

TIRE TA CLOPE

ANIMATION-JEU FAVORISANT LA DISCUSSION AUTOUR DE LA CONSOMMATION DE TABAC

PUBLIC

public fumeur et particulièrement les 13-18 ans

DESCRIPTION

Le jeu consiste à reconstituer son paquet de cigarettes quotidien afin d'évaluer sa consommation et réfléchir sur celle-ci.

Pièces nécessaires :

- un ensemble de cigarettes en carton, chacune étant associée à un contexte d'usage (voir liste ci-dessous)
- des numéros en carton munis d'un scratch pour pouvoir être accrochés aux cigarettes et indiquer ainsi le nombre de cigarettes fumées
- un faux paquet de cigarette représentant "mon paquet de la journée"
- un autre paquet avec une partie "cigarettes plaisir" et une partie "cigarettes besoin"

Les contextes d'usage : cigarette du matin, cigarette de la pause, en attendant le bus, au bar, avec le café, en soirée, après le repas, après l'amour, avant de dormir, pour se destresser, pour patienter, au téléphone, après le cinéma, tabac du narghilé, tabac dans le joint, cigarette ??? (autres situations)



OBJECTIF

- pouvoir évaluer sa consommation quotidienne de tabac
- réfléchir sur le lien entre consommation de tabac et contexte
- réfléchir sur la différence entre "cigarette plaisir" et "cigarette besoin"
- comprendre les phénomènes biologiques et psychologiques de la consommation de tabac

UTILISATION

Première étape

Le participant reconstitue dans le "paquet de la journée" ce qu'il consomme lors d'une journée ordinaire en tabac (cigarette(s), joint(s), ou autres formes de tabac) en tenant compte des contextes d'usage mentionnés sur les différentes cigarettes. Il indique pour chaque contexte le nombre de cigarettes fumées au moyen des numéros en carton.

.../...

Deuxième étape

Une fois le paquet reconstitué, le participant doit trier ces différentes cigarettes entre les cigarettes qu'il fume par plaisir et les cigarettes qu'il fume par besoin, par habitude ou par réflexe.

En fonction des réponses, l'animateur pourra discuter avec lui des raisons de sa consommation, des contextes d'usage, de l'influence du groupe, de la dépendance et la tolérance, du plaisir, des tentatives d'arrêt du tabac, des ressources pour y arriver...

Le participant peut recommencer le jeu en prenant une journée où sa consommation est inhabituelle (par exemple en vacances, un jour avec une sortie, etc.).

mise à jour : mai 2007