommation de tabac pendant les pauses;
 - les toilettes – indiquez leur emplacement et donnez des indications;
 - les rafraîchissements – indiquez s'il y en a à la disposition des participants (p. ex. : de l'eau, des collations).
- Décrivez la structure du cercle, les résultats d'apprentissage visés et le contenu général du cercle. Voici un exemple d'introduction au contenu et à la structure du cercle : *Merci de participer à ce troisième de six cercles axés sur la consommation de tabac commercial. Comme vous vous en souvenez sûrement, chaque cercle a son propre thème. Le thème du premier cercle portait sur l'histoire du tabagisme et ses répercussions sur les communautés des Premières Nations, et ce à quoi pouvait ressembler une démarche d'arrêt ou de réduction du tabac*

commercial. Dans le deuxième cercle, nous avons discuté de pistes pour commencer à réfléchir à votre propre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac commercial, des éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial et des façons de composer avec ces éléments déclencheurs, et nous avons abordé la possibilité d'apporter un changement à votre consommation de tabac commercial. Aujourd'hui, nous allons explorer la préparation de votre propre démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme. Dans les derniers cercles, nous discuterons des stratégies de soutien à l'abandon du tabac et nous nous préparerons à poursuivre votre démarche après la fin de ces cercles. Il est important que chacun puisse s'exprimer, car nous avons tous une expérience du tabac commercial – qu'il s'agisse de la nôtre ou de celle d'un membre de notre famille, d'un ami et d'un membre de notre communauté. Ainsi, nous avons tous des enseignements à échanger et nous pouvons tous apprendre les uns des autres.

- Invitez les participants à se présenter à nouveau (s'il y a de nouvelles personnes dans le groupe). Les participants peuvent se nommer ou se présenter de la manière qui leur convient le mieux.
- Dirigez le groupe dans le cadre d'une activité brise-glace. Reportez-vous au document *Ressources pour l'accompagnateur* pour plus d'information.

Revue du cercle n° 2

Durée approximative : 15 minutes

- Passez en revue les lignes directrices du groupe élaborées lors du cercle n° 1. Demandez aux participants s'ils souhaitent y apporter des modifications.
- Dans le cercle précédent, vous avez demandé aux participants de se fixer un objectif comportemental lié à leur consommation de tabac commercial. Prenez le temps d'examiner les objectifs avec les participants en utilisant les questions suivantes pour guider la conversation.
Remarque : vous pouvez noter sur le tableau de papier les réponses aux questions suivantes :
 - Comment votre semaine s'est-elle passée? Qu'avez-vous appris?
 - Qu'est-ce qui vous bloque? Qu'est-ce qui a été difficile? (Cela pourrait amener les autres membres du groupe à exprimer leur soutien.)
 - Pour conclure la discussion, soulignez que le changement est un processus continu qui ne sera pas toujours facile. Assurez-vous que les participants savent que s'ils n'ont pas atteint leur objectif, cela ne signifie pas qu'ils ont échoué ni qu'ils ne pourront plus participer à d'autres cercles.
- Dans le premier cercle, vous avez également expliqué aux participants l'importance de faire le suivi de leur consommation de tabac commercial. Passez quelques minutes à revoir l'expérience du suivi en vous servant des questions ci-dessous pour guider la conversation. **Remarque :** vous pouvez noter sur le tableau de papier les réponses aux questions :
 - Avez-vous appris quelque chose de nouveau? Avez-vous eu des surprises? (Par exemple, avez-vous découvert des habitudes de consommation ou des éléments déclencheurs?)

- Pour clore la discussion, insistez sur l'importance du suivi. (Par exemple, expliquez que le suivi peut aider à déterminer les éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial et contribuer à réduire l'automatisme de la consommation.)

Soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial – partie 1

Durée approximative : 20 minutes

Objectif : présenter des stratégies d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial (solutions psychosociales).

Chaque fois qu'une personne décide de ne pas consommer de tabac commercial, elle remporte une victoire. Cependant, le parcours vers la guérison peut s'avérer long et pénible. Au cours de leur démarche pour arrêter de fumer, beaucoup de gens auront besoin d'un soutien psychosocial intensif et continu pouvant dépasser le cadre des cercles que vous offrez. Le soutien psychosocial peut consister en des approches de la santé et du mieux-être fondées sur des données probantes ou sur la sagesse, ou une combinaison des deux.

Nous vous proposons trois façons possibles d'offrir un soutien psychosocial pendant le cercle.

Remarque : certaines de ces activités pourraient se dérouler sur tout un cercle ou encore sur plusieurs cercles. Pour ces activités, nous avons tenu compte du temps, des ressources et des communautés afin que vous puissiez choisir l'option qui convient le mieux à votre communauté et à votre environnement.

Option A : moyens adaptés à la culture pour soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial

Directives : il peut s'avérer essentiel pour le mieux-être de vos participants d'intégrer des moyens adaptés à la culture pour soutenir l'arrêt ou la réduction de leur consommation de tabac commercial. Ainsi, vous pouvez proposer au groupe une activité traditionnelle centrée sur l'art, la nature ou l'eau. Une approche traditionnelle de la santé et de la guérison peut accroître la participation, aider les participants à garder leurs mains occupées et leur faire oublier le tabac commercial. Vous pouvez inviter un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à animer l'activité. Les enseignements peuvent être transmis pendant que les participants effectuent l'activité. Des discussions sur l'arrêt ou la réduction du tabagisme peuvent également être intégrées à l'activité.

Points à considérer : si vous animez une activité traditionnelle centrée sur l'art, la forêt ou l'eau, vous devrez réfléchir à un certain nombre de points avant de proposer l'activité. Passez en revue cette liste de contrôle afin de déterminer si l'activité est réalisable dans votre communauté et dans votre environnement :

- Votre organisation dispose-t-elle des fonds nécessaires pour acheter le matériel (p. ex. : équipement de chasse ou matériel de perlage)?

- Y a-t-il un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté qui pourrait codiriger l'activité avec vous et transmettre des enseignements?
- Si vous décidez d'aller dans la forêt, pouvez-vous assurer le transport? La zone de chasse ou de pêche est-elle facilement accessible?
- L'activité demande-t-elle beaucoup de temps? Il se peut que vous deviez la faire pendant un cercle complet ou plusieurs cercles. La répétition est souvent la clé d'une démarche de guérison positive.
- Votre groupe souhaite-t-il avoir recours à des méthodes traditionnelles pour favoriser sa santé et sa guérison? Préfère-t-il une approche occidentale?

Matériel nécessaire : matériel utilisé pour les activités traditionnelles (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées).

Option B : approches occidentales pour soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial

Directives : les approches occidentales de la santé et du mieux-être peuvent être intéressantes pour votre groupe. Parmi les options possibles, citons le fait d'amener les participants à :

- faire de la méditation pleine conscience : respirations profondes, balayages corporels, méditations guidées;
- pratiquer des activités physiques : groupe de marche, étirements, jeux physiques;
- tenir un journal : prise en note des pensées ou des sentiments, écriture de poèmes ou d'histoires.

Points à considérer : si vous animez l'une des activités ci-dessus, vous devrez réfléchir à un certain nombre de points avant de proposer l'activité. Passez en revue cette liste de contrôle afin de déterminer si l'activité est réalisable dans votre communauté et dans votre environnement :

- Votre organisation dispose-t-elle des fonds nécessaires pour acheter le matériel (p. ex. : carnets ou matériel nécessaire à l'activité choisie)?
- Si vous décidez de pratiquer une activité physique, est-ce que tous les membres du groupe peuvent y participer en toute sécurité?
- L'activité demande-t-elle beaucoup de temps? Il se peut que vous deviez la faire pendant un cercle complet ou plusieurs cercles. La répétition est souvent la clé d'une démarche de guérison positive.
- Votre groupe souhaite-t-il avoir recours à une approche occidentale pour favoriser sa santé et sa guérison? Ou préfère-t-il une approche traditionnelle?

Matériel nécessaire : matériel utilisé pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées).

Option C : méthodes traditionnelles de gestion du stress

Directives : avant le cercle, invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à transmettre des enseignements sur les approches traditionnelles utilisées par les membres de la communauté pour gérer le stress ou favoriser la relaxation avant l'introduction des produits du tabac commerciaux. L'aîné, le gardien du savoir ou le membre de la communauté peut ensuite inviter les participants à réfléchir sur ce qui a été dit.

Nous reconnaissons que dans certaines communautés, il peut s'avérer difficile d'avoir accès à un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté ou de demander à une telle personne d'aborder ces enjeux. Si tel est votre cas, vous pourriez lancer la conversation en discutant des points suivants.

Traditionnellement, les Premières Nations géraient le stress de différentes façons :

- en participant à un rituel de sudation;
- en ayant recours à des remèdes traditionnels;
- en discutant avec un aîné;
- en faisant de la méditation;
- en procédant à une purification par la fumée;
- en participant à un cercle de guérison;
- en racontant des histoires;
- en participant à une cérémonie;
- en mangeant des aliments traditionnels;
- en s'adonnant à la chasse et à la cueillette;
- en participant à des activités artistiques.

Pour plus d'information sur les méthodes de guérison traditionnelles, consultez les liens suivants :

- Autorité sanitaire des Premières Nations – [Traditional Healing](#) (en anglais seulement)
- National Aboriginal Health Organization – [Holistic Health and Traditional Knowledge](#) (en anglais seulement)
- National Aboriginal Health Organization – [Sacred Ways of Life: Traditional Knowledge](#) (en anglais seulement)
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone – [Art et santé : l'importance de l'art pour la santé et la guérison des peuples autochtones](#)
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone – [La santé et les régimes alimentaires traditionnels autochtones](#)

Matériel nécessaire : si vous invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer au cercle, vous n'avez besoin d'aucun matériel pour cette activité. Cependant, vous devrez contacter cette personne avant la tenue du cercle afin de l'informer de son rôle et de l'objectif du cercle.

Soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial – partie 2

Durée approximative : 20 minutes

Objectif : présenter des stratégies d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial (solutions pharmacologiques).

Afin d'augmenter les chances de réussite, une approche globale de la consommation de tabac commercial est recommandée, ce qui inclut la prise en compte des effets biologiques résultant du sevrage de la nicotine. Les participants peuvent avoir besoin de prendre des médicaments pour les aider à arrêter de consommer du tabac commercial ou à réduire leur consommation.

Nous vous proposons deux approches que vous pouvez utiliser pour discuter avec les participants des médicaments conçus pour aider à arrêter de consommer du tabac commercial.

Option A : discuter des médicaments conçus pour faciliter l'abandon du tabac commercial

Directives : avant le cercle, invitez un prescripteur (p. ex. : un médecin, un infirmier praticien ou un pharmacien) à fournir des informations sur les médicaments conçus pour faciliter l'arrêt ou à la réduction de la consommation de tabac commercial. Si possible, demandez au prescripteur d'apporter des échantillons de médicaments afin que les participants puissent les voir et les toucher. Voici quelques sujets à aborder :

- Les différences entre la thérapie de remplacement de la nicotine et les médicaments sur ordonnance (p. ex. : le bupropion et la varénicline).
- Les effets secondaires du sevrage et les effets secondaires possibles des médicaments.
- Les façons dont les médicaments peuvent être utiles pour soutenir l'arrêt et la réduction de la consommation de tabac commercial.
- L'accès aux médicaments et la couverture des médicaments (p. ex. : les services de santé non assurés).

Une fois les informations communiquées, invitez les participants à se pencher sur ce qui a été dit ou à poser des questions. **Remarque :** si cela s'avère pertinent pour votre groupe, vous pouvez également prévoir une discussion sur les médecines traditionnelles susceptibles de favoriser l'abandon du tabac commercial et les effets secondaires du sevrage. Vous pourriez demander au prescripteur de mener cette discussion ou encore inviter un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à transmettre des enseignements sur les médecines traditionnelles. Pour plus d'information sur les médecines traditionnelles, consultez les liens ci-dessous.

- [Traditional Medicine for Canada's First Peoples](#) (en anglais seulement)
- Native Women's Centre – [Traditional Teachings Handbook](#) (en anglais seulement)
- Six Nations Farmers Market and Garden – [Foods & Medicines](#) (en anglais seulement)

- Promenades médicinales avec l'aînée Betty McKenna et l'aîné Walter – https://www.youtube.com/channel/UC1B2QLDXhbIWh_nxRSSVFng (en anglais seulement)

Si vous ne pouvez pas inviter un prescripteur à fournir des informations sur les médicaments, vous pouvez utiliser les ressources suivantes pour entamer la conversation :

- Services aux Autochtones Canada – [Services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuit](#)
- Partenariat canadien contre le cancer – [Couverture financière des médicaments d'aide à l'abandon du tabagisme au Canada](#)
- Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest – [Smoking Cessation Aids](#) (en anglais seulement)
- Commonwealth d'Australie – [Medicine to Help Aboriginal and Torres Strait Islander People Stop Smoking: A Guide for Health Workers](#) (en anglais seulement)
- Chaîne YouTube du projet TEACH – [Vidéos sur la manière d'utiliser chacune des thérapies de substitution de la nicotine](#) (en anglais seulement)

Matériel nécessaire : si vous invitez un prescripteur (p. ex. : un médecin, un infirmier praticien ou un pharmacien) à participer au cercle, vous devrez le contacter avant la tenue du cercle afin de l'informer de son rôle et de l'objectif du cercle. Vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Médicaments pour arrêter de consommer du tabac commercial*, de stylos, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez). Si vous utilisez des ressources imprimées ou électroniques, vous devrez peut-être en imprimer des copies ou diffuser la ressource sur un ordinateur avec projecteur. Si vous diffusez des vidéos sur YouTube, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'un projecteur, d'un accès à Internet et d'un système audio (p. ex. : des haut-parleurs externes).

Option B : vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique* ou invitez-les à consulter la page 31 de leur cahier du participant. Répondez au questionnaire en groupe et notez chacune des réponses sur le tableau de papier. Une fois que le groupe aura terminé le questionnaire, reprenez chacune des réponses en vous servant du corrigé (fourni dans le document *Ressources de l'accompagnateur*) comme guide. Discutez de chacune des réponses et invitez les participants à poser des questions supplémentaires.

Remarque : si vous le souhaitez, vous pouvez aussi demander aux participants de répondre au questionnaire individuellement, puis de revoir les réponses en groupe.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin d'une copie du cahier du participant ou du document *Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique*, du corrigé (voir le document *Ressources pour l'accompagnateur*), de stylos pour écrire, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Revoir la démarche

Durée approximative : 20 minutes

Objectif : améliorer la démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme.

Prendre la décision de changer peut être un processus intimidant, en particulier lorsqu'il s'agit d'abandonner un comportement à long terme comme la consommation de tabac commercial. Comme pour le cercle n° 2, les activités suivantes ont pour but de continuer à renforcer la motivation en mettant l'accent sur les outils et les stratégies qui peuvent aider à arrêter ou à réduire sa consommation de tabac commercial.

Nous vous proposons ci-dessous des activités que vous pouvez réaliser pour discuter avec les participants de la possibilité d'apporter un changement à leur consommation de tabac commercial. Nous vous recommandons de proposer les deux activités (partie 1 et partie 2). Dans la partie 2, on demandera aux participants de réviser leur objectif comportemental lié à leur démarche d'arrêt ou de réduction de leur consommation de tabac commercial.

Partie 1 : soutenir le changement

Directives : cette activité donnera aux participants l'occasion de réfléchir aux répercussions que l'arrêt ou la réduction de leur consommation de tabac commercial peut avoir sur plusieurs sphères de leur vie (p. ex. : la consommation de substances, la santé mentale, l'activité physique et la nutrition). Discutez-en avec eux et dressez la liste des sphères qu'ils aimeraient surveiller, puis déterminez des stratégies ou des ressources vers lesquelles ils peuvent se tourner pour obtenir du soutien.

Revoyez les stratégies d'adaptation mentionnées au cercle n° 2 (sur le plan individuel, familial et communautaire) et modifiez-les au besoin. Distribuez des copies du document *Ressources pour soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial* ou invitez les participants à consulter la page 33 de leur cahier. Discutez des ressources proposées et invitez les participants à poser des questions. **Remarque :** si des soutiens propres à votre communauté doivent être inclus, il vous incombera de mettre à jour le document afin qu'il soit pertinent pour les participants.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Ressources pour soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial*, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Partie 2 : revoir la démarche

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Entreprendre un changement – partie 2* ou invitez-les à consulter la page 38 de leur cahier du participant. Demandez-leur de réviser leur objectif comportemental en vue d'arrêter ou de réduire leur consommation de tabac commercial.

Remarque : si une personne n'est pas encore prête à changer sa consommation de tabac commercial, vous pouvez continuer à mettre l'accent sur les obstacles au changement ainsi que sur les stratégies possibles pour surmonter ces obstacles. Un objectif comportemental pour une personne qui n'est pas prête à arrêter ou à réduire sa consommation pourrait se concentrer sur l'objectif de fumer à l'extérieur pour éviter que les autres personnes et les animaux de la maison ne subissent les effets de la fumée secondaire. Si la consommation de tabac commercial est un moyen de faire face au stress, l'objectif de la personne pourrait être de commencer par essayer une ou deux autres stratégies de gestion du stress avant de prendre une cigarette, et de noter dans quelle mesure ces autres stratégies sont utiles.

Le comportement que je veux ou dois changer est le suivant :
Voici ce que je vais faire pour effectuer ce changement :
Je ferai ce changement d'ici le :

Une fois que les participants auront noté leurs réponses, faites un retour sur l'activité selon une approche basée sur les forces en invitant les participants à partager leur objectif avec le reste du groupe, tout en les laissant libres de les garder pour eux s'ils le souhaitent. Il est très important de faire savoir aux participants que s'ils n'atteignent pas leur objectif à la suite du

cercle, cela ne signifie pas qu'ils ont échoué ni qu'ils ne pourront plus participer à d'autres cercles.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Entreprendre un changement – partie 2*, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

