

Défi J'arrête, j'y gagne !

Textes promotionnels 2025



TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS :

LE DÉFI : UN RENDEZ-VOUS ANNUEL INCONTOURNABLE

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est de retour pour une **26^e édition**, avec son même objectif d'aider les Québécoises et les Québécois qui fument à se libérer de leur dépendance. Depuis l'an dernier, les personnes qui vapotent peuvent elles aussi profiter de cette formule motivante!

Saviez-vous que cesser de fumer la cigarette pendant 6 semaines augmente de 6 fois les chances d'arrêter pour de bon? Le *Défi* consiste donc à **s'engager à ne pas fumer ou à ne pas vapoter pendant 6 semaines, du 3 février au 16 mars 2025**. C'est en moyenne **75 % des participantes et participants sondés qui réussissent à relever le Défi**, et ce, grâce à du soutien gratuit, des outils et des conseils à leur disposition. Ça marche! À gagner : un grand prix de 5 000 \$ en argent.

Pour vous inscrire, rendez-vous au defitabac.ca.

ARRÊTER, ÇA SE FÊTE!

Dans notre vie, on fête toutes sortes d'événements comme un anniversaire, une remise de diplôme, une victoire sportive ou un nouveau boulot. Bien que ce soit très agréable, ces occasions ne perdurent pas dans le temps. En revanche, s'il y a bien une chose qu'on peut célébrer le restant de sa vie, c'est d'avoir arrêté de fumer ou de vapoter!

Puisqu'il ne s'agit pas que d'une simple habitude mais plutôt d'une dépendance à la nicotine, il faut souvent faire plusieurs tentatives pour y arriver. **Lorsqu'on réussit à s'en libérer, c'est un accomplissement qui mérite d'être souligné en grand!** Les raisons de fêter sont d'ailleurs multiples lorsqu'on délaisse la cigarette ou la vapoteuse. On peut souligner sa persévérance et toutes ses petites victoires au long du *Défi*. On peut également continuer de fêter par la suite en profitant des bienfaits durables d'avoir arrêté comme se sentir plus libre, être en meilleure santé ou faire des économies.

Arrêter de fumer ou de vapoter est un réel défi, alors quand on le relève, **ça se fête!**

DU SOUTIEN ET UN PRIX POUR SE MOTIVER

Arrêter de fumer ou de vapoter est difficile, mais possible, surtout si on va chercher de l'aide. D'ailleurs, les personnes inscrites au *Défi* bénéficieront **de ressources et d'outils gratuits, notamment le site Web defitabac.ca, des courriels et des textos de soutien, des communautés Facebook et Instagram, de même que les services d'aide J'ARRÊTE**, dont la ligne 1 866 JARRETE (1 866 527-7383) et le site jarrete.qc.ca. Pour motiver les participantes et participants davantage, il est possible de remporter un grand prix de **5 000 \$ en argent!**

Inscription à defitabac.ca jusqu'au 3 février 2025

Défi J'arrête, j'y gagne !

Textes promotionnels 2025



TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX :

FACEBOOK :

1. S'il y a bien quelque chose que l'on peut fêter toute une vie, c'est d'avoir arrêté de fumer ou de vapoter. En t'inscrivant au ***Défi J'arrête, j'y gagne!***, tu recevras la dose de motivation et le soutien nécessaire pour pouvoir te libérer et célébrer. En plus, tu cours la chance de gagner un grand prix de 5 000 \$ en argent! **Inscris-toi jusqu'au 3 février** au defitabac.ca/inscription.
2. Tu veux arrêter de fumer ou de vapoter? Retrouver ta liberté, être en meilleure santé, avoir plus d'énergie et faire des économies? Relève le ***Défi J'arrête, j'y gagne!*** du 3 février au 16 mars et célèbre chaque petite victoire. Tu cours même la chance de remporter 5 000 \$ en argent! **Inscription jusqu'au 3 février :** defitabac.ca/inscription