



Défi interrégional PJJ Grand-Centre

Novembre 2025

Un défi quotidien pour se sentir bien



Action réalisée avec le soutien financier de l'agence régionale de santé de Bourgogne-Franche-Comté



DME

Super Keiro

Super Anecdote

Super Chouchou

Heiwana



DÉFI 1

Dites à un fumeur de votre choix ce qui fait de lui un super-héros et trouvez-lui un surnom de super-héros. Soyez créatifs !

Super -Grevette !! (Slogan: super grevette, t'as arrêté la cigarette)
Super héros...car a essayé d'arrêter plusieurs fois la cigarette

UEMO Auxerre

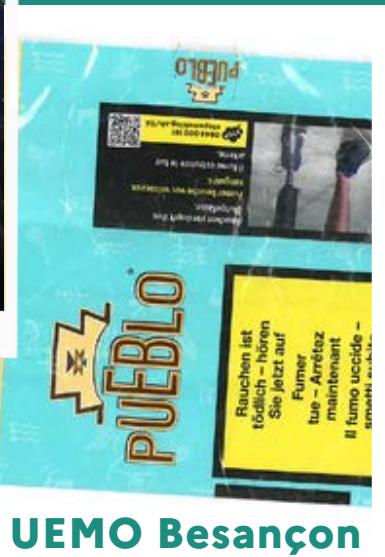


DÉFI 2

Envoyez-nous la photo d'un paquet de cigarettes vide écrasé de la façon la plus originale possible ! Hâte de découvrir vos chefs-d'œuvre !