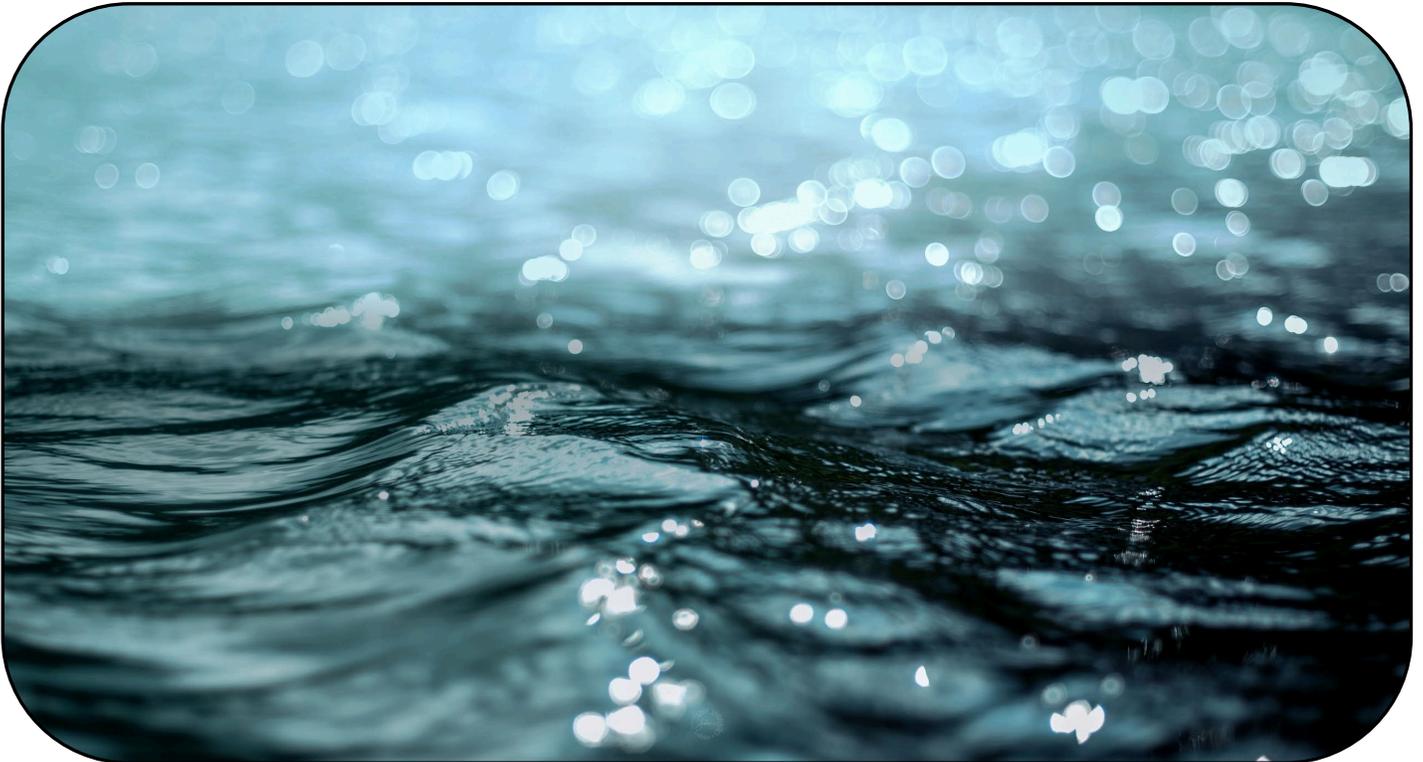
Récapitulation et fermeture du cercle

Durée approximative : 5 minutes

Cette partie peut se faire verbalement dans le cadre du cercle.

Si vous distribuez des évaluations durant le cercle (voir le modèle d'évaluation dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*), encouragez les participants à les remplir. **Conseil :** si vous décidez de distribuer une copie papier, demandez aux participants de la remplir pendant qu'ils sont encore dans le cercle, avant de clore la séance.

Au moment de la fermeture du cercle, réitérez les mots de bienvenue du début. Remerciez le groupe d'avoir eu le courage de participer. Terminez par une prière de clôture (le cas échéant) ou d'autres vœux.



Cercle n° 4 : démarche de guérison – partie 1

Liste de contrôle de l'accompagnateur

Important : toutes les activités et ressources suivantes sont facultatives, dans la mesure où vous pouvez (et devez) adapter le cercle en fonction des besoins de votre groupe et de votre communauté.

Matériel nécessaire

- Insignes d'identité
- Feuilles d'inscription
- Stylos
- Tableau de papier et crayons marqueurs
- Rafrâchissements
- Matériel nécessaire pour la séance brise-glace (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Matériel nécessaire pour les activités traditionnelles (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Matériel nécessaire pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Évaluations (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur*)

Documents à distribuer

Vous pouvez décider de remettre aux participants l'intégralité du cahier du participant, qu'ils pourront ensuite apporter à chaque cercle. Si cette option n'est pas possible, vous pouvez leur fournir les documents nécessaires pour le cercle n° 4, à savoir :

- Symptômes du sevrage
- Stratégies d'adaptation

Résumé du cercle n° 4		
Objectif	Contenu et activités	Préparation
	Ouverture du cercle et mot de bienvenue <i>10 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none">• Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à ouvrir le cercle (si vous le souhaitez).• Imprimez une copie de la feuille d'inscription (si vous l'utilisez).• Imprimez des copies du cahier du participant (si vous n'utilisez pas de documents individuels).• Si vous avez choisi une activité brise-glace, reportez-vous au document <i>Ressources pour</i>

		<i>l'accompagnateur</i> pour plus de détails sur la préparation de l'activité.
<i>Discuter des tentatives d'arrêt</i>	Raconter vos expériences 30 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies du document <i>Symptômes du sevrage</i>. • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<i>Poursuivre la démarche ainsi qu'élaborer et mettre en place des stratégies d'adaptation</i>	Revoir les stratégies d'adaptation 25 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies du document <i>Stratégies d'adaptation</i>. • Imprimez des copies du document <i>Ressources pour aider à arrêter ou à réduire sa consommation de tabac commercial</i>. • Tableau de papier et crayons marqueurs. • Matériel nécessaire pour les activités traditionnelles (consulter le document <i>Ressources de l'accompagnateur</i> pour des idées). • Matériel nécessaire pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document <i>Ressources de l'accompagnateur</i> pour des idées).
<i>Discuter de vos réflexions sur la consommation de tabac commercial</i>	Réfléchir à la consommation de tabac commercial 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de papier et crayons marqueurs.
	Récapitulation et fermeture du cercle 5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies des évaluations (si vous les utilisez). • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à fermer le cercle (si vous le souhaitez).

Ouverture du cercle et mot de bienvenue

Durée approximative : 10 minutes

- Présentez-vous comme étant l'accompagnateur du cercle.
- Dirigez le groupe dans une prière d'ouverture et des protocoles traditionnels ou accueillez simplement les participants dans le cercle. La façon d'ouvrir le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné ou un gardien du savoir a été invité à participer, il voudra peut-être ouvrir le cercle.
- Donnez ou revoyez les informations logistiques, par exemple :
 - l'inscription (le cas échéant) – dirigez les participants vers la feuille d'inscription qui se trouve sur la table des ressources (facultatif et selon la préférence de la communauté);

- les pauses – discutez du moment des pauses et du protocole relatif à la consommation de tabac pendant les pauses;
 - les toilettes – indiquez leur emplacement et donnez des indications;
 - les rafraîchissements – indiquez s’il y en a à la disposition des participants (p. ex. : de l’eau, des collations).
- Décrivez la structure du cercle, les résultats d’apprentissage visés et le contenu général du cercle. Voici un exemple d’introduction au contenu et à la structure du cercle : *Merci de participer à ce quatrième de six cercles axés sur la consommation de tabac commercial. Rappelons brièvement que le premier cercle explorait l’histoire du tabagisme et ses répercussions sur les communautés des Premières Nations, et ce à quoi pouvait ressembler une démarche d’arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial. Dans le deuxième cercle, nous avons discuté de pistes pour commencer à réfléchir à votre propre démarche d’arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac commercial, des éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial et des façons de composer avec ces éléments déclencheurs, et nous avons abordé la possibilité d’apporter un changement à votre consommation de tabac commercial. Dans le cercle précédent, nous avons exploré la préparation de votre propre démarche d’arrêt ou de réduction du tabagisme. Dans le cercle d’aujourd’hui, nous discuterons de stratégies de soutien à l’abandon du tabac. Dans les deux derniers cercles, nous nous préparerons à poursuivre votre démarche après la fin de ces cercles. Il est important que chacun puisse s’exprimer, car nous avons tous une expérience du tabac commercial – qu’il s’agisse de la nôtre ou de celle d’un membre de notre famille, d’un ami et d’un membre de notre communauté. Ainsi, nous avons tous des enseignements à échanger et nous pouvons tous apprendre les uns des autres.*
 - Invitez les participants à se présenter à nouveau (s’il y a de nouvelles personnes dans le groupe). Les participants peuvent se nommer ou se présenter de la manière qui leur convient le mieux.
 - Dirigez le groupe dans le cadre d’une activité brise-glace. Reportez-vous aux *Ressources pour l’accompagnateur* pour plus d’information.
 - Passez en revue les lignes directrices du groupe élaborées lors du premier cercle. Demandez aux participants s’ils souhaitent y apporter des modifications.

Remarque : il n’y a pas de temps réservé à l’examen du cercle 3, car une discussion sur les tentatives d’arrêt ou de réduction du tabagisme sera incluse dans les activités de ce cercle.

Raconter votre expérience

Durée approximative : 30 minutes

Objectif : discuter des tentatives d’arrêt.

Dans le cercle précédent, vous avez demandé aux participants de se fixer un objectif comportemental lié à leur consommation de tabac commercial. Certains participants pourraient trouver difficile de se fixer un objectif, particulièrement s’ils ne sont pas prêts à arrêter de consommer du tabac commercial

ou à réduire leur consommation. Ils pourraient même ressentir de la honte ou un sentiment d'échec s'ils ne parviennent pas à atteindre l'objectif qu'ils se sont fixé. Par conséquent, il est important d'encourager les membres du groupe à se fixer des objectifs basés sur leurs points forts. En leur donnant l'occasion de raconter leur expérience d'arrêt ou de réduction de leur consommation de tabac commercial, vous leur montrerez qu'ils ne sont pas seuls dans leur démarche; en effet, d'autres membres du groupe peuvent avoir été confrontés à des défis similaires en essayant d'atteindre l'objectif qu'ils se sont fixé.

