

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

Ressources pour l'accompagnateur

Liste des ressources

Titre	Page
Feuilles d'inscription	3
Évaluation des séances	4
Activités brise-glace	6
Fiche d'information sur le tabac traditionnel	9
Fabrication d'une pochette d'offrande à tabac traditionnelle	11
Échelle de préparation	12
Outil d'équilibre décisionnel	13
Morceaux de casse-tête	14
Activités traditionnelles	15
Activités selon l'approche occidentale	16
En savoir plus sur les médicaments pour arrêter de consommer du tabac commercial – corrigé	18
Qu'est-ce que la roue de médecine?	21
Enregistrement des pensées automatiques	22
Certificats de réussite	23

Feuilles d'inscription

Séance 1 2 3 4 5 6 (*encercler un chiffre*)

Lieu : _____ Date : _____

	Nom	Prénom	Coordonnées (au besoin)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Évaluation des séances

Séance 1 2 3 4 5 6 (*encercler un chiffre*)

Date : ____ / ____ / ____

Veillez nous aider à améliorer notre programme en répondant à quelques questions sur le cercle auquel vous avez assisté. Nous souhaitons que vous nous fassiez part de votre opinion, qu'elle soit positive ou négative. Vos commentaires et suggestions sont également les bienvenus.

Veillez encercler vos réponses.

1. Comment évaluez-vous votre animateur pour ce cercle?

Excellent Bon Passable Mauvais

2. Les informations discutées dans le cercle vous ont-elles été utiles?

Oui, absolument Oui, généralement Non, pas vraiment Non, pas du tout

3. Ce cercle vous a-t-il incité à réfléchir aux changements que vous pourriez apporter à votre consommation de tabac commercial?

Oui, absolument Oui, généralement Non, pas vraiment Non, pas du tout

4. La participation au cercle vous a-t-elle aidé à vous sentir soutenu dans votre démarche d'arrêt ou de réduction de votre consommation?

Oui, absolument Oui, généralement Non, pas vraiment Non, pas du tout

5. Dans quelle mesure avez-vous trouvé ce cercle utile?

Extrêmement utile Très utile Moyennement utile Pas utile du tout

Qu'est-ce qui vous a plu dans ce cercle?

Suite au verso

Qu'est-ce qui vous a déplu dans ce cercle?

Qu'aimeriez-vous voir dans le cercle la prochaine fois?

Avez-vous d'autres commentaires?

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire!

Activités brise-glace

Le tableau suivant présente des activités brise-glace que vous pouvez utiliser pour aider les participants de vos cercles à faire connaissance.

Nom	Directives	Ressources
<i>Jeu du papier de toilette</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez un rouleau de papier de toilette et demandez aux participants combien de carrés ils veulent, mais ne leur dites pas pourquoi. Fixez une limite de 5 à 10. • Comptez les carrés, déchirez après le dernier et donnez-les au participant. • Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les participants aient reçu la quantité souhaitée. • Ensuite, demandez à chaque personne de raconter quelque chose sur elle-même pour chaque case jusqu'à ce qu'elle ait terminé. 	Rouleau de papier de toilette
<i>Dessinez-vous!</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez à chaque participant une feuille de papier et un stylo. • Demandez à chaque personne de se dessiner les yeux fermés avec sa main non dominante. • Lorsque les participants ont fini de se dessiner, demandez-leur de se présenter et de montrer leur dessin au groupe. 	Du papier et un stylo
<i>Je n'ai jamais</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez le jeu en demandant aux participants de s'asseoir en cercle et assurez-vous d'avoir suffisamment de chaises pour tous les joueurs, sauf un. • Le premier joueur se tient au centre du cercle et fait une affirmation simple commençant par « Je n'ai jamais... ». • Ensuite, tous les participants se lèvent et changent de chaise. Toute personne, y compris la personne au milieu, qui a fait ce 	Aucune ressource nécessaire

