

Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

LIVRET
DE
SENSIBILISATION





Avons-nous meilleur vecteur que les enfants pour faire prendre conscience aux parents ?

Nous leur avons demandé comment faire pour arrêter de fumer ; ils ont spontanément répondu :

« Si vous voulez arrêter, ne commencez pas ! ».

C'est à partir de cette réflexion que ces jeunes de 6 à 17 ans ont illustré leur ressenti sur le tabac. Leurs dessins ont conduit la création d'affiches. Nous vous proposons de partager ce chemin avec eux.

Ce livret se propose de vous livrer en toute simplicité la parole des enfants, l'histoire de chaque affiche et voyez par vous-même :

Chaque détail compte...

Cordialement

J'ai été imaginé par de
jeunes adolescents en
lycée professionnel
agricole d'Avesnes du
Clos Fleuri



Une panoplie de produits du quotidien
dans une si petite cigarette...

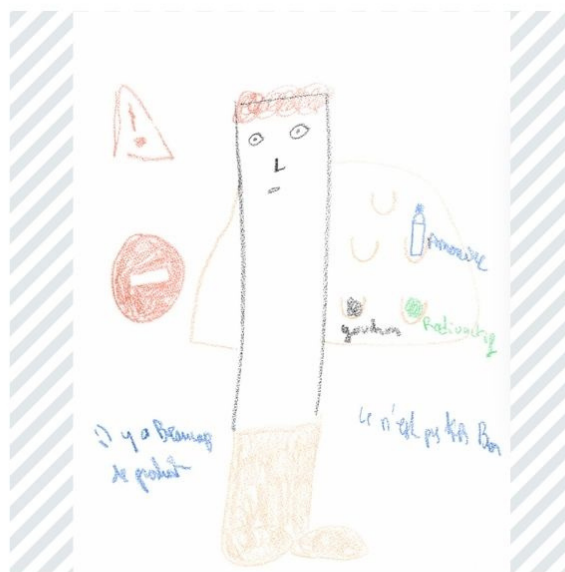
Notre dealer expose au grand jour, dans
cette sombre ruelle, des éléments que
papa utilise pour sa voiture ou que
grand-mère achète pour nettoyer la
maison. Une exposition décalée, un
décor sordide, cet ensemble de détails
mûrement réfléchis reflète l'innocuité
de la **nicotine** et le principe de
dépendance. Les produits que propose
la cigarette ne sont pas cités
explicitement sur les paquets, d'où la
volonté des participants bénévoles de
dévoiler ce que nous acceptons peut
être trop rapidement.

La feuille de tabac dans la petite poche
externe est un rappel de l'infime
quantité de tabac dans cette **mélasse**
que contient la cigarette. Le dissolvant
par exemple représente l'**acétone** que
l'on s'empêcherait de consommer
délibérément.

Ici l'interdit tente les âmes candides à
commencer à fumer, nous avons donc
choisi d'illustrer un à un des exemples
de ce que l'on propose lorsque l'on nous
dit :

« Tu veux essayer ? ».

L'affiche a été créée lors d'un
atelier sur la **composition** de la
cigarette, comment une telle
quantité de substances et surtout
leur type ont pu se retrouver là
dedans ?



La cigarette fait fuir les
moustiques ?

Même si c'était le cas respirer de
l'insecticide n'est pas bon pour la
santé...

Si vous voulez arrêter, ne
commencez pas.

AFFICHE 1

« LA CIGARETTE DEALERSE »

Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



J'ai été imaginée par un groupe de filles en lycée professionnel agricole d'Avesnes du Clos Fleuri