Nous vous proposons deux approches que vous pouvez utiliser pour discuter avec les participants de leur expérience d'arrêt ou de réduction de leur consommation de tabac commercial. **Remarque** : nous vous recommandons de proposer les deux approches, mais si vous ne pouvez en choisir qu'une seule, proposez l'option A. Il est important de revenir sur les objectifs fixés lors du cercle précédent.

Option A : ce que j'ai ressenti lorsque j'ai arrêté de consommer ou réduit ma consommation

Directives : prenez le temps d'examiner les objectifs fixés lors du cercle précédent. Vous pouvez amorcer la discussion comme suit : *Nous nous attendons à ce que les participants en soient à des stades différents, et nous devons nous rappeler que l'arrêt ou la réduction du tabagisme est un processus et une expérience d'apprentissage. Ce sont les efforts qui comptent. Nous voulons donc soutenir chacun d'entre vous là où il en est. Il se peut que certains aient plus de facilité que d'autres. Certains ont peut-être fumé, alors que d'autres, non. Quelle que soit votre expérience, rappelez-vous que nous sommes tous dans le même bateau.*

Pour orienter la conversation, utilisez les suggestions suivantes. Assurez-vous de donner à chaque participant du renforcement et des commentaires positifs :

- Comment votre semaine s'est-elle passée?
- Qu'est-ce qui a été difficile? (Cela pourrait amener les autres membres du groupe à exprimer leur soutien.)
- Qu'est-ce qui a été utile?

Sur un tableau de papier, représentez le parcours de chacun des participants en utilisant le visuel de l'arbre. Demandez-leur de raconter comment ils se sont sentis lorsqu'ils ont arrêté, tenté d'arrêter ou réduit leur consommation de tabac commercial. Écrivez leurs réponses au fur et à mesure sur le tableau de papier. Les expériences passées peuvent être écrites sur les racines de l'arbre et les résultats sur les feuilles. Soulignez les liens entre les expériences et les réflexions des participants.

Matériel : vous aurez besoin d'un tableau de papier et de crayons marqueurs.

Option B : sevrage à la suite de l'arrêt ou de la réduction du tabac

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Symptômes du sevrage* ou invitez-les à consulter la page 39 de leur cahier du participant. Discutez avec le groupe des

symptômes du sevrage énumérés ci-dessous. Demandez aux participants d'ajouter d'autres symptômes, et de repérer lesquels ils ont déjà connus. Écrivez ces symptômes sur une feuille du tableau pour que les participants puissent les voir. Déterminez avec les participants des stratégies d'adaptation possibles pour chacun des symptômes de sevrage. **Remarque** : il est important de souligner que chaque personne est différente et que tout le monde ne vit pas le sevrage de la même manière.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Symptômes de sevrage*, de stylos, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Revoir les stratégies d'adaptation

Durée approximative : 25 minutes

Objectifs : poursuivre la démarche ainsi qu'élaborer et mettre en place des stratégies d'adaptation.

Lorsqu'on décide d'arrêter de consommer du tabac commercial, le parcours vers la guérison peut s'avérer long et pénible. Au cours de leur démarche pour arrêter de fumer, beaucoup de gens auront besoin d'un soutien psychosocial intensif et continu pouvant dépasser le cadre des cercles que vous offrez. Le soutien psychosocial peut consister en des approches de la santé et du mieux-être fondées sur des données probantes ou sur la sagesse, ou une combinaison des deux.

Nous vous proposons trois façons possibles d'offrir un soutien psychosocial pendant le cercle.

Remarque : certaines de ces activités pourraient se dérouler sur tout un cercle ou encore sur plusieurs cercles. Pour ces activités, nous avons tenu compte du temps, des ressources et des communautés afin que vous puissiez choisir l'option qui convient le mieux à votre communauté et à votre environnement.

Option A : moyens adaptés à la culture pour soutenir l'arrêt ou la réduction du tabac commercial

Directives : il peut être essentiel pour le mieux-être de certains participants d'intégrer des moyens adaptés à la culture pour soutenir l'arrêt ou la réduction de leur consommation de tabac commercial. Ainsi, vous pouvez proposer au groupe une activité traditionnelle centrée sur l'art, la nature ou l'eau. Une approche traditionnelle de la santé et de la guérison peut augmenter la participation, aider les participants à garder leurs mains occupées, et leur faire oublier le tabac commercial. Vous pouvez inviter un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à animer l'activité. Les enseignements peuvent être transmis pendant que les participants effectuent l'activité. Des discussions sur l'arrêt ou la réduction du tabagisme peuvent également être intégrées à l'activité.

Points à considérer : si vous animez une activité traditionnelle centrée sur l'art, la nature ou l'eau, vous devrez réfléchir à un certain nombre de points avant de proposer l'activité. Passez en

revue cette liste de contrôle afin de déterminer si l'activité est réalisable dans votre communauté et dans votre environnement :

- Votre organisation dispose-t-elle des fonds nécessaires pour acheter le matériel (p. ex. : équipement de chasse ou matériel de perlage)?
- Y a-t-il un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté qui pourrait codiriger l'activité avec vous et transmettre des enseignements?
- Si vous décidez d'aller dans la forêt, pouvez-vous assurer le transport? La zone de chasse ou de pêche est-elle facilement accessible?
- L'activité demande-t-elle beaucoup de temps? Il se peut que vous deviez la faire pendant un cercle complet ou plusieurs cercles. La répétition est souvent la clé d'un parcours de guérison positif.
- Votre groupe souhaite-t-il avoir recours à des méthodes traditionnelles pour favoriser sa santé et sa guérison? Ou préfère-t-il une approche occidentale?

Matériel nécessaire : matériel utilisé pour les activités traditionnelles (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées).

Option B : approches occidentales pour soutenir l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial

Directives : les approches occidentales de la santé et du mieux-être peuvent être intéressantes pour votre groupe. Parmi les options possibles, citons le fait d'amener les participants à :

- faire de la méditation pleine conscience – respirations profondes, balayages corporels, méditations guidées;
- pratiquer des activités physiques – groupe de marche, étirements, jeux physiques;
- tenir un journal – écriture des pensées et des sentiments, poèmes, histoires.

Points à considérer : si vous animez l'une des activités ci-dessus, vous devrez réfléchir à un certain nombre de points avant de proposer l'activité. Passez en revue cette liste de contrôle afin de déterminer si l'activité est réalisable dans votre communauté et dans votre environnement :

- Votre organisation dispose-t-elle des fonds nécessaires pour acheter le matériel (p. ex. : carnets ou matériel nécessaire à l'activité choisie)?
- Si vous décidez de pratiquer une activité physique, est-ce que tous les membres du groupe peuvent y participer en toute sécurité?
- L'activité demande-t-elle beaucoup de temps? Il se peut que vous deviez la faire pendant un cercle complet ou plusieurs cercles. La répétition est souvent la clé d'un parcours de guérison positif.
- Votre groupe souhaite-t-il avoir recours à une approche occidentale pour favoriser sa santé et sa guérison? Ou préfère-t-il une approche traditionnelle?

Matériel nécessaire : matériel utilisé pour les activités selon une approche occidentale (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées).

Option C : revoir les stratégies d'adaptation

Directives : revoyez les stratégies d'adaptation mentionnées aux cercles n° 2 et n° 3 (p. ex. : sur le plan individuel, familial et communautaire) et modifiez-les au besoin. Remettez à tous les participants une copie du document *Stratégies d'adaptation* ou invitez-les à consulter la page 15 de leur cahier du participant. Demandez-leur s'ils ont déjà utilisé l'une de ces stratégies d'adaptation ou s'ils en ont trouvé d'autres. Invitez-les à partager leur expérience avec le groupe.

Distribuez des copies du document *Ressources pour soutenir l'arrêt ou la réduction du tabac commercial* ou demandez aux participants de se reporter à la page 33 de leur cahier. Demandez-leur s'ils ont utilisé l'une de ces ressources et invitez-les à raconter leur expérience. Demandez-leur également s'ils ont trouvé d'autres aides qui leur ont été utiles, et invitez-les à fournir des informations sur ces ressources avec le groupe. **Remarque :** si des soutiens propres à votre communauté doivent être inclus, il vous incombera de mettre à jour le document afin qu'il soit pertinent pour les participants.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou des documents *Stratégies d'adaptation* et *Ressources pour aider à arrêter ou à réduire sa consommation de tabac commercial*, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

Réfléchir à la consommation de tabac commercial

Durée approximative : 20 minutes

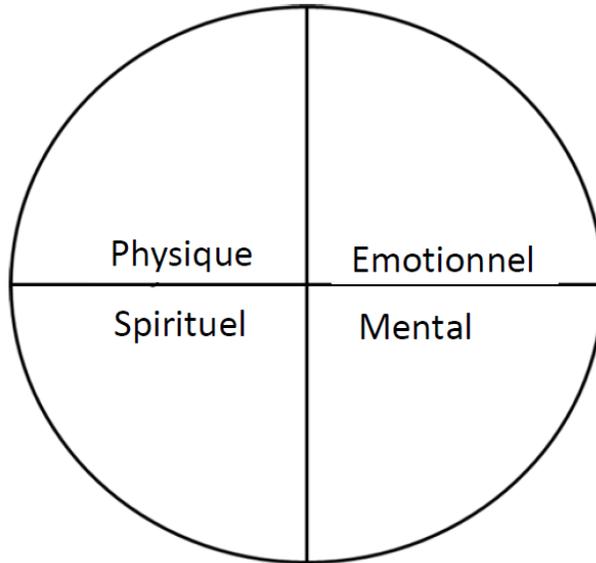
Objectif : discuter de vos réflexions sur la consommation de tabac commercial.