	<p>que le premier joueur dit n'avoir jamais fait doit trouver une nouvelle chaise.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une personne n'aura pas de chaise. Cette personne prend place au milieu du cercle et énonce également une chose qu'elle n'a jamais faite. • Le jeu se poursuit, chaque personne devant faire une nouvelle affirmation commençant par « Je n'ai jamais... ». 	
<i>Deux vérités et un mensonge</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à tous les joueurs de se placer en cercle. Demandez à chaque joueur de penser à trois affirmations à propos de lui-même. Deux des affirmations doivent être vraies, et l'autre doit être fausse. • Chaque personne présente au groupe ses trois affirmations (dans n'importe quel ordre). • Le but de cette activité brise-glace est de déterminer quelle affirmation est fausse. • Le groupe vote pour l'affirmation qu'il considère être un mensonge, et à la fin de chaque tour, la personne révèle laquelle était le mensonge. 	Aucune ressource nécessaire
<i>Mise en scène</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitez les participants à se déplacer tranquillement dans la pièce en attendant vos instructions. Pendant ce temps, le responsable annonce le nom d'un sport ou d'une activité. • Lorsqu'ils entendent le nom, ils doivent s'arrêter immédiatement et faire un « arrêt sur image » illustrant ou mettant en scène le sport ou l'action. 	Aucune ressource nécessaire
<i>Attrape-moi si tu peux</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez une balle antistress (ou un objet rigolo, comme un poulet en caoutchouc) et 	Un objet léger à lancer qui

	<p>lancez-la à travers la pièce en criant le nom d'un participant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cette personne lance ensuite la balle à une autre personne en l'appelant par son nom jusqu'à ce que tous les participants aient été nommés. • Cela permet à chacun de se souvenir du nom de l'autre et provoque généralement des rires si l'objet lancé est inhabituel. 	<p>peut être facilement attrapé (p. ex. : une balle antistress).</p>
<p><i>Partager nos cadeaux</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faites circuler une boîte-cadeau emballée. • Lorsque chaque personne tient la boîte, elle doit déterminer quel cadeau elle offrirait à la personne à côté d'elle. La personne peut mettre ce qu'elle veut dans la boîte. • Commencez par vous-même, en tant qu'animateur, afin de donner un exemple de cadeau. Par exemple, vous pourriez dire : « Sarah, je te fais cadeau du courage » et passer le cadeau à Sarah. • Sarah nomme son cadeau et passe la boîte au membre suivant du cercle. 	<p>Une boîte-cadeau emballée.</p>
<p><i>Apprendre à se connaître</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez à chaque participant une feuille de papier et un stylo. • Demandez-leur d'écrire ou de dessiner quelque chose qui les représente, qui les passionne ou qui est significatif pour eux (p. ex. : un animal, un mot qui les décrit, une activité, leurs enfants). • Lorsque tout le monde a fini d'écrire ou de dessiner, demandez à chacun des participants de partager avec le groupe ce qu'ils ont écrit. 	<p>Du papier et un stylo</p>

Fiche d'information sur le tabac traditionnel

1. Le tabac est utilisé par les communautés autochtones depuis des milliers d'années, avant le contact avec les Européens et l'apparition du tabagisme récréatif. Le tabac était cultivé avec d'autres herbes naturelles comme le foin d'odeur et la lavande.
2. Tous les peuples autochtones du Canada n'utilisent pas le tabac comme un élément traditionnel et sacré de leur culture. Cela s'explique par les différences de culture, de climat et de géographie. Des produits végétaux comme l'écorce de saule, le foin d'odeur, le cèdre et la sauge étaient fumés dans des pipes et utilisés par certaines nations à la place du tabac. Les Inuit ne reconnaissent pas le tabac comme étant une médecine sacrée.
3. Il existe deux variétés de tabac :
 - *Nicotiana rustica* ou tabac indien (traditionnel);
 - *Nicotiana tabacum* ou tabac commercial (non traditionnel).
4. Le tabac traditionnel était :
 - cultivé séparément des autres cultures;
 - brûlé sur le feu;
 - jeté sur l'eau;
 - laissé au sol;
 - fumé dans une pipe, soit par une seule personne, soit par un cercle de personnes;
 - mâché.
5. En règle générale, le tabac traditionnel ou les substituts mentionnés ci-dessus constituaient une composante importante des cultures autochtones dans deux domaines principaux.
 - Cérémonial :
 - communications avec les esprits (fumée);
 - remerciements au Créateur;

- prières pour une bonne récolte ou une meilleure prise de poissons;
 - cérémonies de rites de passage (naissances, mariages, funérailles);
 - scellement de la paix avec les ennemis (pipe).
 - Médicinal :
 - traitement des otites et des morsures de serpent;
 - purification de l'esprit et guérison du corps.
6. Certaines nations ont un « porteur de pipe », un guérisseur spécial qui utilise le tabac de manière traditionnelle pour communiquer avec le Créateur.
7. Aujourd'hui, le tabac traditionnel est toujours considéré comme sacré par la plupart des groupes autochtones et conserve sa valeur spirituelle et, dans certains cas, médicinale. Cependant, comme le tabac est un élément essentiel de la culture autochtone depuis tellement longtemps, son usage traditionnel est parfois invoqué pour justifier le fait de fumer ou de chiquer du tabac commercial. Cette confusion peut faire obstacle aux efforts visant à réduire la consommation et à traiter les effets nocifs du tabagisme non traditionnel.

