



# Challenge inter-structures

Île-de-France

## DÉFI BONUS

*du 1er au 30 novembre*

### Le témoignage

Réaliser une courte vidéo d'un participant au Mois sans tabac ou d'un ex-fumeur qui partage son expérience !



# Challenge inter-structures

Île-de-France

## Consignes du défi Bonus

Pour aller plus loin dans le challenge, nous vous proposons un **défi Bonus**, qui peut être réalisé tout au long du mois de novembre.  
La thématique du défi Bonus est « **Témoignage** ».

### Pour répondre à ce défi :

1. **Trouver autour de vous un ancien fumeur**, un participant au Mois sans tabac ou toute personne ayant déjà fait une tentative d'arrêt. Il peut s'agir d'un collègue, d'un proche, d'un patient, etc...
2. **Le convaincre de partager son expérience** pour aider et motiver d'autres personnes à passer le cap et commencer une vie sans tabac.
3. **Réaliser une courte vidéo ou un portrait** pour recueillir le témoignage de cette personne.

Il faudra bien sur l'accord et l'autorisation de tous.

4. **Nous envoyer le témoignage par mail.**

Les meilleurs « témoignages » seront diffusés sur nos réseaux sociaux et totaliseront un maximum de points pour la suite !

### Pour valider vos réponses et gagner un maximum de points !

Comme d'habitude, votre défi peut être relevé avec votre équipe quand vous le souhaitez avant **le mardi 30 novembre 12h00**.

1 réponse par équipe sera acceptée par le biais de la personne référente de l'équipe (adresse mail lors de l'inscription) à nous retourner par mail à l'adresse :  
[challenge.idf@moisanstabac-idf.com](mailto:challenge.idf@moisanstabac-idf.com)

L'équipe du Mois sans tabac Ile-de-France



# Challenge inter-structures

Île-de-France

## Pour vous aider

Pour vous aider à réaliser ce défi, vous trouverez ci-dessous une trame pour faciliter l'échange et le recueil de témoignage.

Demandez à la personne interrogée :

- de raconter son histoire avec le tabac ;
- d'expliquer comment elle a commencé ;
- de raconter ses éventuelles tentatives d'arrêt ;
- de partager sa méthode/ses moyens utilisés pour arrêter ;
- de présenter ce qui l'a le plus aidé ou motivé ;
- de présenter ce qui a été ou reste le plus difficile à gérer ;
- de partager des conseils/recommandations ou encouragements pour d'autres personnes.

## Exemples de témoignages

L'exemple du témoignage de François :

<https://www.centreleonberard.fr/patient-proche/temoignages/temoignage-de-francois-sur-son-parcours-darret-du-tabac>

réalisés par le Centre Léon Berard de Lyon.

ou

L'exemple vidéo du témoignage de Charlotte :

[https://www.youtube.com/watch?v=ummWd\\_TKn5w](https://www.youtube.com/watch?v=ummWd_TKn5w)

réalisés par le Centre Léon Berard de Lyon.

L'équipe du Mois sans tabac Ile-de-France