Lorsque des personnes essaient d'arrêter de fumer ou de réduire leur consommation de tabac, des pensées s'opposant à leur capacité à réussir apparaissent. Il est important de discuter de ces contre-pensées avec les personnes concernées afin qu'elles puissent les reconnaître et y faire face autrement que par le tabagisme.

Nous vous proposons une approche que vous pouvez utiliser pour explorer les moyens de faire face aux contre-pensées sur la consommation de tabac commercial.

Option A : pensées sur la consommation de tabac commercial – partie 1

Directives : sur une feuille du tableau, dessinez une roue de médecine. (**Remarque :** dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*, nous avons fourni une roue de médecine que vous pouvez utiliser pour cette activité.) Dans chacun des quadrants, écrivez les mots clés suivants : émotionnel, mental, spirituel et physique.



Demandez aux participants d'exprimer les pensées qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils pensent à consommer du tabac commercial, en se servant des quatre domaines fondamentaux de la santé comme guide. Leurs réponses peuvent être aussi bien positives que négatives. Au fur et à mesure qu'ils échangent, écrivez leurs réponses sur le tableau, sous chacun des domaines essentiels de la santé. Soulignez les liens entre les expériences et les réflexions des participants.

Remarque : conservez ce tableau pour le prochain cercle. Vous devrez vous y reporter pour le suivi de cette activité (voir la page 63 pour plus d'information).

Matériel : vous aurez besoin d'un tableau de papier et de crayons marqueurs.

Récapitulation et fermeture du cercle

Durée approximative : 5 minutes

Cette partie peut se faire verbalement dans le cadre du cercle.

Si vous distribuez des évaluations durant le cercle (voir le modèle d'évaluation dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*), encouragez les participants à les remplir. **Conseil :** si vous décidez de distribuer une copie papier, demandez aux participants de la remplir pendant qu'ils sont encore dans le cercle, avant de clore la séance.

Au moment de la fermeture du cercle, réitérez les mots de bienvenue du début. Remerciez le groupe d'avoir eu le courage de participer. Terminez par une prière de clôture (le cas échéant) ou d'autres vœux.

Cercle n° 5 : démarche de guérison – partie 2

Liste de contrôle de l'accompagnateur

Important : toutes les activités et ressources suivantes sont facultatives, dans la mesure où vous pouvez (et devez) adapter le cercle en fonction des besoins de votre groupe et de votre communauté.

Matériel nécessaire

- Insignes d'identité
- Feuilles d'inscription
- Stylos
- Tableau de papier et crayons marqueurs
- Ordinateur avec système audio et projecteur (pour la lecture de vidéos)
- Accès à Internet (pour pouvoir consulter des vidéos en ligne ou des sites Web)
- Rafraîchissements (si cela est possible)
- Matériel nécessaire pour la séance brise-glace (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Une balle de laine ou une ficelle
- Matériel nécessaire pour les activités traditionnelles (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Matériel nécessaire pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Évaluations (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur*)

Documents à distribuer

Vous pouvez décider de remettre aux participants l'intégralité du cahier du participant, qu'ils pourront ensuite apporter à chaque cercle. Si cette option n'est pas possible, vous pouvez leur fournir les documents nécessaires pour le cercle n° 5, à savoir :

- Élaborer un plan holistique

Résumé du cercle n° 5		
Objectif	Contenu et activités	Préparation
	Ouverture du cercle et mot de bienvenue <i>10 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none">• Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à ouvrir le cercle (si vous le souhaitez).• Imprimez une copie de la feuille d'inscription (si vous l'utilisez).

		<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies du cahier du participant (si vous n'utilisez pas de documents individuels). • Si vous avez choisi une activité brise-glace, reportez-vous au document <i>Ressources pour l'accompagnateur</i> pour plus de détails sur la préparation de l'activité.
	Revue du cercle n° 4 15 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<i>Déterminer les situations à haut risque et les éléments déclencheurs et examiner les stratégies d'adaptation</i>	Faire face aux situations difficiles 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Balle de laine. • Matériel nécessaire pour les activités traditionnelles (consulter le document <i>Ressources de l'accompagnateur</i> pour des idées). • Matériel nécessaire pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document <i>Ressources de l'accompagnateur</i> pour des idées).
<i>Présenter des stratégies pour faire face aux pensées</i>	Faire face aux pensées 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<i>Discuter des moyens de poursuivre la démarche</i>	Planification de la démarche 20 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à parler de sa démarche d'arrêt ou de réduction de sa consommation de tabac commercial. • Choisissez des vidéos YouTube à présenter au groupe. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ordinateur, projecteur, connexion Internet, matériel audio pour ordinateur (p. ex. : haut-parleurs externes). • Imprimez des copies du document <i>Élaboration d'un plan holistique</i>. • Tableau de papier et crayons marqueurs.

Récapitulation et
fermeture du cercle
5 minutes

- Imprimez des copies des évaluations (si vous les utilisez).
- Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à fermer le cercle (si vous le souhaitez).

Ouverture du cercle et mot de bienvenue

Durée approximative : 10 minutes

- Présentez-vous comme étant l'accompagnateur du cercle.
- Dirigez le groupe dans une prière d'ouverture et des protocoles traditionnels ou accueillez simplement les participants dans le cercle. La façon d'ouvrir le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné ou un gardien du savoir a été invité à participer, il voudra peut-être ouvrir le cercle.
- Donnez ou revoyez les informations logistiques, par exemple :
 - l'inscription (le cas échéant) – dirigez les participants vers la feuille d'inscription qui se trouve sur la table des ressources (facultatif et selon la préférence de la communauté);
 - les pauses – discutez du moment des pauses et du protocole relatif à la consommation de tabac pendant les pauses;
 - les toilettes – indiquez leur emplacement et donnez des indications;
 - les rafraîchissements – indiquez s'il y en a à la disposition des participants (p. ex. : de l'eau, des collations).
- Décrivez la structure du cercle, les résultats d'apprentissage visés et le contenu général du cercle. Voici un exemple d'introduction au contenu et à la structure du cercle : *Bienvenue dans ce cercle consacré à la consommation de tabac commercial. Jusqu'à présent, nous avons exploré l'histoire du tabagisme et ses répercussions sur les communautés des Premières Nations, et ce à quoi pouvait ressembler une démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme. Dans le deuxième cercle, nous avons discuté de pistes pour commencer à réfléchir à votre propre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation de tabac commercial, nous avons discuté des éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial et des façons de composer avec ces éléments déclencheurs, et nous avons abordé la possibilité d'apporter un changement à votre consommation de tabac commercial. Dans le cercle précédent, nous avons exploré la préparation de votre démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme. Dans le cercle d'aujourd'hui, nous discuterons de stratégies de soutien à l'abandon du tabac. Dans le dernier cercle, nous nous préparerons à poursuivre votre démarche après la fin de ces cercles. Il est important que chacun puisse s'exprimer, car nous avons tous une expérience du tabac commercial – qu'il s'agisse de la nôtre ou de celle d'un membre de notre famille, d'un ami et d'un membre de notre communauté. Ainsi, nous avons tous des enseignements à échanger et nous pouvons tous apprendre les uns des autres.*

- Invitez les participants à se présenter à nouveau (s'il y a de nouvelles personnes dans le groupe). Les participants peuvent se nommer ou se présenter de la manière qui leur convient le mieux.
- Dirigez le groupe dans le cadre d'une activité brise-glace. Reportez-vous aux *Ressources pour l'accompagnateur* pour plus d'information.

Revue du cercle n° 4

Durée approximative : 15 minutes

- Passez en revue les lignes directrices du groupe élaborées lors du premier cercle. Demandez aux participants s'ils souhaitent y apporter des modifications.
- Prenez le temps de faire le point avec les participants sur les objectifs qu'ils se sont fixés au cours des cercles, et sur le suivi de leur consommation de tabac commercial. Vous pouvez utiliser les questions ci-dessous pour orienter la conversation. **Remarque :** vous pouvez noter sur le tableau de papier les réponses aux questions suivantes :
 - Comment votre semaine s'est-elle passée?
 - Qu'est-ce qui a été difficile?
 - Qu'est-ce qui a été utile?
 - Avec quoi avez-vous besoin de soutien supplémentaire?
- N'oubliez pas de rappeler aux participants que chacun peut se trouver à un endroit différent de sa démarche d'arrêt ou de réduction de sa consommation de tabac commercial, et qu'il s'agit d'un processus. Quel que soit le parcours de chaque personne, tout le monde est là pour se soutenir mutuellement.

Faire face aux situations difficiles

Durée approximative : 20 minutes

Objectifs : déterminer les situations à haut risque et les éléments déclencheurs et examiner les stratégies d'adaptation.

