

Parcours du Cœur scolaires 2015 – Atelier prévention du tabagisme

Conçu par L'IREPS Bretagne et le Comité d'Ille-et-Vilaine de la Ligue contre le cancer

Objectif général :

Favoriser l'expression des enfants autour de la consommation de tabac.

- d'après eux, pourquoi les gens fument-ils ?
- pourquoi continuent-ils à fumer, même quand ils savent que cela est mauvais pour leur santé ?
- qu'est-ce qui pousse, à leur avis, les enfants ou les adolescents à fumer leur première cigarette ?

Développer leur capacité à argumenter un choix d'attitude face au tabac

- ont-ils déjà pensé au moment où le choix de fumer pour la première fois se présentera à eux ?
- qu'ont-ils l'intention de faire alors ?
- à partir de quels arguments peuvent-ils refuser ?

Durée de l'atelier : 30 minutes

Déroulement :

- lecture par l'intervenant de l'histoire jointe
- questionnement collectif autour des situations décrites dans l'histoire
- expression libre des élèves et développement d'argumentaires, mise en débat
- synthèse et conclusion par l'intervenant

Moyens humains et matériels :

- Enseignant, bénévole intervenant en « prévention du tabagisme » ou professionnels de la prévention



Les
parcours
du Cœur
scolaires



Temps	Contenu et discours animateur (questions non exhaustives pour lancer le débat)
installation	<p>Mettre tout le monde à l'aise !</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Placez-vous en cercle, afin de tous vous voir. ➤ Si c'est possible, asseyez-vous par terre, sur des coussins : les enfants seront plus détendus ! ➤ Dites-leur que l'avis de chacun est important dans le débat. ➤ C'est parce que vous pensez des choses différentes que la discussion sera intéressante. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse ! ➤ Quand on parle, on fait attention à ne pas être trop long.
Premier temps : autour de l'histoire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que pensez-vous de l'attitude de Jérôme et Zoé ? ➤ Pourquoi Jérôme essaye-t-il de fumer ? ➤ Pourquoi Lucas et Léa ne sont-ils pas d'accord ? ➤ Vous êtes-vous déjà trouvés dans une situation où d'autres enfants voulaient vous faire faire des choses risquées ou interdites ?
Second temps : pour aller plus loin	<ul style="list-style-type: none"> ➤ D'après vous, qu'est ce qui pousse les enfants ou les jeunes à fumer leur première cigarette ? ➤ Avez-vous déjà pensé au moment où l'occasion de fumer se présentera à vous pour la première fois ? ➤ Qu'avez-vous l'intention de faire alors ?
S'il reste du temps...	<ul style="list-style-type: none"> ➤ D'après eux, pourquoi les gens fument-ils ? ➤ Pourquoi continuent-ils à fumer même s'ils savent que cela peut être mauvais pour leur santé ? ➤ Pour vous, c'est quoi être grand ? Est ce que devenir grand suppose toujours qu'on va faire des choses risquées ?

Support pour l'animateur

Vous pouvez enrichir les connaissances des enfants en leur apportant de l'information sur les effets du tabac, ses conséquences, etc. Et répondre aux interrogations qu'aura fait naître cette réflexion collective en vous basant sur les informations développées ci-après.

Les textes qui suivent ne sont pas directement destinés aux élèves. Ils vous serviront à compléter et clarifier les données avancées auparavant par les enfants.

La rencontre avec la première cigarette a de plus en plus souvent lieu durant l'enfance et le comportement tabagique se consolide à l'adolescence. Cependant, on constate généralement une opposition au tabagisme chez les enfants jusqu'à l'âge de 10 ans : fumer est décrit comme une activité dégoûtante, la fumée sent mauvais, etc.

