**TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS :**

**ARRÊTER DE FUMER, ÇA SE CÉLÈBRE!**

Le ***Défi J’arrête, j’y gagne!***est de retour cette année sous un nouveau concept pour inspirer les fumeurs et les fumeuses 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. De plus, participer au *Défi,* c’est augmenter ses chances d’écraser pour de bon touten 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 la cigarette à **s’engage**r **à ne pas fumer pendant 6 semaines, du 6 février au 19 mars 2023. Inscriptions à** [**defitabac.ca**](http://www.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 bénéficientde **ressources et** d’**outils gratuits**. Parmi ceux-ci, on trouve un **dossier personnel en ligne et un plan de préparation à personnaliser** à [defitabac.ca](http://www.defitabac.ca), **des** **courriels d’encouragement, une communauté Facebook** ainsi que **la ligne J’ARRÊTE (1 866 527-7383), les centres d’abandon du tabagisme, le site JARRETE.QC.CA** et **l’aide par texto SMAT**. Sans compter qu’il y a **5 000 $ en argent**  à gagner! Inscriptions à[defitabac.ca](http://www.defitabac.ca)

**TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX :**

**FACEBOOK :**

1. Tu veux arrêter de fumer? Le ***Défi J’arrête, j’y gagne!*** t’offre une bonne dose de motivation et dusoutien 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 6 février :** <https://defitabac.ca/inscription>
2. Du 6 février au 19 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 fais des économies…En plus, il y a 5 000 $ en argent à gagner – de quoi célébrer! **Inscription jusqu’au 6 février :** <https://defitabac.ca/inscription>

**TWITTER :**

1. Le ***Défi J’arrête, j’y gagne!*** est de retour pour motiver les fumeurs et fumeuses à écraser en soulignant les nombreuses célébrations – petites ou grandes – qui les attendent pendant leur démarche. En collaboration avec le @GouvQc et le Groupe @JeanCoutu. 👉 [https://defitabac.ca](https://defitabac.ca/inscription)
2. Le ***Défi J’arrête, j’y gagne!*** invite les fumeurs et fumeuses à s’engager à écraser pendant 6 semaines**.** Réalisé avec le @GouvQc et le Groupe @JeanCoutu, il offre de la motivation et du soutien gratuit. Grand prix de 5 000 $ en argent à gagner. 👉<https://defitabac.ca/inscription>