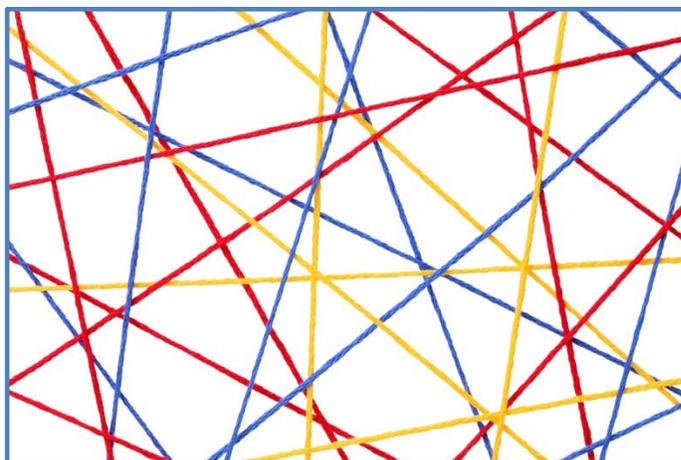
À ce stade des cercles, les participants auront passé beaucoup de temps à déterminer les situations difficiles ou les sentiments qui peuvent entraîner des répercussions sur leur consommation de tabac commercial. Cependant, en planifiant la démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme à long terme, il est important de prévoir les situations à haut risque ou les éléments déclencheurs qui pourraient survenir à l'avenir et de trouver des stratégies d'adaptation.

Nous vous recommandons trois approches que vous pouvez utiliser pour discuter avec le groupe des éléments déclencheurs et des stratégies d'adaptation. **Remarque :** certaines de ces activités pourraient se dérouler sur tout un cercle ou encore sur plusieurs cercles. Pour ces activités, nous avons tenu compte du temps, des ressources et des communautés afin que vous puissiez choisir l'option qui convient le mieux à votre communauté et à votre environnement.

Option A : tisser nos soutiens

Directives : apportez au cercle une balle de laine ou une ficelle. Demandez à un participant de décrire, tout en tenant la balle de laine ou la ficelle, une situation à haut risque ou un déclencheur qu'il a vécu ou qu'il pense vivre un jour. Demandez ensuite à un deuxième participant de nommer une stratégie d'adaptation qui pourrait être utilisée pour faire face à cette situation à haut risque ou à ce déclencheur.

Au fur et à mesure que le deuxième participant partage ses réflexions avec le groupe, demandez au premier participant de faire rouler la balle de laine (ou de passer la ficelle) au deuxième participant tout en tenant le brin qui dépasse. Continuez à faire circuler la balle (ou la ficelle) entre les autres participants afin de créer un tissage de stratégies d'adaptation.



Vous pouvez répéter cette activité plusieurs fois avec d'autres situations à haut risque ou éléments déclencheurs. À la fin de l'activité, faites savoir aux participants que le tissage qu'ils ont créé représente la force du groupe qui travaille ensemble afin de se soutenir mutuellement. Vous pouvez revenir sur les valeurs propres à la communauté pour voir comment elles s'intègrent à cette activité (p. ex. : une valeur comme la bravoure peut être associée au courage des participants de parler de leurs éléments déclencheurs).

Matériel : vous aurez besoin d'une balle de laine ou d'une ficelle.

Option B : méthodes adaptées à la culture pour faire face aux éléments déclencheurs

Directives : les participants voudront peut-être intégrer des méthodes adaptées à leur culture pour faire face à des situations à haut risque ou à des éléments déclencheurs. Dans ce cas, vous pouvez proposer au groupe une activité traditionnelle centrée sur l'art, la nature ou l'eau comme stratégie d'adaptation. Vous pouvez inviter un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à animer l'activité. Les enseignements peuvent être transmis pendant que les

participants effectuent l'activité. Des discussions sur les situations à haut risque ou les éléments déclencheurs du tabagisme peuvent également être intégrées tout au long du processus.

Points à considérer : si vous animez une activité traditionnelle centrée sur l'art, la nature ou l'eau, vous devrez réfléchir à un certain nombre de points avant de proposer l'activité. Passez en revue cette liste de contrôle afin de déterminer si l'activité est réalisable dans votre communauté et dans votre environnement :

- Votre organisation dispose-t-elle des fonds nécessaires pour acheter le matériel (p. ex. : équipement de chasse ou matériel de perlage)?
- Y a-t-il un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté qui pourrait codiriger l'activité avec vous et transmettre des enseignements?
- Si vous décidez d'aller dans la forêt, pouvez-vous assurer le transport? La zone de chasse ou de pêche est-elle facilement accessible?
- L'activité demande-t-elle beaucoup de temps? Il se peut que vous deviez la faire pendant un cercle complet ou plusieurs cercles. La répétition est souvent la clé d'une démarche de guérison positive.
- Votre groupe souhaite-t-il avoir recours à des méthodes traditionnelles pour favoriser sa santé et sa guérison? Ou préfère-t-il une approche occidentale?

Matériel nécessaire : matériel utilisé pour les activités traditionnelles (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)

Option C : approches occidentales pour faire face aux éléments déclencheurs

Directives : les approches occidentales de la santé et du mieux-être peuvent présenter un intérêt pour votre groupe, et être utilisées comme stratégie d'adaptation face à des situations à haut risque ou à des éléments déclencheurs. Parmi les options possibles, citons le fait d'amener les participants à :

- faire de la méditation pleine conscience – respirations profondes, balayages corporels, méditations guidées;
- pratiquer des activités physiques – groupe de marche, étirements, jeux physiques;
- tenir un journal – écriture des pensées et des sentiments, poèmes, histoires.

Points à considérer : si vous animez l'une des activités ci-dessus, vous devrez réfléchir à un certain nombre de points avant de proposer l'activité. Passez en revue cette liste de contrôle afin de déterminer si l'activité est réalisable dans votre communauté et dans votre environnement :

- Votre organisation dispose-t-elle des fonds nécessaires pour acheter le matériel (p. ex. : carnets, matériel nécessaire à l'activité choisie)?
- Si vous décidez de pratiquer une activité physique, est-ce que tous les membres du groupe peuvent y participer en toute sécurité?

- L'activité demande-t-elle beaucoup de temps? Il se peut que vous deviez la faire pendant un cercle complet ou plusieurs cercles. La répétition est souvent la clé d'une démarche de guérison positive.
- Votre groupe souhaite-t-il avoir recours à des approches occidentales pour favoriser sa santé et sa guérison? Ou préfère-t-il une approche traditionnelle?

Matériel nécessaire : matériel utilisé pour les activités de l'approche occidentale (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées).

Faire face aux pensées

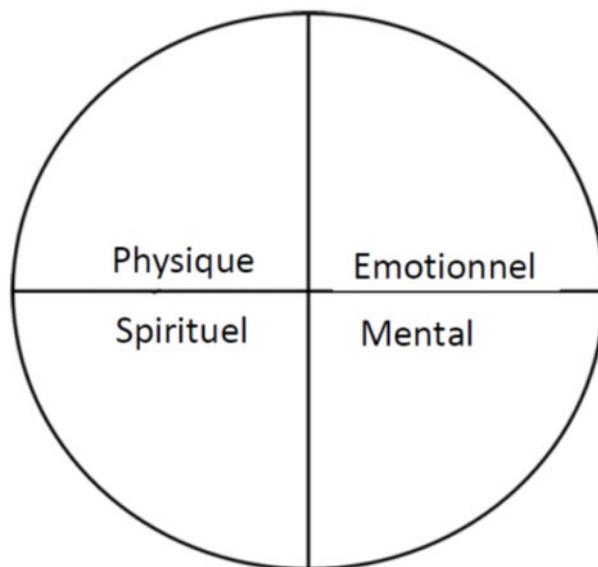
Durée approximative : 20 minutes

Objectif : présenter des stratégies pour faire face aux pensées.

Dans le cercle précédent, vous avez présenté aux participants le concept de la prise en compte des contre-pensées par rapport à leur consommation de tabac commercial. Les deux activités que nous proposons dans cette section renforcent l'importance de reconnaître ces contre-pensées, et préparent les participants à y réagir autrement qu'en fumant. Les activités offrent également aux participants l'occasion de s'exercer à combattre les contre-pensées.

Option A : pensées sur la consommation de tabac commercial – partie 2

Directives : prenez la roue de médecine que vous avez remplie lors de l'activité du précédent cercle intitulée *Pensées sur la consommation de tabac commercial* (page 56), et affichez-la pour que tous les participants puissent la voir.



Demandez aux participants de nommer les stratégies pour combattre les pensées dont ils ont discuté lors du cercle précédent. Écrivez leurs réponses au fur et à mesure sur le tableau de papier, sous chacune des pensées énumérées dans les domaines essentiels de la santé. Soulignez les liens entre les expériences et les réflexions des participants.

Matériel : vous aurez besoin d'un tableau de papier et de crayons marqueurs ainsi que du visuel du tambour de l'activité du cercle précédent intitulée *Pensées sur la consommation de tabac commercial – partie 1*.

Option B : combattre les contre-pensées

Directives : sur le tableau de papier, écrivez les titres suivants :

- Quelle pensée vous vient à l'esprit?
- Quelle est la situation?
- Comment vous sentez-vous?
- Qu'est-ce qui renforce cette pensée?
- Qu'est-ce qui ne renforce pas cette pensée?
- À quoi d'autre pourriez-vous penser?

Demandez à chaque participant de nommer une contre-pensée qui pourrait lui venir à l'esprit au moment de décider de consommer du tabac commercial (p. ex. : « *Tu vis beaucoup de stress, c'est normal de prendre une cigarette* »). Avec le groupe, passez en revue chaque pensée et répondez aux questions figurant sur le tableau de papier.

Remarque : cet exercice est basé sur l'*enregistrement des pensées automatiques* (Greenberger and Padesky, 1995). Si vous préférez utiliser cet outil pour cette activité, reportez-vous au document *Ressources pour l'accompagnateur*.

Matériel : vous aurez besoin d'un tableau de papier et de crayons marqueurs.

Planification de la démarche

Durée approximative : 20 minutes

Objectif : discuter des moyens de poursuivre la démarche.