En dehors des cas où des troubles psychologiques sont à l'origine du comportement tabagique, les raisons pour lesquelles les jeunes se mettent à fumer sont les suivantes :

sur ce qui pousse les jeunes à fumer :

Provocation et transgression des interdits	Fumer est souvent pour les jeunes une façon de se démarquer de l'enfance. Cela peut être une manière de s'affirmer par opposition aux interdits imposés par les adultes, ou plus largement par la société.
Curiosité	L'adolescent a souvent envie d'expérimenter des choses nouvelles
Intégration sociale : rentrer dans un groupe ou rester dans son groupe d'amis	Fumer pour faire partie d'un groupe, faire comme les autres et surtout ne pas être "exclu", "rejeté" hors du groupe est une des raisons principales de consommation des premières cigarettes. On fait tout pour être reconnu par le groupe. Il est important de dire aux jeunes qu'on peut lutter contre les phénomènes de rejet avec la discussion. En effet, affirmer ses choix est aussi un moyen de se faire reconnaître par un groupe d'amis.
Style	Le tabac est considéré par les adolescents, à l'égal des vêtements ou des soins corporels, comme moyen de présentation sociale. La cigarette s'affiche et procure un look à visée normative de groupe. On peut insister sur le fait que rester non-fumeur peut être un moyen d'affirmer sa personnalité et son originalité par rapport au groupe.

Convivialité	<p>Le tabagisme et ses rituels peuvent être facteurs de convivialité : offrir une cigarette, se faire passer un briquet, etc... sont des témoignages de convivialité. Cependant, le tabac n'est qu'un objet, et la convivialité peut se faire par d'autres moyens.</p> <p>On peut faire réfléchir les jeunes sur le fait que le tabac peut être un facteur d'isolement, par exemple lorsque l'on doit aller fumer dehors, ce qui est de plus en plus le cas, que ce soit dans les lieux collectifs avec la loi Evin, ou même dans les lieux de vie privés depuis que l'on connaît mieux les risques du tabagisme passif.</p>
---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Les éléments suivants concernent plus le fait de rester dans le tabagisme, donc plus susceptible d'être abordé par des adultes

Ennui	La cigarette peut avoir une fonction occupationnelle pour les fumeurs lorsqu'ils s'ennuient ou attendent.
Séduction	Pour les hommes, fumer une cigarette est associé à la virilité, alors que pour les femmes, elle est associée à l'élégance, au mystère et à la sensualité. Ce sont les publicités en faveur du tabac et le monde du cinéma qui ont inspiré l'utilisation de la cigarette comme accessoire de séduction. Depuis les années vingt, le cinéma associe le tabac à des scènes de séduction, et à des acteurs ou actrices séduisantes (ex : Marlène Dietrich, Rita Hayworth). En fumant, les jeunes imaginent renvoyer la même image que ces acteurs (homme viril / femme fatale).
Réaction à l'anxiété, au stress	Un fumeur peut ressentir une certaine détente en fumant, car il soulage la tension engendrée par le manque de nicotine. Cette impression de détente peut aussi être liée aux circonstances dans lesquelles il fume sa cigarette : si c'est lors d'une pause, en sortant du travail, etc. il associera ce moment de détente à sa cigarette. Par contre, le fait de fumer ne détend pas quelqu'un qui n'a jamais fumé : quelqu'un qui essaie de fumer une cigarette pour la première fois ne se sent pas détendu.
Plaisir	Les fumeurs peuvent fumer par plaisir (détente, convivialité, fête etc.). Cependant, dans la journée, certaines cigarettes sont fumées pour éviter le déplaisir lié au manque de nicotine (pour les personnes dépendantes à la nicotine). Il est intéressant de demander aux fumeurs quelles sont les cigarettes qui leur font le plus plaisir dans une journée, en décrivant quel type de plaisir ils en retirent. Dans le cadre d'un sevrage, ce seront les cigarettes les plus difficiles à supprimer. Par contre, le fait de fumer ne procure pas de plaisir à quelqu'un qui n'a jamais fumé : quelqu'un qui essaie de fumer une cigarette pour la première fois ne ressentira aucun plaisir ! On peut réfléchir avec les jeunes sur les autres moyens de se faire plaisir.
Peur de l'arrêt/ Estime de soi	<p>L'arrêt du tabac n'est pas une question de volonté, c'est vraiment une question de motivation, la volonté est plutôt une qualité et dire d'une personne qu'elle n'a pas de volonté c'est porter un jugement sur elle et la dévaloriser. On peut insister sur le fait que la volonté ne suffit pas, et que seule la motivation (dépendance, prix du tabac, santé etc.) va jouer sur l'arrêt du tabac.</p> <p>Pour ceux qui ont peur de ne pas y arriver, de "rechuter", il faut dédramatiser la reprise du tabac et insister sur le fait que plus on fait de nouvelles tentatives, plus on augmente ses chances de réussite.</p>