ÉCRIT PAR A I

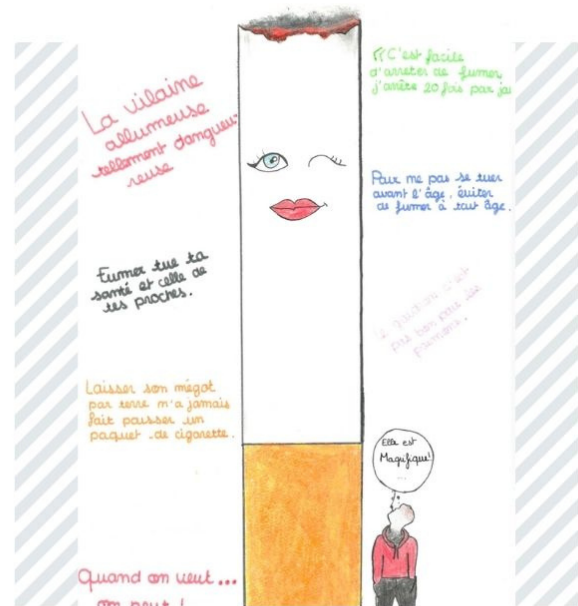
À première vue, cette affiche peut amener une certaine confusion sur ce qu'elle pointe du doigt, l'interprétation est de mise mais avez-vous perçu l'ensemble des détails pour cela ?

Au premier plan une foule en délire qui présente des objets phares de ce que la vie peut nous offrir pour les donner à son tour à notre gourmande cigarette. Notre **santé** (poumons, cœur), notre **temps** (horloge), notre **argent** (billets), notre **fertilité** (test de grossesse, ours), notre **bien-être physique** (dents), notre **environnement** (planète). L'exemple des clés de voiture à droite de la scène est l'image d'une réflexion d'un étudiant sur **l'investissement** réalisé dans les paquets de cigarettes : « Avec cet argent j'aurais pu m'acheter la voiture de mes rêves ». De même pour les bijoux ou la montre, des dépenses matérielles sont dans l'incapacité d'être aussi facilement convoitées d'où la représentation de notre personnage central qui se contente d'attirer le public en estompant **l'hygiène de vie** ou encore d'autre désirs.

Ainsi, à la fin du spectacle deux possibilités s'offrent aux spectateurs : la sortie de secours ou une issue un peu plus sombre...

L'affiche a été créée lors d'un atelier sur **l'attirance vers le monde de la cigarette**.

« L'interdit, l'excitant, l'envers du décor d'un spectacle à couper le souffle. ».



La cigarette nous demande du temps, de l'argent ; sa flamme s'anime en consommant notre santé qui part, avec elle, en fumée.

Si vous voulez arrêter, ne commencez pas.

AFFICHE 2

« LA CIGARETTE ALLUMEUSE »

Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



J'ai été imaginée par une adolescente fumeuse du lycée professionnel agricole d'Avesnes du Clos Fleuri



Lors de cet atelier, nous nous sommes rendus compte que le nombre de lycéens se disant fumeurs était moindre comparé à celui attendu. Rares sont ceux qui se l'avouent, l'image que l'on voudrait atteindre est difficilement celle que l'on possède dans le moment présent. Il en va de soit pour l'arrêt de la cigarette : la quête d'un **idéal de soi** est constante et fatigante. Nous nous jugeons et sommes jugés quotidiennement. Fumer est un **poids** pour la personne concernée mais le plus lourd à porter reste le **regard** de son entourage sur son comportement.

Dans cette illustration, le fumeur s'intoxifie de **culpabilité**. Son teint pâle et son air fatigué trahissent les difficultés de la vie et ne restaure pas son **égo** qui est essentiel pour trouver la force d'arrêter.

Dans le miroir, son reflet prend la parole et dit tout haut ce que le fumeur aurait besoin d'entendre pour l'aider à sortir de ce cercle vicieux. La **compréhension** et la **communication**, comme pour tous problèmes, sont les clés d'un équilibre relationnel que ce soit vis à vis d'autrui ou pour soi-même.

L'affiche a été créée lors d'un atelier sur l'image de soi et le regard des autres lorsque l'on est fumeur. Apprendre et comprendre qu'arrêter de fumer est un combat qu'il faut soutenir et non minimiser.



Une bataille pour sa santé demande beaucoup de courage et de persévérance et c'est humain de tomber parfois, le tout est de continuer à se relever pour soi.
Si vous voulez arrêter, ne commencez pas.

AFFICHE 3

« LA CIGARETTE MIROIR »

 Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac 

Le tabac, veux-tu qu'on en parle ?
Que ressens tu quand tu restes longtemps
sans fumer ?
As tu essayé les patchs ?
Comment c'était quand tu as arrêté quelque
temps ?
Comment ça se passe avec tes proches ?