Entendre parler des tentatives d'arrêt ou de réduction du tabagisme d'autres personnes peut s'avérer utile pour les préparer à leur propre démarche. De plus, la planification à long terme de l'arrêt ou de la réduction de leur consommation de tabac commercial au moyen des déterminants de la santé peut aider les participants à se sentir soutenus dans plusieurs domaines de leur vie pendant cette période. Pour en savoir plus sur les déterminants sociaux de la santé, cliquez sur le lien suivant :

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.476.3081&rep=rep1&type=pdf>.

Pour cette section du cercle, nous proposons deux approches que vous pouvez utiliser afin de lancer la conversation sur la planification de la démarche d'arrêt ou de réduction à long terme de la consommation de tabac commercial. **Remarque** : lorsqu'on planifie une démarche à long terme, il est important d'éviter de parler de rechute ou de prévention de la rechute. Il est préférable de concevoir l'arrêt ou la réduction du tabagisme comme un parcours semé d'embûches.

Option A : raconter une démarche d'arrêt ou de réduction du tabagisme

Directives : avant la tenue du cercle, invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté qui a arrêté ou réduit sa consommation de tabac commercial à venir parler de son expérience. Par la suite, vous pouvez inviter les participants à réfléchir sur ce qui a été dit ou à poser des questions.

Si cette option n'est pas possible, vous pouvez montrer une vidéo ou faire écouter un enregistrement audio d'une histoire. Vous pouvez accéder aux enregistrements vidéo en utilisant les liens figurant aux pages 19, 20 et 22 du présent guide. **Remarque** : si vous montrez une vidéo ou diffusez l'enregistrement audio d'une histoire, assurez-vous d'en avoir plusieurs autres afin de démontrer la diversité des démarches d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial.

Matériel nécessaire : si vous invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer au cercle, vous n'avez besoin d'aucun matériel pour cette activité. Cependant, vous devrez contacter cette personne avant la tenue du cercle afin de l'informer de son rôle et de l'objectif du cercle. Si vous diffusez des vidéos sur YouTube, vous aurez besoin d'un ordinateur, d'un projecteur, d'un accès à Internet et d'un système audio (p. ex. : des haut-parleurs externes).

Option B : élaborer un plan holistique

Directives : remettez à tous les participants une copie du document *Élaborer un plan holistique* ou invitez-les à consulter la page 40 de leur cahier du participant. Demandez-leur de remplir le plan, qui couvre des domaines autres que la consommation de tabac commercial (p. ex. : la consommation d'autres substances, la santé mentale, l'activité physique, la nutrition, le logement et l'emploi). Le plan requiert également que les participants prévoient un soutien individuel, familial et communautaire. **Remarque** : vous pouvez remplir le plan en groupe ou aider chaque participant à remplir le sien.

Discutez des plans en groupe (ou individuellement, si cela est plus approprié) et indiquez tout soutien supplémentaire que les participants pourraient envisager d'inclure. Invitez les participants à échanger des ressources ou des soutiens supplémentaires avec d'autres participants qui en ont besoin. **Remarque** : si des soutiens propres à votre communauté doivent être inclus, il est de votre responsabilité de les connaître et d'en faire part au groupe.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin de copies du cahier du participant ou du document *Élaborer un plan holistique*, de stylos, d'un tableau de papier et de crayons marqueurs (si vous en utilisez).

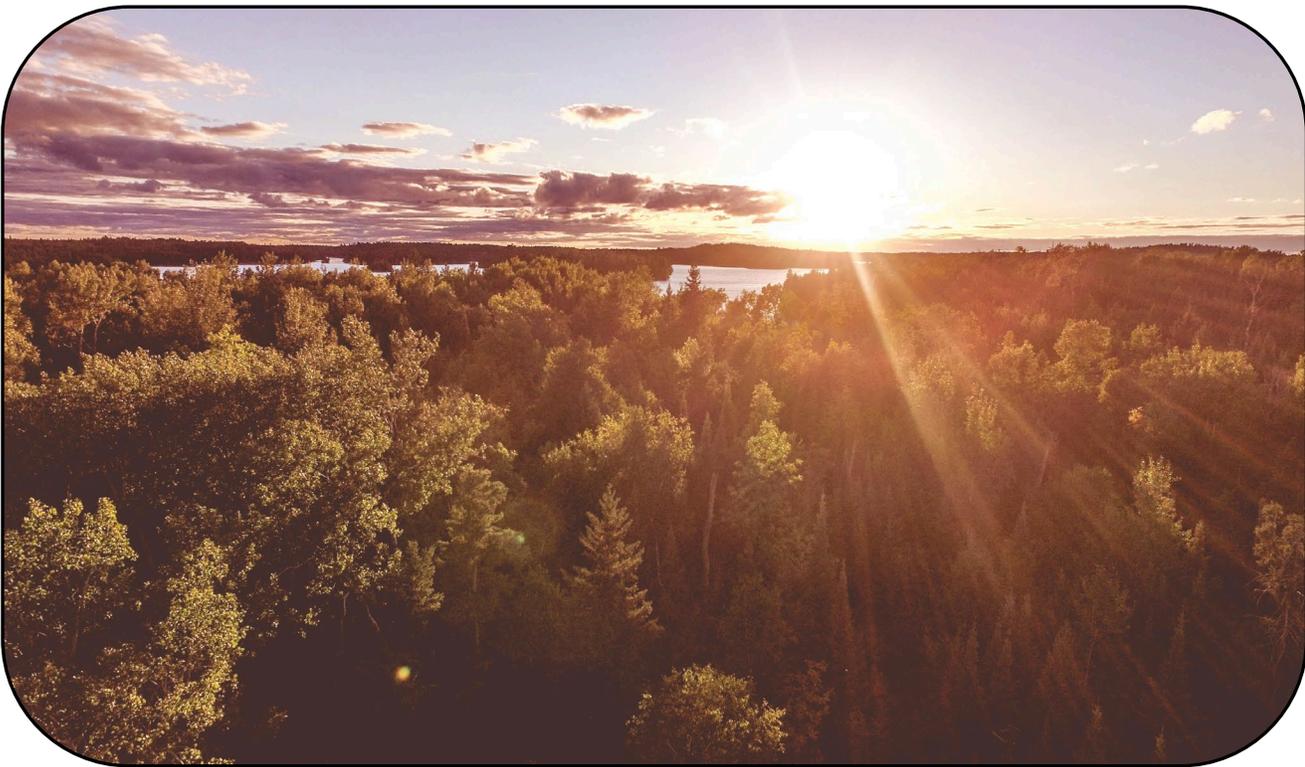
Récapitulation et fermeture du cercle

Durée approximative : 5 minutes

Cette partie peut se faire verbalement dans le cadre du cercle.

Si vous distribuez des évaluations durant le cercle (voir le modèle d'évaluation dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*), encouragez les participants à les remplir. **Conseil :** si vous décidez de distribuer une copie papier, demandez aux participants de la remplir pendant qu'ils sont encore dans le cercle, avant de clore la séance.

Au moment de la fermeture du cercle, réitérez les mots de bienvenue du début. Remerciez le groupe d'avoir eu le courage de participer. Terminez par une prière de clôture (le cas échéant) ou d'autres vœux.



Cercle n° 6 : poursuivre la démarche

Liste de contrôle de l'accompagnateur

Important : toutes les activités et ressources suivantes sont facultatives, dans la mesure où vous pouvez (et devez) adapter le cercle en fonction des besoins de votre groupe et de votre communauté.

Matériel nécessaire

- Insignes d'identité
- Feuilles d'inscription
- Stylos
- Tableau de papier et crayons marqueurs
- Matériel nécessaire pour la séance brise-glace (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur* pour des idées)
- Tout autre matériel nécessaire à la célébration ainsi que des rafraîchissements.
- Certificats (vous en trouverez des copies dans le document *Ressources de l'accompagnateur*)
- Cadeaux de reconnaissance
- Évaluations (consulter le document *Ressources de l'accompagnateur*)

Résumé du cercle n° 6		
Objectif	Contenu et activités	Préparation
	Ouverture du cercle et mot de bienvenue <i>10 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none">• Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à ouvrir le cercle (si vous le souhaitez).• Imprimez une copie de la feuille d'inscription (si vous l'utilisez).• Si vous avez choisi une activité brise-glace, reportez-vous au document <i>Ressources pour l'accompagnateur</i> pour plus de détails sur la préparation de l'activité.
<i>Examiner les démarches d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial</i>	Votre démarche <i>25 minutes</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tableau de papier et crayons marqueurs.

<i>Planifier les prochaines étapes de la démarche</i>	Vos prochaines étapes 10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Tableau de papier et crayons marqueurs.
<i>Célébrer le courage</i>	Notre célébration 40 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer à la célébration. • Invitez à la célébration les membres de la famille du participant, ses amis ou d'autres personnes qui le soutiennent (si cela est possible et approprié). • Tout autre matériel nécessaire à la célébration ainsi que des rafraîchissements (si possible). • Cadeaux de reconnaissance (si possible). • Imprimez des copies des certificats (si vous les utilisez).
	Récapitulation et fermeture du cercle 5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimez des copies des évaluations (si vous les utilisez). • Invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à fermer le cercle (si vous le souhaitez).