Adapté de la publication « Building and Sustaining Partnerships: A Resource Guide to Address Non-Traditional Tobacco Use », préparée pour la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits de Santé Canada, octobre 2003.

Fabrication d'une pochette d'offrande à tabac traditionnelle

Si vous choisissez l'activité *Fabrication d'une pochette d'offrande à tabac traditionnelle* (page 22 du *Guide de l'accompagnateur*), vous trouverez ci-dessous des instructions pour vous aider à réaliser l'activité.

Avant le cercle

Étape n° 1 : Rassemblez du tabac traditionnel ou du tabac en vrac sans additif. Le tabac traditionnel peut être acheté auprès de Mother Earth Tobacco (<http://motherearthtobacco.com>), de certaines boutiques de cadeaux ou d'artisanat des Premières Nations, ou encore d'un jardin communautaire.

Étape n° 2 : Achetez un grand morceau d'étoffe dans un magasin de tissus. L'étoffe peut être de couleur rouge, jaune, blanche, verte, violette ou bleue.

Pendant le cercle

Étape n° 3 : Pour assembler les pochettes d'offrande à tabac, demandez aux participants de découper un carré dans le tissu (environ 10 cm x 10 cm). Au centre du carré de tissu, demandez aux participants de déposer une petite quantité de tabac traditionnel. Regroupez les extrémités du carré et attachez-les avec un fil ou une ficelle. S'ils ne disposent pas de fil ou de ficelle, les participants peuvent utiliser une bande de tissu pour fermer la pochette. Les pochettes d'offrande à tabac ressembleront à l'illustration ci-dessous :



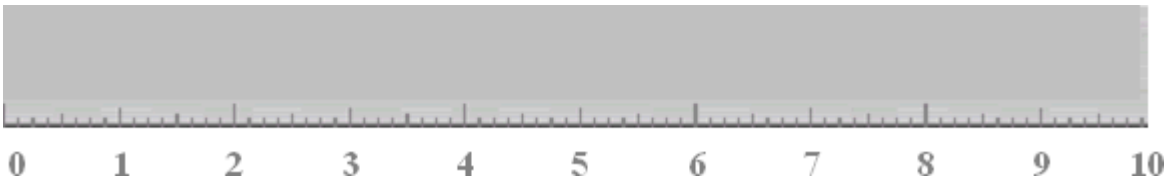
Pendant que les participants assemblent leur pochette, demandez-leur de réfléchir à ce qu'elle signifie pour eux. Vont-ils l'utiliser pour faire une offrande à un aîné ou lors de la prière? Rappelez-leur d'avoir de bonnes pensées pendant qu'ils la préparent.

Échelle de préparation

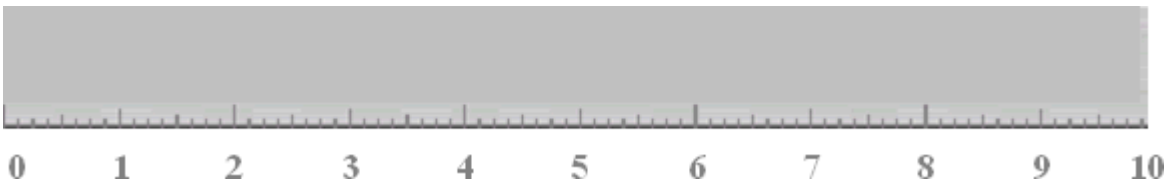
Il y a généralement plusieurs choses que les gens aimeraient changer dans leur vie, et la consommation de tabac n'est parfois que l'une d'entre elles. L'**importance de modifier** sa consommation de tabac ainsi que la **confiance** et la **volonté** d'y parvenir peuvent donc varier en fonction de divers facteurs.

Sur chacune des règles ci-dessous, entourez le chiffre (de 0 à 10) qui correspond le mieux à ce que vous ressentez en ce moment.