Je m'intoxique.
Je n'ai aucune volonté, je suis Addict.
Ma peau, mes dents...
Je me ruine pour rien.
Je pollue la planète.
Je ne supporte pas mon odeur.
J'ai mauvaise haleine!



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



 Agence Régionale de Santé

 respadd
BUREAU DE PREVENTION DES ADDICTIONS

 APSE
Association des Patients Sans Tabac

J'ai été imaginé par
des enfants de 8 à 14
ans de la Maison de
Quartier d'Hautmont



Pour les enfants, les **détails** sont d'une grande importance. Parfois un coup de crayon élémentaire et spontané peut être plus parlant qu'une personne essayant de communiquer à l'oral son point de vue. Nous vous demandons alors de replonger dans votre enfance pour observer les **effets** de la **cigarette**.

Dans ce dessin, pour petits et grands, nous avons mélangé les principes de saute-mouton et des 7 différences ! Vous êtes prêts à jouer ?

Bien sûr nous allons vous donner quelques indices :

- 1) Sur le fumeur, la cigarette va **atténuer** une chose qu'il ne pourra cacher.
- 2) Quelque chose va **augmenter** en quantité et alléger notre porte-monnaie.
- 3) « Le **regard** qui tue ».
- 4) Fumer accentue les marques de **fatigue**.
- 5) Saute-mouton et **saute d'humeur** !
- 6) La cigarette est **mauvaise** pour le **cœur**.
- 7) Même dans « la fleur de l'âge » il faut bien **s'occuper** de notre **santé**.

Réponses : **1)** la peau qui jaunit ; **2)** Le nombre de paquets et cigarettes (la dépendance) ; **3)** le regard abimé ; **4)** les cernes et traits du visage ; **5)** les oreilles baissées (l'humeur qui se dégrade) ; **6)** la fumée (électrocardiogramme qui s'affaiblit) ; **7)** les fleurs qui se fanent.

L'affiche a été créée lors d'un atelier concernant **les impacts du tabac sur notre hygiène de vie**. L'évolution physique sans filtre d'un fumeur depuis sa première cigarette.



Les enfants ont instinctivement pensé au mouton comme animal. Nous ne sommes pas obligés de suivre le troupeau bêêêêêêtement !

Si vous voulez arrêter, ne commencez pas.

AFFICHE 4

« LA CIGARETTE MOUTONNÉE »

 Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



ars
Agence Régionale de Santé

res+padd
RESEAU DE PREVENTION DES ADDICTIONS

APSE
Association Prévention Santé Éducation

J'ai été imaginé par un enfant de 10 ans de la Maison de Quartier d'Hautmont



Ici âme sensible s'abstenir avec cette scène un peu macabre !

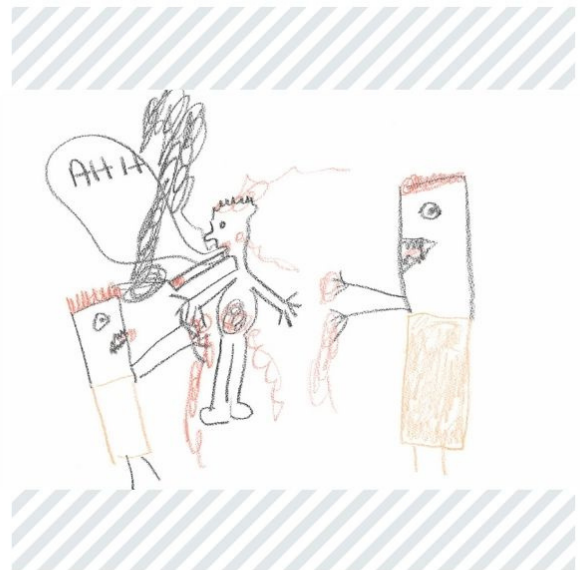
Cette idée sort tout droit de la tête d'un enfant voyant la cigarette comme un **mal** qui se **propage** et qui nous mange l'intérieur de notre corps...

