

#MoisSansTabac



Edition 3 à La Reunion

Présenté par Charlotte BEURAIN, Responsable dispositifs innovants et ambassadrice #MoisSansTabac OI





POUR CETTE 3^{ÈME} ÉDITION :

Lever les freins pour aller chercher les fumeurs qui ont envie d'arrêter et qu'ils participent à #MoisSansTabac

- Se préparer en amont pour mieux se lancer
- Arrêter de fumer, pas à pas : 30 jours, c'est 30 étapes !
- En étant accompagné, augmenter la posture servicielle

Principe : quand on connaît à l'avance toutes les étapes du défi à relever, on se sent déjà plus à même de l'affronter.

- Une série de 5 films comme **des carnets de bord du futur** qui représentent de façon honnête et réaliste les épreuves, les doutes, les victoires et les joies.

Mettre en scène plusieurs étapes-clé de ce que les intentionnistes vont vivre pendant le Mois sans tabac pour lever les freins et augmenter la motivation.

1er octobre

Vous allez appréhender ces 1ers jours : grisants et déstabilisants à la fois

Rassurez-vous, votre envie de cigarette disparaîtra au bout de 3 minutes.

(Diffusion : 1^{er} au 7 octobre)

8 octobre

À partir du 8ème jour, le niveau de dépendance diminue.

(Diffusion : 8 au 14 octobre)

15 octobre

À partir du 15ème jour, vous pourrez vous dire que le plus dur est passé. Vos chances de succès n'auront jamais été aussi élevées.

(Diffusion : 15 au 21 octobre)

22 octobre

À partir de ce jour, vous allez récupérer votre souffle.

(Diffusion : 22 au 28 octobre)

29 octobre

Arrivé à ce jour, vous vous sentirez beaucoup mieux psychologiquement et physiquement. Et puis, vous aurez désormais 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement de fumer.

(Diffusion : 29 octobre au 2 novembre)



Les outils

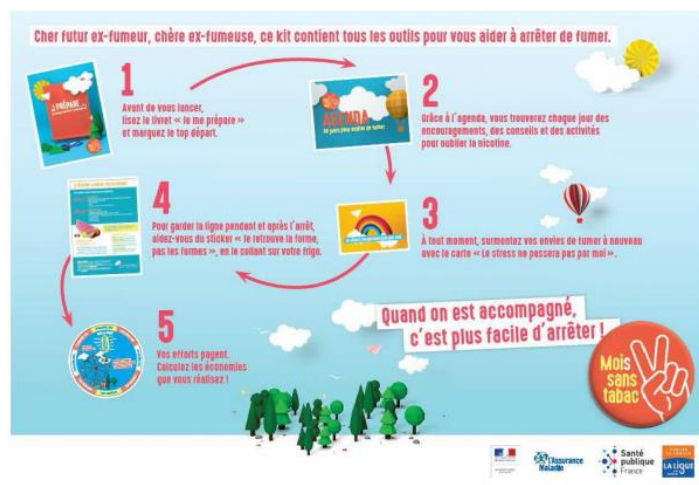
Les points relais : CSAPA de l'île

Le site partenaire sur Tabac-info-service : <http://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

Autres outils : banderoles + oriflammes



60x80





- Site internet
- Application mobile
- 3989

Dès que votre action est terminée



Objectif

Permettre un accompagnement auprès des intentionnistes/participants au MoisSansTabac en capitalisant sur les consultations de spécialistes

- Dimanche 21 octobre 2018 à la plage de l'Etang Salé
- Samedi 3 novembre 2018 au marché de nuit de Saint Denis





Boite à idées !!!

➤ NIVEAU 1 :

- Port de goodies (tee-shirt ou badge) par des personnes influentes (Proviseur, infirmière, professeur principal, délégué de classes, directeur, agent d'accueil ...)
- Ajout d'une signature Moist dans le mail

➤ NIVEAU 2 :

- Exposer les affiches Moist au sein de la structure
- Mettre à disposition / remettre en main propre les kits et flyers Moist ou mettre dans les fiches de paies
- Création d'enquête/sondage sur la consommation de tabac
- Envois de mails d'information à l'équipe éducative : le dispositif, les aides à l'arrêt, ...
- Diffusion de spots Moist ou articles ou ... sur le FB de la structure
- Initier une pause café « sans clop »
- Concours quizz
- Concours selfie (la façon la plus originale de casser/jeter une cigarette)
- Tenir un stand d'information ou sensibilisation

➤ NIVEAU 3 :

- ➔ Créer un parcours santé, une randonnée, une séance de yoga ...
- ➔ Créer des slams ...
- ➔ Créer une fresque, des dessins, un mur d'expression, ... (défi entre salariés, ...)
- ➔ Proposer une collecte de mégots
- ➔ Proposer un atelier « saveurs »
- ➔ Proposer un cours de cuisine ou un petit déjeuner
- ➔ Réaliser une conférence, ...

➤ NIVEAU 4 :

- Repérer les fumeurs et/ou les accompagner et/ou prescrire et/ou orienter

MERCI DE VOTRE ATTENTION

www.peidd.fr

