



# (re) connexion

challengez-vous chaque jour  
pendant Mois sans tabac



Pilote régional  
et financeur



Structure  
ambassadrice



RÉGION PAYS DE LA LOIRE

Dans le cadre de la 11<sup>e</sup> édition de Mois sans tabac, Addictions France Pays de la Loire propose un nouveau dispositif régional : le challenge (re)connexion.

Ce challenge quotidien a été imaginé pour accompagner les personnes qui souhaitent arrêter de fumer ou réduire leur consommation, en leur proposant un parcours motivant, progressif et accessible à tous.

L'objectif est simple : se challenger durant le mois de novembre, grâce à des défis ludiques, des activités de réflexion, des conseils pratiques et des moments de reconnexion à soi.

## Un challenge pour se reconnecter à l'essentiel

Le défi et son nom (re)connexion font référence à l'idée de retisser des liens : avec son corps, ses sensations, ses émotions, mais aussi avec les autres.

Arrêter de fumer ne consiste pas uniquement à supprimer la cigarette. C'est souvent une démarche plus globale qui implique de comprendre ses habitudes, ses déclencheurs et de retrouver d'autres sources de bien-être.

Le challenge propose donc une approche positive et bienveillante pour aider et soutenir les participants.

## Comment ça fonctionne

Le challenge (re)connexion se déroule sur 40 jours et prend la forme d'un carnet de bord quotidien.

Il se compose de deux grandes phases :

- 10 jours de préparation : Cette première phase permet aux participants de se préparer à l'arrêt du tabac.
- 30 jours d'action : Pendant tout le mois de novembre, les participants réalisent chaque jour un défi.

Ces défis ont pour objectif de maintenir la motivation, détourner l'attention des envies de fumer, apporter des astuces et encourager de nouvelles habitudes positives avec un mode de vie plus sain.

## Une dynamique collective et participative

Le challenge s'inscrit pleinement dans la dynamique nationale de Mois sans tabac. En plus les participants peuvent échanger, partager leurs expériences et se soutenir via un groupe Facebook dédié aux habitants des Pays de la Loire.

Cette dimension collective renforce la motivation et permet de rappeler à chacun qu'il n'est pas seul dans sa démarche.

## Un projet à relayer sur le territoire

Le challenge (re)connexion a vocation à être diffusé largement sur le territoire afin de toucher un maximum de personnes souhaitant arrêter de fumer. Les professionnels et structures peuvent contribuer à cette dynamique en : relayant l'information auprès de leurs publics, diffusant les supports de communication, encourageant la participation au challenge, valorisant les initiatives locales autour de Mois sans tabac.

**Téléchargez le challenge**