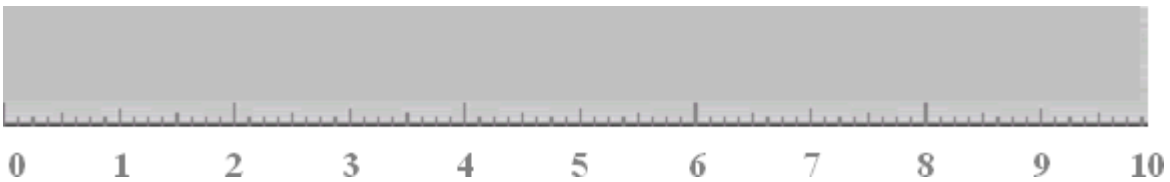
1. Dans quelle mesure est-il **important** pour vous d'arrêter ou de réduire votre consommation de tabac?



2. Quel est votre degré de **confiance** par rapport à votre capacité à arrêter ou à réduire votre consommation de tabac?



3. Dans quelle mesure êtes-vous **prêt** à effectuer ce changement?



Quelques questions à se poser

- Pourquoi avez-vous obtenu un résultat de (résultat actuel) et non de zéro?
- Que faudrait-il pour que vous passiez de (résultat actuel) à un résultat plus élevé?
- Qu'est-ce qui fait que ce changement est si important pour vous jusqu'à présent et que vous n'avez pas obtenu un résultat de zéro?
- Comment ce changement pourrait-il devenir encore plus important pour vous?
- Si vous décidez d'effectuer un changement, de quoi auriez-vous besoin pour vous aider à y parvenir?

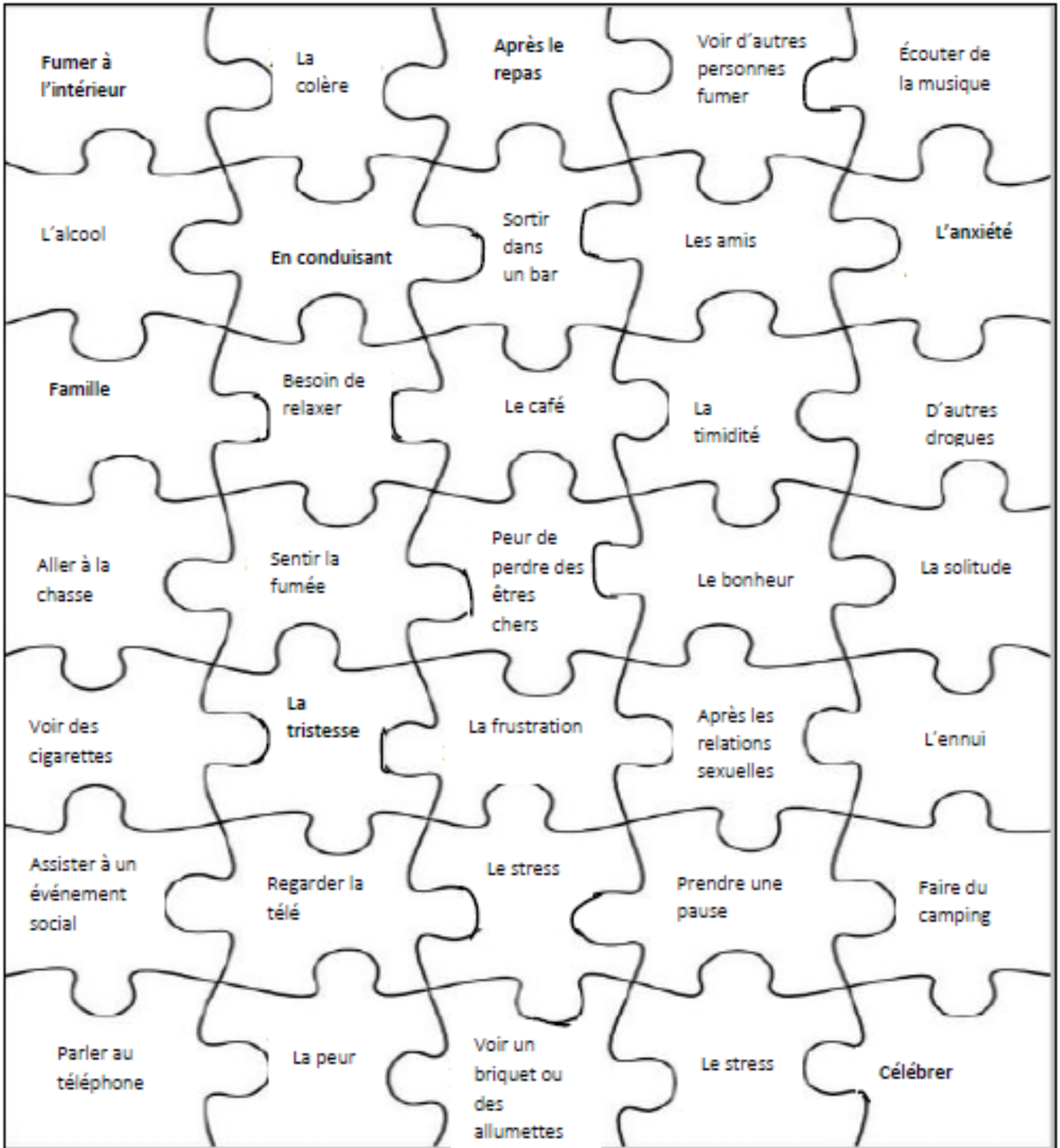
Cet exercice peut également être utilisé pour explorer la volonté de changer d'autres comportements, par exemple manger plus sainement, faire davantage d'exercice physique ou arrêter de consommer de l'alcool ou des drogues.

