

TA SITUATION

Combien de jeunes fumeurs ont fumé « en cachette » avant de se faire prendre « en flagrant délit » par leurs parents? C'est sans doute le cas de la plupart d'entre eux. Quand cela se produit, les parents sont souvent furieux. Il faut cependant se demander si cette réaction est associée au fait que le jeune fume ou plutôt au fait qu'il a dissimulé qu'il fumait, car on répète souvent à nos jeunes de faire preuve d'honnêteté. Face à cette situation, l'idéal serait de parler ouvertement à nos parents en *dissociant* nettement le fait d'avoir fumé en cachette et le fait d'être devenu fumeur.



Comment puis-je encourager mon ado à cesser de fumer?

Lorsque les parents font cette découverte, ils peuvent ressentir d'autres sentiments que la colère. Il est possible qu'ils soient très déçus de ta décision ou inquiets de l'influence que tes amis peuvent avoir sur toi. D'autres encore manifesteront une grande indifférence ou accepteront la nouvelle situation sans en faire trop de cas.

Peu importe la situation vécue avec tes parents, l'important c'est que tu sois

conscient du « bateau dans lequel tu viens de t'embarquer ». Pour ce faire, tu dois posséder *le plus de connaissances possibles* sur l'usage du tabac, car cesser de fumer n'est pas une mince tâche. Il est donc capital de penser aux conséquences AVANT même de se mettre à fumer. Aujourd'hui, nous savons clairement que le tabagisme mène à la mort.

Tes parents peuvent te fournir certains renseignements ou tu peux aussi en obtenir sur certains sites Internet. Pose-toi plus particulièrement les questions suivantes: « Pourquoi est-ce que je veux fumer? » et « Suis-je bien conscient du bateau dans lequel je m'embarque? »

RÉFLEXIONS

1. D'après toi, pourquoi les jeunes commencent-ils à fumer?

2. Le fait que tes parents soient fumeurs ou non-fumeurs a-t-il influencé ta décision de commencer à fumer?

3. Tes parents sont-ils une source d'information fiable pour discuter des effets du tabac? Si ce n'est pas le cas,

sais-tu où tu peux te procurer des renseignements valables et à jour?



C'est ça fumer en cachette?

4. Pour chacun des mots suivants, qu'est-ce qui te vient en tête en ce qui a trait à l'usage du tabac? Il peut s'agir de tes opinions ou encore, de faits associés à chaque mot.

ÂGE LÉGAL

NICOTINE

EXERCICE

POUMONS

HOMME

FEMME

COEUR

FUMÉE SECONDAIRE

FOETUS

PUBLICITÉ

DÉPENDANCE

EN JASANT AVEC TES AMIS

1. D'après toi, y a-t-il des bienfaits à fumer? Puisqu'il y a tant de fumeurs, qu'est-ce qu'une personne peut bien retirer de la cigarette?

2. Comment un non-fumeur se sent-il avec des amis fumeurs? Quelles stratégies lui sont utiles pour résister à la tentation de fumer?

3. Comment décrirais-tu un fumeur respectueux et responsable?

4. Que pouvez-vous répondre à une personne qui dit: « La cigarette n'est pas si dangereuse puisque mon grand-père a fumé toute sa vie et il a vécu jusqu'à 90 ans ».

5. Puisque la cigarette est nocive et qu'elle coûte beaucoup en frais de santé qui sont payés à même nos impôts, devrait-on la rendre illégale?

ÉCHANGE AVEC TES PARENTS

1. As-tu déjà dit « non » à la cigarette? Si oui, raconte à tes parents dans quelles circonstances tu l'as fait.

2. Quelles sortes de pression reçois-tu pour t'inciter à fumer? Si c'est ton cas, pourquoi est-ce si difficile d'y résister?

3. Peux-tu te permettre de discuter de la cigarette avec tes parents? Si oui, qu'est-ce qui te permet d'en parler? Si non, quels sont les obstacles? As-tu un moyen de les surmonter?



N'est-ce pas évident que je fume pour avoir l'air cool?

4. Si tu as le goût de cesser de fumer, quels sont les moyens mis à ta disposition? De quelle manière tes parents peuvent-ils te soutenir?

5. Quelles informations aimerais-tu obtenir pour mieux connaître le phénomène du tabagisme? Formulez des questions et, chacun de votre côté, trouvez des réponses sur Internet ou dans des livres, brochures ou autres, à la bibliothèque.

6. Si tes parents sont des fumeurs ou d'anciens fumeurs, invite-les à partager leurs expériences de la cigarette.

Note importante

L'adolescence est une période de la vie très excitante, mais en même temps, elle est porteuse de questions, d'émotions et d'opinions sur la vie. Ces dépliants ont été écrits pour alimenter ta propre réflexion ainsi que les échanges avec tes amis et tes parents. À toi de choisir avec qui tu veux échanger! Toutefois, souviens-toi que face à des problèmes importants, ce n'est pas un signe de faiblesse d'aller voir un enseignant, un psychoéducateur, un psychologue ou un médecin de famille. C'est plutôt une preuve de courage pour changer des choses dans ta vie. N'hésite donc pas à consulter une personne de confiance face à tes soucis.

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud

Projet du comité de participation de parents

Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

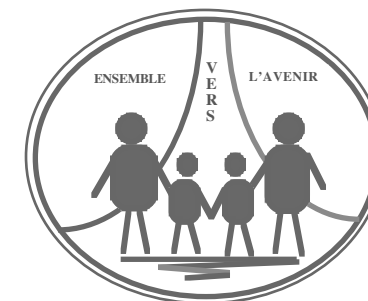
Expiration: Janvier 2013

Pour commander vos séries personnelles de dépliants ou pour obtenir d'autres conseils, visitez notre site Internet à www.petitconseiller.com ou communiquez avec nous par téléphone au (613) 749-2392.

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

*Se faire prendre à
fumer; à quoi
devrais-tu
t'attendre?*



*Ados n° 4
Version pour
les ados*