

Défi J'arrête, j'y gagne!

Textes promotionnels 2024



TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS :

ARRÊTER DE FUMER, ÇA SE CÉLÈBRE!

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est de retour pour une 25^e année. Son objectif reste inchangé, soit inspirer les personnes qui fument à essayer d'écraser en soulignant les nombreuses célébrations – petites ou grandes – qui les attendent au cours de leur démarche : liberté retrouvée, meilleure santé, plus d'énergie et d'économies... Les raisons de célébrer sont nombreuses tout au long du *Défi*, et il ne faut surtout pas oublier de se féliciter pour sa persévérance et de SE célébrer, en prenant soin de soi.

Cette année, le *Défi* ouvre l'inscription aux personnes qui vapotent afin qu'elles puissent également profiter de cette formule gagnante et motivante qui a fait ses preuves.

Participer au *Défi*, c'est augmenter ses chances de se libérer de sa dépendance pour de bon tout en bénéficiant de soutien gratuit, d'outils pour se préparer et de conseils. Et, avec des prix à gagner, dont 5 000 \$ en argent, la motivation est au rendez-vous!

Le *Défi* invite ceux et celles qui souhaitent se libérer de leur dépendance à **s'engager à ne pas fumer et/ou vapoter pendant 6 semaines, du 5 février au 17 mars 2024**. Inscription à defitabac.ca

DES PRIX À GAGNER ET DU SOUTIEN GRATUIT : ÇA MOTIVE!

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!*, c'est augmenter de 6 fois ses chances de réussir à arrêter de fumer pour de bon. En tout temps, les personnes inscrites bénéficient de **ressources et d'outils gratuits**, notamment le site Web defitabac.ca, des courriels d'encouragement, des communautés Facebook et Instagram, la ligne 1 866 JARRETE (1 866 527-7383), les centres d'abandon du tabagisme, le site Web jarrete.qc.ca et les textos d'aide du SMAT (Service de messagerie texte pour arrêter le tabac). Les personnes inscrites au volet vapotage recevront également des textos de soutien tout au long du *Défi*. Sans compter qu'il y a **5 000 \$ en argent** à gagner! Inscription à defitabac.ca

TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX :

FACEBOOK :

1. Tu veux arrêter de fumer ou de vapoter? Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* t'offre une bonne dose de motivation et du soutien gratuit dans une formule qui a fait ses preuves. En plus, tu cours la chance de gagner des prix, dont 5 000 \$ en argent. **Inscription jusqu'au 5 février :** <https://defitabac.ca/inscription>
2. Du 5 février au 17 mars, relève le *Défi J'arrête, j'y gagne!* et augmente de 6 fois tes chances d'arrêter de fumer pour de bon. Retrouve ta liberté, une meilleure santé, plus d'énergie et

Défi J'arrête, j'y gagne!

Textes promotionnels 2024



fais des économies... en arrêtant de fumer ou de vapoter. En plus, il y a 5 000 \$ en argent à gagner – de quoi célébrer! **Inscription jusqu'au 5 février** : <https://defitabac.ca/inscription>