Nous vous invitons à discuter de cette information avec votre professionnel de la santé.

Outil d'équilibre décisionnel

Lorsqu'on envisage de cesser de fumer, il est important de considérer tous les aspects de la décision de manière complète. Réfléchir aux avantages et aux inconvénients de changer ou de ne pas changer un comportement peut nous aider à déterminer ce qui nous motive à le faire ou ce qui nous en empêche. *Dans chacune des cases ci-dessous, indiquez les avantages et les inconvénients liés au fait de fumer ou de ne pas fumer. Cet exercice pourrait vous aider dans votre décision d'arrêter de consommer du tabac.*

	Avantages	Inconvénients
Fumer	Énumérez les avantages liés au fait de fumer	Énumérez les inconvénients liés au fait de fumer
Ne pas fumer	Énumérez les avantages liés au fait de ne pas fumer	Énumérez les inconvénients liés au fait de ne pas fumer



Activités traditionnelles

Le tableau suivant présente quelques activités traditionnelles que vous pouvez envisager de mettre en œuvre dans le cadre de votre programmation.

Points à considérer : Si vous animez une activité traditionnelle basée 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 pour voir si l'activité est réalisable dans votre communauté et dans votre environnement :

- Votre organisme dispose-t-il 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?

Types d'activités		
Activités artistiques	Activités en milieu naturel ou aquatique	Cérémonie
<ul style="list-style-type: none"> • Chant • Récits • Tambour • Perlage • Artisanat • Danse • Dessin • Pochoir • Crochet • Tricot • Photographie • Fabrication de bijoux 	<ul style="list-style-type: none"> • Chasse • Piégeage • Pêche • Préparation de plats traditionnels • Activités dans la nature • Marche ou randonnée en montagne • Marche médicinale (identification et collecte de plantes médicinales) 	<ul style="list-style-type: none"> • Purification par la fumée (brûlage de plantes sacrées et prière) • Jeûne • Cérémonie de sudation

Activités selon une approche occidentale

Le tableau suivant présente quelques activités reposant sur une approche occidentale que vous pouvez envisager de mettre en œuvre dans le cadre de votre programmation.

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 pour voir 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 une approche occidentale pour favoriser sa santé et sa guérison? Ou préfère-t-il une approche traditionnelle?

Types d'activités	Ressources nécessaires
Activité physique	
<ul style="list-style-type: none"> • Marche et suivi quotidien des pas • Yoga/étirements • Randonnée pédestre • Entraînement en résistance/force • Course à pied/jogging • Natation • Curling • Luge • Jardinage • Ski de fond • Raquette • Danse 	<ul style="list-style-type: none"> • Podomètre et souliers de course • Serviette ou tapis de yoga • Souliers de course ou de randonnée • Bandes de résistance • Souliers de course • Accès à la piscine et maillots de bain • Accès au club de curling • Accès à des collines et des traîneaux • Jardin communautaire et outils