Habitudes	Les fumeurs associent certaines cigarettes à des moments de la journée : pause, fin de repas, café, etc Ces dernières ne sont plus tellement fumées par envie, mais par automatisme : c'est un REFLEXE.
Dépendance	Voir la brochure INPES "La dépendance au tabac" http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/621.pdf
Contrôle du poids	<p>Chez les fumeurs, la nicotine contenue dans le tabac agit en diminuant l'appétit, en augmentant les dépenses énergétiques et en ralentissant le stockage des graisses.</p> <p>Cela peut aider certaines personnes à contrôler leur poids.</p> <p>A l'arrêt du tabac, la prise de poids est en moyenne de 2 à 4 kg. Cette prise de poids peut être réduite par de l'exercice physique et une alimentation équilibrée. On a remarqué que les fumeurs avaient tendance à manger plus gras, plus salé et plus sucré que les non-fumeurs pour compenser la perte du goût liée à leur tabagisme.</p> <p>Retrouver une alimentation équilibrée à l'arrêt du tabac est facilité par la récupération du goût et de l'odorat chez l'ex-fumeur, qui s'orientera plus volontiers vers des aliments plus sains (fruits, légumes ...).</p> <p>Enfin, il faut savoir qu'un tiers des fumeurs ne prend pas de poids à l'arrêt du tabac, et que les substituts nicotiques limitent la prise de poids.</p>
Peur de l'arrêt / personnalité	Pour les fumeurs, la cigarette fait partie de la vie : fumer est un geste quotidien, qui rythme la journée et aide les fumeurs à gérer leurs émotions. Le fait d'arrêter, de devenir brusquement "non-fumeur" est un changement dans les habitudes de vie quotidiennes, que certains peuvent interpréter comme la perte d'une partie d'eux-mêmes. Il faut alors se concentrer sur ce qu'on va gagner à changer ses habitudes, sur ses motivations à l'arrêt du tabac.

Source : « tababox : boîte à outils de prévention du tabagisme des jeunes » une réalisation du réseau d'éducation santé Rhône-Alpes, édition 2008.

sur leur intention au moment où l'occasion de fumer se présentera la première fois :

LES TECHNIQUES DE RESISTANCE AUX PRESSIONS

L'excuse ou les raisons personnelles	Ex: maladie, antibiotique, allergie, mauvaise forme physique
L'humour	À chacun d'inventer
La recherche d'un allié	Le fait de ne pas être seul à refuser augmente la capacité de résistance
La proposition d'une alternative ou d'un compromis	Exemple : <i>« non, je préfère un coca... je garde mon argent pour autre chose... »</i>
Refus en utilisant ses connaissances	Exemple : <i>« non, fumer diminuerait mes capacités à faire du sport... »</i>
Répétition d'une même réponse	Redire et répéter son choix lorsque la demande est insistante peut suffire à décourager
L'inversion des rôles ou la contre attaque	Renvoyer une question à l'autre. Exemple : <i>« pourquoi crois-tu que j'ai besoin de ça ? »</i>
La fuite	Parfois le changement de groupe est la seule solution pour faire respecter ses choix. Parfois aussi, la fuite est la seule possibilité pour résister à une pression.

