

Le jeu de quilles

Cette activité ludique et amusante reprend les principes du bowling en l'adaptant à la thématique tabac. Les quilles sont des cigarettes géantes qu'il s'agit d'abattre à l'aide d'une balle. L'énonciation d'une motivation à l'arrêt est une condition pour pouvoir tenter sa chance... C'est le pendant d'une autre activité, la balance décisionnelle où se trouvent les raisons du maintien du comportement (ses fonctions) d'un côté et les raisons du changement de l'autre. C'est de ce deuxième point qu'il est question dans cette activité.

Après avoir mieux compris le pourquoi de son comportement et appris de nouvelles choses sur le tabagisme (par exemple avec la bouteille à fumer), le moment est venu de questionner les motivations au changement : pour quelles raisons, de temps en temps, vous arrive-t-il de vouloir arrêter de fumer ?

Préalable : Cette activité ne se fait pas comme introduction à la thématique tabac. Elle suit par exemple une activité comme un quizz ou la bouteille à fumer qui auront permis une prise de conscience et une amorce de questionnement.

1. Objectif de l'activité

Exprimer ses motivations à l'arrêt et les extérioriser de façon théâtrale et symbolique.

Mise en acte symbolique pour terrasser la cigarette.

La cigarette apparaît comme un véritable ennemi, jamais invincible et l'enjeu d'un combat face auquel nous avons les armes.

2. Format

Activité sous forme de jeu.

3. Durée

Une séance de 30 à 45 minutes selon le nombre de participants.

4. Matériel nécessaire

Le jeu de quilles/cigarettes, fabrication maison, une petite balle.

Une affiche de grand format.

5. Préparation

Installer le jeu de quilles de la même façon qu'au bowling, laisser un espace de 6 à 7 mètres entre les quilles et le lieu du lancer.

6. Déroulement

Cette activité est l'occasion de faire le point sur les éléments que les participants auront retenus jusque-là. En effet, les motivations qui seront évoquées trouveront éventuellement leur ancrage dans les différentes expériences et échanges qui auront précédé.

L'animateur explique en premier lieu le jeu de quilles : il s'agit d'en faire tomber un maximum en un minimum de lancer. Ensuite, il ajoutera comme consigne de devoir énoncer publiquement une motivation personnelle à l'arrêt tabac/diminution de sa consommation avant le lancer. Une fois énoncée, cette motivation est discutée, la place est à l'écoute du participant qui se confie. Lorsque l'animateur juge que la personne a suffisamment bien approfondi son argumentation, il a droit à un lancer afin de terrasser le maximum de quilles. À ce lancer, deux éléments peuvent s'ajouter afin de conférer davantage de pouvoir à l'acte, c'est d'une part de crier « abat la cigarette » durant le lancer et d'autre part, de fermer les yeux avant le lancer et de penser à sa motivation.

Deux personnes peuvent avoir la même motivation (ex. : diminuer le risque du cancer du poumon) mais avoir une histoire de vie / expérience différente. L'objectif est de développer l'argument donné par la personne, de le personnaliser.

Les motivations sont toutes notées/représentées sur une affiche qui pourra être installée dans un endroit de passages fréquents.