Les **maladies** ou autres **troubles** qu'induit la cigarette peuvent être interprétés comme un scénario apocalyptique où la **contamination** serait l'**influence** de la cigarette. Malgré les photos choquantes sur les paquets commercialisés, les fumeurs ne prêtent plus attention au côté morbide des produits qu'ils inspirent. Les enfants sont là pour nous rappeler les objets traumatisants du quotidien que ce soit dans les pubs, produits en vente ou encore des moments vécus. Si l'association entre un zombie et un fumeur se fait par un esprit innocent c'est qu'il y a matière à étudier et surtout une réflexion à ne pas sous-estimer.

On peut y percevoir une **perte de contrôle** puisqu'une cigarette en appelle souvent une autre et ainsi de suite.

Mais bonne nouvelle à tout problème une **solution** ! Au fond de la pièce une vitre à briser pour nous faire **garder espoir**. Il faut prendre les « armes » (aujourd'hui des **patchs** ou des **chewing-gum** pour arrêter de fumer peuvent être mis à disposition) et ne **pas se laisser abattre** par nos démons.

L'affiche a été créée lors d'un atelier sur les images de la cigarette. Nous avons tous nos visions de ce produit, en voici un exemple à la Walking Dead.



Petit rappel : comme sur toutes les affiches, le slogan du projet est noté quelque part pour nous rappeler que le meilleur moyen de ne pas devenir fumeur c'est de ne pas commencer.

Si vous voulez arrêter,
ne commencez pas.

AFFICHE 5

« LA CIGARETTE ZOMBIE »



Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

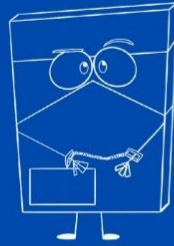
Lieu de santé
sans tabac



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



J'ai été imaginé par un enfant dont la maman est en plein sevrage tabagique



Les seules **limites** que nous possédons sont celles que nous nous imposons à nous-mêmes. Ainsi nous sommes les seuls détenteurs de notre bien-être et pour bien faire les choses il est important de considérer nos **ressentis** dans différents moments et domaines de la vie.

La problématique de la cigarette est telle qu'elle nous empêche d'être conscient de nos **états d'âme** en inhibant ces derniers. Arrive alors un cercle vicieux où l'on ne s'autorise plus à ressentir les émotions intenses sans notre compagnon de cellule préféré. La cigarette comme un « **cache-affect** », le fumeur inhale sa propre anesthésie aux situations de la vie.

Le jeune créateur de l'affiche a voulu insister sur la différence entre les ressentis que l'on a lorsque l'on observe un **fumeur en sevrage** tabagique et un **ex-fumeur**. L'opposition entre un sentiment de **tristesse**, d'**enfermement** à cause d'une **lutte** sans merci contre soi-même et un sentiment de **bonheur**, de **liberté** à l'idée de ne plus être dépendant de la cigarette.

Le concept d'un nouveau départ, d'une **reviviscence** prime sur le concept de dépendance et amène à l'ancien fumeur un épanouissement sans limite.

L'affiche a été créée lors d'un atelier concernant **les conséquences de la cigarette sur l'atmosphère du fumeur**. Les effets de la cigarette peuvent être physiques aussi bien que psychologiques.



Notre entourage reste le plus efficace des miroirs pour refléter nos affects mais anesthésié par les effets de la cigarette on ne peut plus rien percevoir.

Si vous voulez arrêter,
ne commencez pas.