Ouverture du cercle et mot de bienvenue

Durée approximative : 10 minutes

- Présentez-vous comme étant l'accompagnateur du cercle.
- Dirigez le groupe dans une prière d'ouverture et des protocoles traditionnels ou accueillez simplement les participants dans le cercle. La façon d'ouvrir le cercle doit être adaptée à la communauté. Si un aîné ou un gardien du savoir a été invité à participer, il voudra peut-être ouvrir le cercle.
- Donnez ou revoyez les informations logistiques, par exemple :
 - l'inscription (le cas échéant) – dirigez les participants vers la feuille d'inscription qui se trouve sur la table des ressources (facultatif et selon la préférence de la communauté);
 - les pauses – discutez du moment des pauses et du protocole relatif à la consommation de tabac pendant les pauses;
 - les toilettes – indiquez leur emplacement et donnez des indications;

- les rafraîchissements – indiquez s’il y en a à la disposition des participants (p. ex. : de l’eau, des collations).
- Décrivez la structure du cercle, les résultats d’apprentissage visés et le contenu général du cercle. Voici un exemple d’introduction au contenu et à la structure du cercle : *Merci de participer au dernier cercle sur l’arrêt et la réduction de la consommation de tabac commercial. Au cours des derniers cercles, nous avons exploré l’histoire du tabagisme et ses répercussions sur les communautés des Premières Nations, et ce à quoi pouvait ressembler une démarche d’arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial. Nous avons également discuté de pistes pour commencer à réfléchir à votre propre démarche d’arrêt ou de réduction du tabagisme, nous avons discuté des éléments qui déclenchent la consommation de tabac commercial et des façons de composer avec ces éléments déclencheurs, et nous avons abordé la possibilité d’apporter un changement à votre consommation de tabac commercial. Nous avons également exploré la préparation de votre propre démarche d’arrêt ou de réduction du tabagisme, et discuté des stratégies de soutien à l’abandon du tabac. Dans le cercle d’aujourd’hui, nous discuterons de la possibilité de poursuivre votre démarche après la fin de ces cercles. Cette journée sera également l’occasion de reconnaître tout ce que vous avez accompli. Que vous ayez cessé de fumer, réduit votre consommation ou participé à tous les cercles, chacun a quelque chose à célébrer avec fierté.*
- Invitez les participants à se présenter à nouveau (s’il y a de nouvelles personnes dans le groupe). Les participants peuvent se nommer ou se présenter de la manière qui leur convient le mieux.
- Dirigez le groupe dans le cadre d’une activité brise-glace. Reportez-vous aux *Ressources pour l’accompagnateur* pour plus d’information.
- Passez en revue les lignes directrices du groupe élaborées lors du premier cercle. Demandez aux participants s’ils souhaitent y apporter des modifications.

Remarque : ce cercle ne comprend pas de temps désigné pour faire un retour sur le cercle n° 5, car les activités proposées permettront de revoir différents concepts présentés tout au long des cercles.

Votre démarche

Durée approximative : 25 minutes

Objectif : examiner les démarches d’arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial.

Dans les cercles précédents, vous avez demandé aux participants de se fixer des objectifs comportementaux liés à leur consommation de tabac commercial. En leur donnant l’occasion de raconter leur expérience d’arrêt ou de réduction du tabagisme, vous leur montrerez qu’ils ne sont pas seuls dans leur démarche; en effet, d’autres membres du groupe peuvent avoir été confrontés à des défis similaires en essayant d’atteindre l’objectif qu’ils se sont fixé. Nous vous proposons une approche que vous pouvez utiliser pour discuter avec les participants de leur expérience d’arrêt ou de réduction de leur consommation de tabac commercial.

Raconter votre démarche

Directives : prenez le temps d'examiner les objectifs fixés par les participants lors des cercles précédents. Vous pouvez amorcer la discussion avec l'énoncé suivant : *Nous nous attendons à ce que les participants en soient à des stades différents, et nous devons nous rappeler que l'arrêt ou la réduction de la consommation de tabac commercial est un processus et une expérience d'apprentissage. Ce sont les efforts qui comptent. Nous voulons donc soutenir chacun d'entre vous là où il en est. Certains ont peut-être eu plus de facilité que d'autres. Certains ont peut-être fumé, alors que d'autres, non. Quelle que soit votre expérience, rappelez-vous que nous sommes tous dans le même bateau.*

Sur un tableau de papier, représentez le parcours de chacun des participants en utilisant le visuel de l'arbre. Demandez-leur de raconter comment ils se sont sentis lorsqu'ils ont arrêté ou tenté d'arrêter de fumer ou lorsqu'ils ont réduit leur consommation. Écrivez leurs réponses au fur et à mesure sur le tableau de papier. Les expériences passées peuvent être écrites sur les racines de l'arbre et les résultats sur les feuilles. Soulignez les liens entre les expériences et les réflexions des participants.

Matériel : vous aurez besoin d'un tableau de papier et de crayons marqueurs.

Vos prochaines étapes

Durée approximative : 10 minutes

Objectif : planifier les prochaines étapes de la démarche.

Pour conclure le cercle, il est important de revoir les concepts discutés au cours de chacun des cercles. Ces concepts sont les suivants :

- les éléments déclencheurs et les stratégies d'adaptation;
- les stratégies pour combattre les contre-pensées;
- la préparation à des situations à haut risque;
- la recherche de soutiens et de ressources individuels, familiaux et communautaires;
- la planification de la démarche d'arrêt ou de réduction de la consommation de tabac commercial en tenant compte des déterminants sociaux de la santé.

Nous vous proposons une approche que vous pouvez utiliser pour revoir chacun de ces concepts.

Planifier les prochaines étapes

Directives : examinez les plans qui ont été faits durant les cercles en ce qui concerne les stratégies, les soutiens et les ressources pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac commercial, et discutez-en avec le groupe. Notez les réponses des participants au fur et à

mesure sur le tableau. Demandez-leur s'ils entrevoient des difficultés ou s'ils ont des inquiétudes quant à leur plan. Invitez-les à donner leur avis et à faire des ajustements au besoin.

Matériel : vous aurez besoin d'un tableau de papier et de crayons marqueurs.

Notre célébration

Durée approximative : 40 minutes

Objectif : célébrer le courage.

Il est très important de célébrer le courage nécessaire pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac commercial ou simplement assister à un groupe d'arrêt ou de réduction du tabagisme. Ce cercle devrait se concentrer sur la célébration de toutes les réalisations des participants, y compris ceux qui n'ont pas arrêté ni réduit leur consommation.

Une célébration du courage

Directives : organisez une fête, un repas ou une cérémonie pour célébrer les participants. Si possible, proposez des plats traditionnels. Si des participants n'ont pas arrêté ou réduit leur consommation, on célébrera tout de même leur présence et la poursuite de leur démarche. Vous pouvez inviter à la célébration des membres de la famille, des amis et des membres de la communauté des participants afin de discuter de la manière dont ils peuvent soutenir les participants une fois les cercles terminés.

Lors de la cérémonie, remettez à chacun des participants un certificat reconnaissant leurs réalisations durant les cercles. Si cela est approprié, vous pouvez également offrir un cadeau de reconnaissance. Vous pouvez envisager d'inviter un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à assister à la cérémonie, à transmettre ses enseignements, à exprimer son soutien et à remettre les certificats et les cadeaux aux participants.

Matériel nécessaire : vous aurez besoin du matériel ou des rafraîchissements nécessaires à la célébration, d'exemplaires des certificats (voir le document *Ressources de l'accompagnateur*) ainsi que des cadeaux de reconnaissance (le cas échéant). Si vous invitez un aîné, un gardien du savoir ou un membre de la communauté à participer, contactez cette personne avant la célébration et assurez-vous qu'elle est prête. Si vous invitez des membres de la famille du participant, des amis ou d'autres personnes qui le soutiennent, il faudra également les contacter à l'avance.

Récapitulation et fermeture du cercle

Durée approximative : 5 minutes

Cette partie peut se faire verbalement dans le cadre du cercle.

Si vous distribuez des évaluations durant le cercle (voir le modèle d'évaluation dans le document *Ressources pour l'accompagnateur*), encouragez les participants à les remplir. **Conseil** : si vous décidez de distribuer une copie papier, demandez aux participants de la remplir pendant qu'ils sont encore dans le cercle, avant de clore la séance.

Au moment de la fermeture du cercle, réitérez les mots de bienvenue du début. Remerciez le groupe d'avoir eu le courage de participer. Terminez par une prière de clôture (le cas échéant) ou d'autres vœux.



Références

Brokenleg, I. et E. Tornes (2013). *Walking toward the sacred: Our Great Lakes tobacco Story*, Lac du Flambeau, WI: Great Lakes Inter-Tribal Council.

CAN-ADAPTT: Canadian Action Network for the Advancement, Dissemination and Adoption of Practice-Informed Tobacco Treatment (2011). *Canadian Smoking Cessation Clinical Practice Guideline*, Toronto (Ontario).

Dermody, S., J. Wardell et C. Hendershot (2015). *Group Cognitive Behavioural Therapy for Smoking Cessation Manual*, Toronto (Ontario).

Felitti, V. J., R. F. Anda, D. Nordenberg, D. F. Williamson, A. M. Spitz, V. Edwards, M. P. Koss et J. S. Marks (1998). « Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study », *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.

Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations (2016). *First Nations regional longitudinal health survey (2008/10) – 12-Month Smoking Prevalence by Socio-demographics*. Récupéré du site : <http://data.fnigc.ca/online>.

Greenberger, D. et C. A Padesky (1995). *Mind Over Mood*, New York (NY): The Guilford Press.

Miller, W. R. et S. Rollnick (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change*, New York (NY): The Guilford Press.

Marshall, A. (2004). *Two-Eyed Seeing*. Récupéré du site : <http://www.integrativescience.ca/Principles/TwoEyedSeeing/>.

Sobell, L. C. et M. B. Sobell (2011). *Group therapy of substance use disorders: A motivational cognitive behavioural approach*, New York (NY): The Guilford Press.