

Berne, avril 2011

Sans fumer

Expérience non-fumeur touche à sa fin. Les élèves ont décidé de rester six mois sans tabac sous quelle que forme que ce soit. S'en tiendront-ils à cette décision après le 8 mai ?

Certains ont peut-être fumé par le passé et seront tentés de recommencer. D'autres auront compris qu'ils sont encore mieux acceptés par leurs copains et camarades sans cigarette.

En cours, les élèves auront appris à quel point la nicotine rend vite dépendant et combien il est difficile de se débarrasser ensuite de cette dépendance.

Donc, pour la plupart, ils voudront rester sans fumer après la fin d'Expérience non-fumeur. Cela leur sera plus facile s'ils y sont bien préparés, en envisageant notamment les cas suivants :

- refuser une cigarette : quelles réponses toutes faites peut-on avoir en tête pour dire non tout en restant cool ?
- faire la fête sans fumer : quelles possibilités a-t-on d'aller à une fête sans fumer pour autant : rester entre non-fumeurs, danser beaucoup... ?

P.-S. Jeu de transparents sur la prévention des dépendances pour les soirées de parents : Vous pouvez télécharger la présentation PowerPoint concernant la prévention des dépendances sur www.experience-nonfumeur.ch, à la rubrique « Informations pour les enseignant(e)s ».

Karin Erb, responsable de projet, Association suisse pour la prévention du tabagisme,
Haslerstrasse 30, 3008 Berne, tél. 031 599 10 20, fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch, www.experience-nonfumeur.ch, www.at-suisse.ch