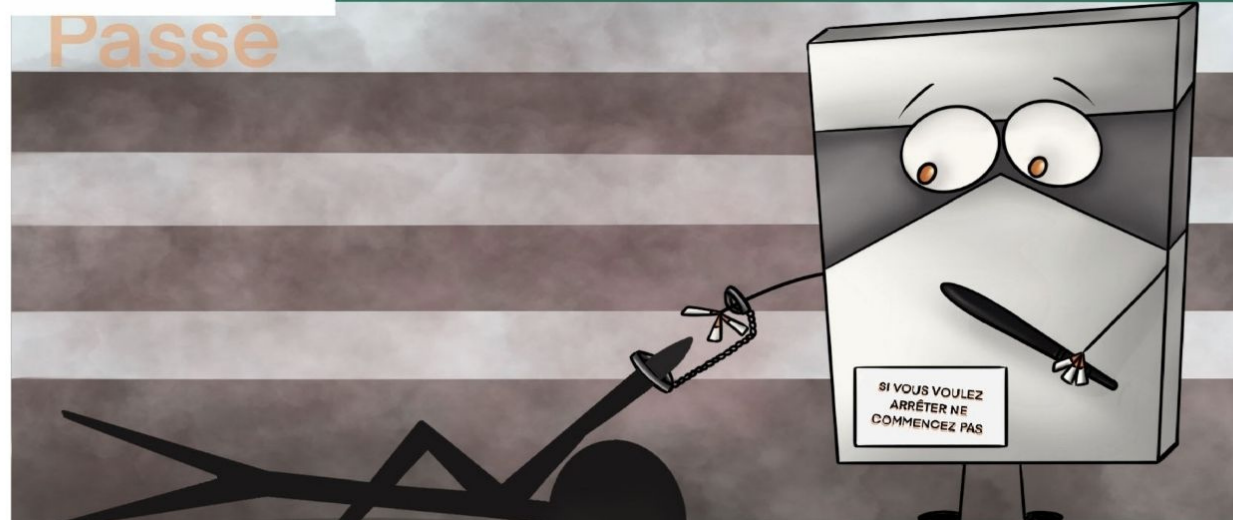
AFFICHE 6

« LA CIGARETTE BOURREAU »

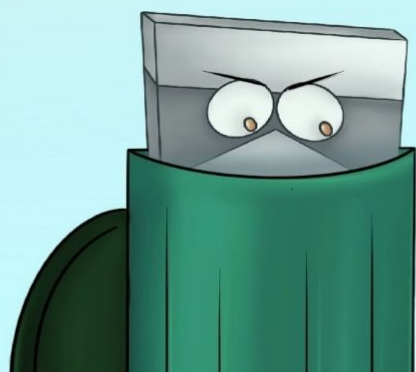
Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac



Liberté Légèreté

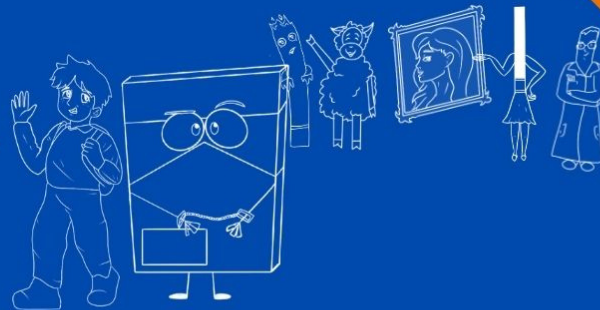


Présent

NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



J'ai été imaginé par un
petit garçon
accompagné de ses
parents de la Maison de
Quartier d'Hautmont



Comme la publicité à la télévision, on **s'habitue** à la vue d'images et de sons que l'on ne perçoit même plus consciemment. Pourtant les démarches de préventions tabagiques ne cessent de nous rappeler la nocivité de la cigarette en nous exposant sur les paquets des images et slogans atypiques et morbides dans le but de contrer notre **désintérêt**. Comme dans l'affiche précédente, surtout les enfants restent sensibles à ces messages qui pourtant ne leurs sont pas adressés directement.

Ici le petit garçon essaye de communiquer ce qu'il voit et entend à son père fumeur qui n'y est pas réceptif pourtant l'enfant fait de son mieux pour être perçu en se mettant devant lui. L'enfant est alors dans l'incompréhension parce qu'il lit partout que fumer n'est pas bon et que son père lui n'y prête plus **attention**.

Dans ce cas l'enfant se sent désolé parce que le papa continue de nuire à sa santé mais il se sent également délaissé par manque de considération.

Personne ne peut s'octroyer le droit de juger l'éducation parentale mais un enfant pourra toujours apporter autant que le parent le peut. De ce fait il est intéressant de se remettre en question de temps à autre, là où l'adulte n'est plus capable de s'apercevoir des choses par habitude, un jeune esprit innocent et avenant pourra **éclairer** des **notions essentielles** qui ne sont plus hélas nos priorités.