<ul style="list-style-type: none"> • Sports d'équipe (p. ex. : basketball, hockey en salle, soccer, volleyball, baseball, ballon chasseur, Frisbee ultime, etc.) • Prendre les escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> • Skis de fond • Raquette • Musique • Accès à un gymnase communautaire et à l'équipement approprié
Tenue d'un journal	
<ul style="list-style-type: none"> • Raconter les événements quotidiens • Écrire ses pensées • Exprimer sa gratitude • Faire le suivi de l'alimentation et de l'exercice physique • Explorer la spiritualité 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnets et stylos
Relaxation et pleine conscience	
<ul style="list-style-type: none"> • Relaxation guidée • Techniques de respiration • Relaxation musculaire progressive • Balayage corporel • Ancrage • Visualisation/imagerie créative 	Ressources gratuites : <ul style="list-style-type: none"> • https://www.calm.com/ • http://marc.ucla.edu/mindful-meditations • http://herohealthroom.com/2014/12/08/free-guided-meditation-resources/ • http://www.freemindfulness.org/download

Vrai ou faux? En savoir plus sur les médicaments de cessation tabagique – *Corrigé*

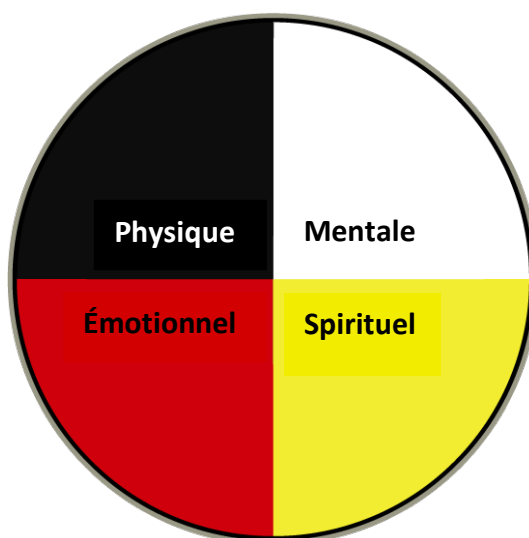
Énoncé	Vrai ou faux?	Justification
1. La nicotine est la substance nocive contenue dans les cigarettes.	Faux	<ul style="list-style-type: none"> • Le monoxyde de carbone et les substances cancérigènes causent des dommages, mais pas la nicotine. • Il y a 60 produits chimiques cancérigènes dans la fumée de cigarette, dont la nicotine ne fait pas partie. • La nicotine est la substance contenue dans la fumée de cigarette qui crée une dépendance.
2. Que la nicotine provienne de cigarettes, de timbres, de gommes, de pastilles ou d'inhalateurs, le risque de développer une dépendance à la nicotine est le même.	Faux	<ul style="list-style-type: none"> • La cigarette est beaucoup plus susceptible d'entraîner une dépendance que les produits substitués en raison de son mode d'administration de la nicotine.
3. Une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) est un système sûr et propre d'administration de la nicotine.	Vrai	<ul style="list-style-type: none"> • Elle fournit à l'organisme de la nicotine pour aider à minimiser les symptômes de sevrage et les envies de fumer. • Elle ne contient pas les toxines que l'on trouve dans les cigarettes. • Il a été démontré qu'elle double presque le taux d'abandon du tabac.

		<ul style="list-style-type: none"> • Elle est plus efficace lorsqu'elle est associée à du counseling ou à un groupe de soutien. • La TRN est plus sûre que la cigarette. • La gomme de nicotine utilisée sur une période allant jusqu'à cinq ans n'a pas été associée à une augmentation des hospitalisations dues à des maladies cardiovasculaires.
4. Fumer pendant que l'on utilise un timbre de nicotine augmente le risque de crise cardiaque.	Faux	<ul style="list-style-type: none"> • Les gens ont tendance à accuser la TRN d'être responsable des crises cardiaques. Cependant, la crise cardiaque a très probablement été causée par autre chose, comme des années de tabagisme, une mauvaise alimentation et un mode de vie malsain.
5. La TRN ne doit pas être utilisée en même temps que le Zyban® (bupropion) (<i>un autre médicament de cessation tabagique</i>) ou en combinaison avec celui-ci.	Faux	<ul style="list-style-type: none"> • La TRN et le Zyban® agissent différemment. • Ils peuvent être utilisés ensemble ou séparément. • Le Zyban® est vendu uniquement sur ordonnance. • Consultez votre médecin.
6. Les femmes enceintes ne doivent jamais recourir à une TRN.	Faux	<ul style="list-style-type: none"> • La TRN est plus sûre pour le fœtus que le tabac et convient aux femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer par des interventions comportementales.