Quelques pistes pour faire vivre le débat :

Un animateur entend ou observe :

Faire circuler la parole	Êtes-vous tous d'accord avec ? Qui a une autre idée ? Que pensez-vous de.... ?
Des idées	Il cherche à bien les accueillir en prendre note et les inscrire au tableau, s'il y a lieu sans porter de jugement, mais indiquer brièvement leur relation avec une autre idée
Des idées confuses ou maladroitement exprimées	Il cherche à les clarifier <i>« Pouvez- vous expliquer davantage ? Pouvez- vous donner un exemple ? Pourrions-nous définir tel ou tel terme ? Voici ce que vous avez dit : est-ce juste ? »</i>
Deux ou plusieurs idées dans une même intervention	Il cherche à les distinguer <i>« on peut saisir deux idées dans ce que vous avez dit »</i>
Des idées importantes n'ont pas encore été exprimées	Il cherche qu'elles soient exprimées. <i>« ce que nous discutons n'a-t-il pas un rapport avec... Supposons le cas suivant..que feriez- vous »</i>
Des idées incomplètes	Il cherche à retenir l'attention du groupe pendant que l'idée est élaborée <i>« avant d'aller plus loin, ne serait-il pas possible d'ajouter... »</i>
Des signes d'ennui, d'inattention ou un manque d'intérêt	Il cherche à susciter l'intérêt en rappelant la pertinence de cette discussion, en soulevant un autre aspect du problème ou en apportant des exemples concrets
Des signes de conflit émotifs	Il cherche à prévenir l'explosion du conflit <i>« si nous tentions d'examiner la question sous un autre angle. Supposons la situation suivante... »</i>

Que quelqu'un n'a pas encore parlé

Il cherche à l'encourager à dire quelque chose. Si l'animateur sait qu'il connaît quelque chose de particulier, demander son avis sur ce sujet. En d'autres cas, lui trouver l'occasion de faire quelque chose



Les
parcours
du Cœur
scolaires



chaque jour je prends soin de mon cœur

50 Les grands airs

de Jérôme



Ça y est, la cloche a sonné l'heure de la libération !
Comme tous les jours, ça a été la course pour savoir qui serait le premier dehors.

Sur le chemin du retour, Jérôme a pris un air mystérieux. Il est toujours comme ça quand il prépare un coup tordu.
« On s'arrête au petit bois ? J'ai un truc à vous montrer... »

Pourquoi pas ? Après tout, nous n'étions pas pressés. Le petit bois est juste avant le lotissement. C'est plus un gros bosquet qu'un vrai bois, d'ailleurs. Mais quand on est dedans, il y a une clairière qu'on ne peut pas voir de la route. C'est un endroit parfait pour faire des bêtises...

Dans la clairière, il a cherché quelque chose dans la poche de son manteau. Il a ressorti un paquet de cigarettes et une boîte d'allumettes. On a regardé Jérôme avec des yeux ronds.

« On s'en fume une ? »



Lucas et moi, nous n'étions pas très enthousiastes, Lucas a cause de son asthme et moi, parce que papa fume à la maison et que je trouve que ça empeste. Zoé nous a traités de mauviettes. Jérôme a mis une cigarette entre ses lèvres.

« C'est classe, hein ? J'ai l'air d'un grand ? » Zoé lui a demandé de l'allumer. Jérôme a craqué une allumette et il a un peu aspiré. Il avait l'air très à l'aise avec sa cigarette à la main. Il a fait de grands gestes, genre « je suis très à l'aise » et il a repris une bouffée. Quand la fumée a atteint sa gorge, il a commencé à tousser. « Keu, keu, keu... cool, non ? »

À la troisième bouffée, ça s'est nettement gâté... la fumée a commencé à ressortir par ses narines. Les yeux de Jérôme se sont injectés de sang. Il est devenu tout rouge, puis tout blanc et, enfin, carrément vert ! On aurait dit qu'il était en train de s'étouffer.

Il est allé vomir derrière un arbre.



Nous étions morts de rire. Lui était vraiment mal : « beuh, je suis malade... ça y est, je suis sûr que j'ai attrapé un cancer... » Zoé lui a tapé dans le dos. « Mon pauvre Jéré, si tu as un cancer, c'est celui de la bêtise. »

Jérôme a pris le paquet et l'a écrasé dans sa main. « Quelqu'un a un chewing-gum ? J'ai comme un sale goût dans la bouche... » Il a inspiré un grand coup et a vite repris des couleurs. Décidément, l'air pur lui réussissait beaucoup mieux que les grands airs...