L'affiche a été créée lors d'un atelier « la parole aux enfants café débat-tabac ». Mise en lumière des comportements des parents par leurs enfants.



Entendre est une chose et écouter en est une autre ; comme pour voir et percevoir les choses, parfois il suffit de demander l'avis d'un enfant pour se rendre compte des bêtises de l'adulte.

Si vous voulez arrêter,
ne commencez pas.

AFFICHE 7

« LA CIGARETTE AVEUGLANTE »

Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18

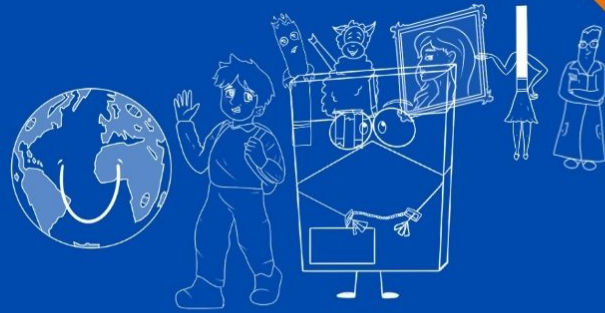


ars
Agence Régionale de Santé

resopadd
RESEAU DE PREVENTION DES ADDICTES

APSE
ASSOCIATION DES ADDICTES DU PAYS D'AVESNES

J'ai été imaginée par un adolescent de la Maison de Quartier d'Hautmont

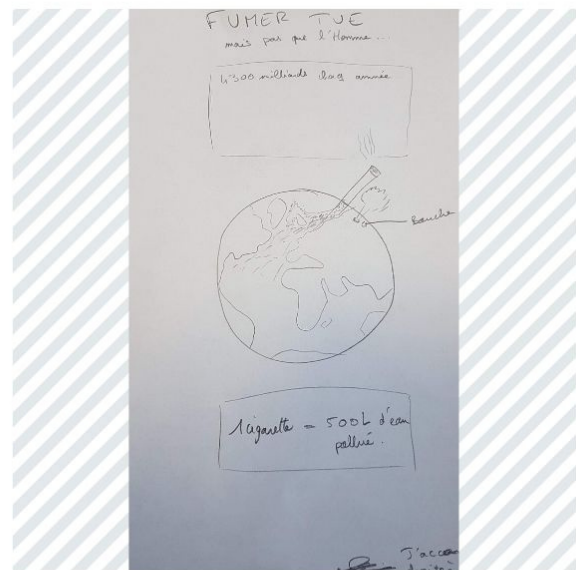


De nombreuses associations recherchent notre attention en ce qui concerne le futur de notre planète. Des **gestes simples** du quotidien peuvent être d'une grande aide pour protéger les êtres vivants de différentes espèces. En ce qui concerne les fumeurs, il est vrai qu'une cigarette contient des produits toxiques pour la santé de l'Homme aussi bien que pour la Terre. Si notre corps développe des cancers ou d'autres dégradations physiques alors notre environnement lorsque l'on jette une cigarette dans la nature ne le supportera lui aussi pas très bien.

Les chiffres sur l'affiche parlent d'eux-mêmes, la **pollution** par le biais des produits chimiques des cigarettes atteint l'eau que l'on boit tous les jours et qui se trouve être en pénurie dans certains pays, comme la terre que l'on cultive et qui nous permet de nous nourrir (rappel 12ans pour une décomposition d'un seul mégot).

Sur notre affiche la planète a des bouches qui expirent de la fumée, celle que l'on inhale et qui pollue notre corps et celui des autres. L'intérêt ici serait de **diminuer** la consommation de la cigarette non pas **QUE pour soi** mais aussi pour tous **les autres** organismes avec qui nous partageons notre plus belle victoire : la vie.

L'affiche a été créée lors d'un atelier sur l'aspect écologique du tabac. Ce qui n'est pas bon pour notre santé ne le sera pas non plus pour notre planète.