<p>7. Les personnes de moins de 18 ans peuvent recourir à une TRN.</p>	<p>Vrai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La plupart des fumeurs quotidiens ont commencé à fumer avant l'âge de 18 ans et tirent déjà de la nicotine des cigarettes. • La TRN doit être envisagée pour les jeunes fumeurs réguliers qui ne peuvent ou ne veulent pas arrêter de fumer au moyen d'interventions comportementales.
<p>8. Les personnes qui ont recours à une TRN peuvent prendre plus que ce qui est recommandé sur l'emballage du médicament.</p>	<p>Vrai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les personnes ayant recours à une TRN peuvent prendre une dose plus élevée que ce qui est recommandé sur l'emballage du médicament. • La dose standard d'une TRN peut ne pas fonctionner chez les clients qui consomment beaucoup de tabac commercial et qui ressentent les effets du sevrage.
<p>9. Une TRN ne doit être utilisée que pendant une courte période.</p>	<p>Faux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La TRN doit être utilisée aussi longtemps que nécessaire pour maintenir ou prolonger l'abstinence du tabac commercial.
<p>10. Les personnes qui veulent simplement réduire le nombre de cigarettes qu'elles fument ne doivent pas recourir à une TRN.</p>	<p>Faux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les substituts de nicotine peuvent être utilisés par les personnes qui ne sont pas prêtes à arrêter de fumer comme moyen de réduire leur consommation de tabac et de progresser vers un objectif d'abstinence à long terme.

Qu'est-ce que la roue de médecine?

La roue de médecine a différentes significations pour les peuples des Premières Nations et les Métis. Pour certains, elle peut symboliser les cycles de la nature, les interconnexions de toutes les formes de vie ou le voyage circulaire des vies humaines (Université d'Ottawa, 2009). Les quatre quadrants de notre représentation de la roue de médecine (voir ci-dessous) font référence aux quatre parties d'une personne : le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel.



Les guérisseurs traditionnels affirment qu'un déséquilibre dans l'un des quatre quadrants peut influencer sur les décisions d'une personne et entraîner des résultats négatifs (Université d'Ottawa, 2009). Il est important de noter que la roue de médecine et ses enseignements ne sont pas pertinents pour tous les membres des Premières Nations et tous les Métis. Par exemple, la version fournie dans la présente trousse comprend les couleurs traditionnelles de la roue de médecine du peuple algonquin (jaune, rouge, noir et blanc).

Pour de plus amples renseignements sur la roue de médecine, consultez les sites suivants :

- Native Women's Centre:
[http://www.nativewomenscentre.com/files/Traditional Teachings Booklet.pdf](http://www.nativewomenscentre.com/files/Traditional%20Teachings%20Booklet.pdf)
- University of Regina: <https://www.uregina.ca/science/biology/people/faculty-research/gendron-fidji/documents-fidji/Medicine-Wheel-Booklet.pdf>

Date et heure	Décrivez la situation	Sentiments	Pensées	Preuve à l'appui de la pensée	Preuve à l'encontre de la pensée	Pensée différente	Avez-vous fumé?
	<p>Où êtes-vous? Quelle heure est-il? Quelles personnes se trouvent avec vous? Que s'est-il passé? Que faites-vous?</p>	<p>Que ressentez-vous? Évaluez l'intensité de votre humeur de 0 à 100 %.</p>	<p>Répondez à ces questions : * Qu'est-ce qui m'a traversé l'esprit juste avant ou après avoir ressenti cette sensation, avoir eu une envie ou une pulsion, ou avoir fumé? * Est-ce que je pense à recommencer à consommer du tabac? * Qu'est-ce que je redoute?</p>	<p>Quelles preuves factuelles appuient cette conclusion?</p>	<p>Quelles preuves factuelles n'appuient pas cette conclusion?</p>	<p>Formulez une pensée différente ou équilibrée.</p>	<p>Avez-vous fumé? Qu'est-ce qui vous a incité à le faire ou à ne pas le faire?</p>

Adapté de la publication *Mind Over Mood* de Dennis Greenberger et Christine A. Padesky. ©1995 The Guilford Press.

Attestation de formation

La présente attestation reconnaît que

a suivi la formation

IT'S TIME

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

Cercles pour aider à arrêter ou à réduire le tabac
commercial