Avoir une réflexion pour soi est une chose, penser à autrui en est une autre. Il ne faut pas négliger les prochaines générations en ne laissant qu'un amas de cendre en guise d'héritage.

Si vous voulez arrêter, ne commencez pas.

AFFICHE 8

« LA CIGARETTE POISON »

Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac



FUMER TUE

Mais pas que l'Homme

UN MÉGOT PEUT
POLLUER À LUI
SEUL **500L** D'EAU



4300
MILLIARDS DE
CIGARETTES
SONT **JETÉES**
PAR JOUR DANS
LE MONDE

IL Y A **4000**
SUBSTANCES **CHIMIQUES**
DANS LA CIGARETTE QUI
PEUVENT METTRE
JUSQU'À 12ANS POUR SE
DÉCOMPOSER

NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



ars
Agence Régionale de Santé

respadd
RESEAUX DE PREVENTION DES ADDICTIONS

APSE
Association Préventive de Santé Environnementale

J'ai été imaginée par une adolescente de 13ans de la Maison de Quartier d'Hautmont



« Avoir sa dose » au risque de **perdre** des **instants précieux**... vous n'avez pas l'impression de passer à côté de moments par moment, de rester dans votre bulle ? Rien n'est plus rare et authentique que ce que l'on a créé avec notre **famille** et notre **entourage**.

Dans notre cas, une fille essaye de parler avec sa mère sans succès parce que sa pause cigarette prend plus de **valeur** que la parole de son enfant. Entourée d'un sombre présage, la mère n'arrive plus à **écouter** ni à s'entendre avec la jeune fille qui ne cherche qu'à lui communiquer son inquiétude, reflet d'un véritable amour.

On dit de la famille qu'elle sera toujours présente dans les bons moments comme dans les mauvais. Mais si l'on veut laisser une place à l'autre pour qu'il nous soutienne ou nous vienne en aide, il faut le **considérer** et ne pas se laisser influencer par la toxicité d'une cigarette nous accaparant notre temps qui lui pourrait être consacré à des choses qui nous tiennent plus à cœur.

Être fumeur c'est s'engager dans une relation à **plein temps**, c'est consacrer nos pauses et nos émotions fortes à un bout de petites substances chimiques qui nous fait partir en fumée avec lui. Hors si nous ne pouvons renaître de nos cendres tel le phénix, ce n'est pas une raison de ne pas entretenir la **flamme** de notre **vie**.

L'affiche a été créée lors d'un atelier « la parole aux enfants café débat-tabac ».

Prendre soin de sa famille c'est aussi prendre le temps de l'écouter.



Créer un lien et l'entretenir est à la portée de tous alors ne laissez pas la cigarette briser cette chance.

Si vous voulez arrêter, ne commencez pas.

AFFICHE 9

« LA CIGARETTE ASSOURDISSANTE »

 Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

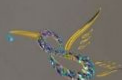
Lieu de santé
sans tabac



Maman?
Pourquoi tu ne
m'entends pas?
Ta fumée te rend
sourde...



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



J'ai été imaginée par
un adolescent de
15ans de la Maison de
Quartier d'Hautmont



ÉCRIT PAR AI

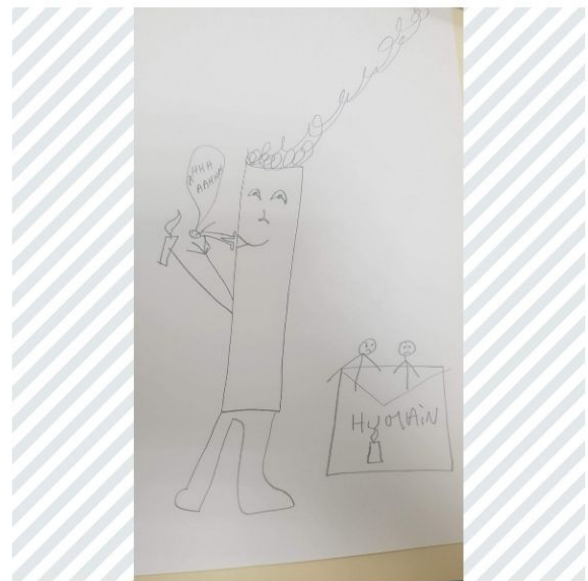
Se mettre à la place de la cigarette que l'on fume pour mieux comprendre le **comportement addictif**. Cette perspective est une drôle d'idée et pourtant elle amène à réfléchir intelligemment sur les effets de la cigarette. L'enfant inventeur de ce concept a voulu réfléchir à la nature même du geste contre-nature pour l'Homme puisqu'il s'agit de respirer une substance toxique nuisant à notre caractéristique la plus triviale : la **survie**.

Ici nous ne sommes plus les fumeurs mais les fumés. Le personnage se sert dans un paquet composé d'humains, il y a une référence avec l'affiche de la cigarette zombie qui se nourrit de l'Homme : sommes-nous les consommateurs du tabac ou **devenons-nous les consommés** ?

Dans le dessin, les humains cigarettes attendent leur tour pour être **utilisés** comme si l'espoir n'était plus présent dans leur esprit. Cela pourrait refléter la dépendance en ce que nous devenons le produit de la société du tabac et où l'idée d'arrêter ne nous vient plus naturellement. Il est également question de **l'individualisme** au travers de ces traits de crayons : en effet les prisonniers du paquet essayent de s'en sortir seuls ou s'abandonnent devant la grande fumeuse. Pour autant nous savons que le **sevrage** reste une épreuve difficile pour le fumeur, une issue serait alors de se serrer les coudes et de faire face ensemble à ce piège pour en sortir **acteur de notre santé**.

L'affiche a été créée lors d'un atelier sur la **compréhension de l'addiction à la cigarette**.

Et si on inversait les rôles ?



Ne vous laissez pas dévorer par la cigarette, contrôlez vos envies et pulsions pour que le monde s'ouvre à vous d'une toute autre façon !

Si vous voulez arrêter,
ne commencez pas.

AFFICHE 10

« LA CIGARETTE FUMEUSE »

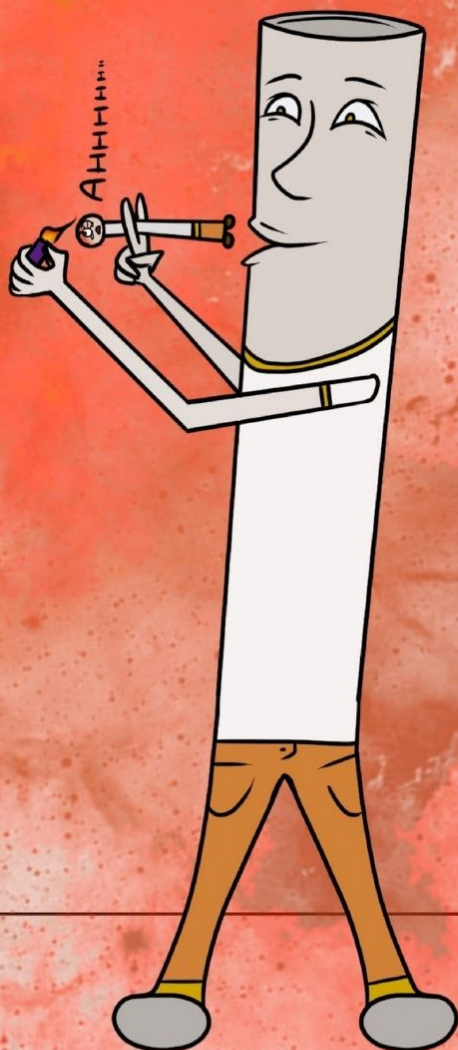
Centre Hospitalier
du Pays d'Avesnes

Le Centre Hospitalier du
Pays d'Avesnes
présente
son Hôpital Sans Tabac :

Lieu de santé
sans tabac



Si vous voulez arrêter,
ne commencez pas.



NUMÉRO DES CONSULTATIONS D'ADDICTOLOGIE:
03.27.56.55.18



ars
Agence Régionale de Santé

respadd
RESEAU DE PREVENTION DES ADDICTIONS

APSE
Association Filiale Santé de l'Écluse



Lieu de santé
sans tabac 