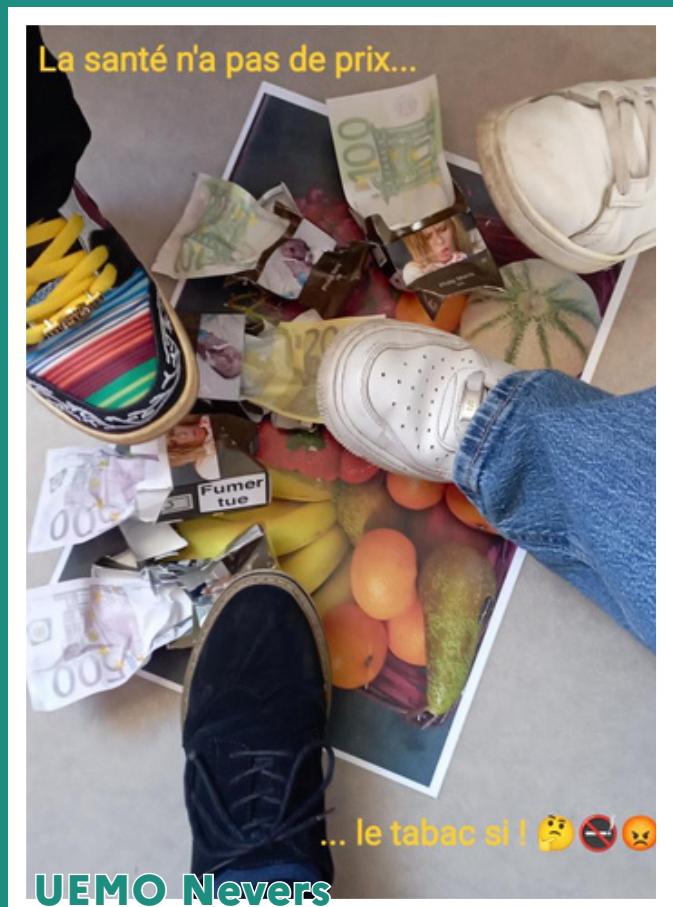
UEMO Besançon



UEMO Besançon



Equipe DME



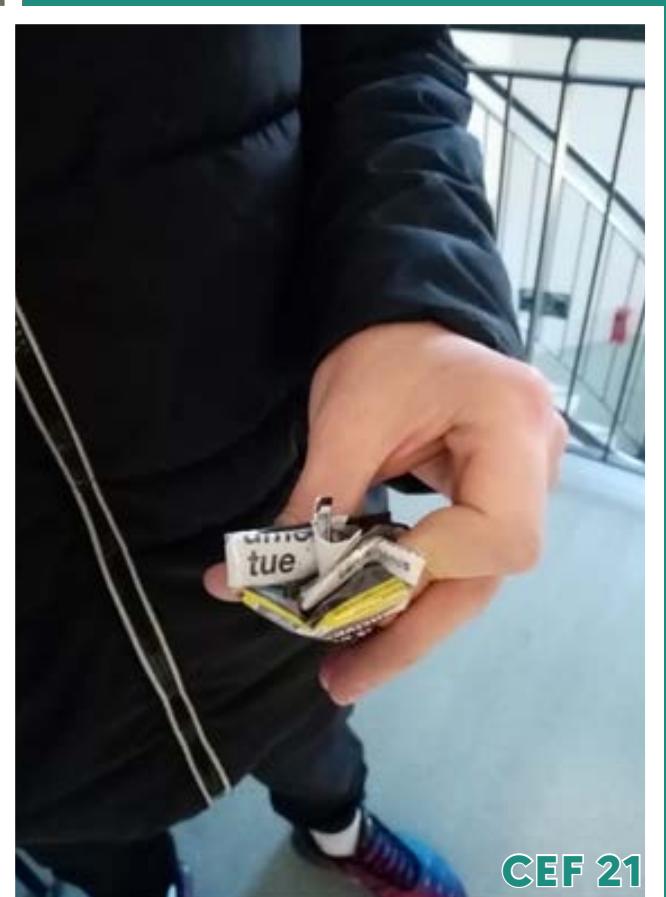
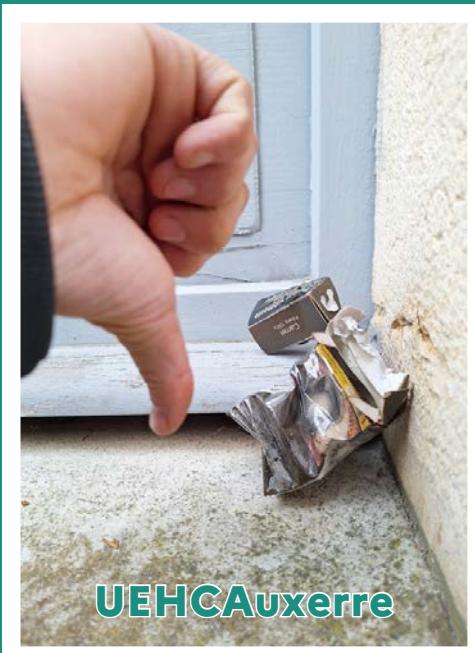
UEMO Nevers

... le tabac si ! 😤🚫😡



DÉFI 2

Envoyez-nous la photo d'un paquet de cigarettes vide écrasé de la façon la plus originale possible ! Hâte de découvrir vos chefs-d'œuvre !





DÉFI 3

Laissez un cadeau ou un mot attentionné, valorisant à une personne de votre choix. Fumeurs ou non fumeurs, ça fait toujours plaisir.

UEMO Nevers



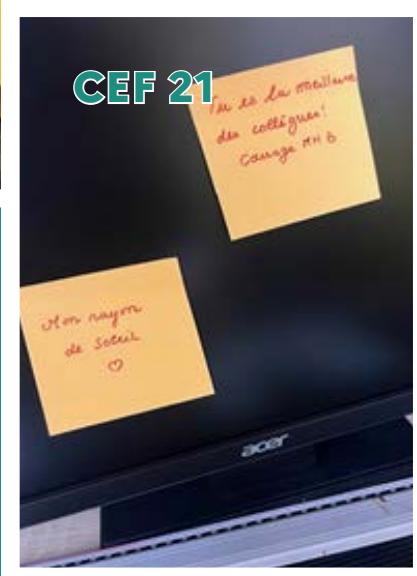
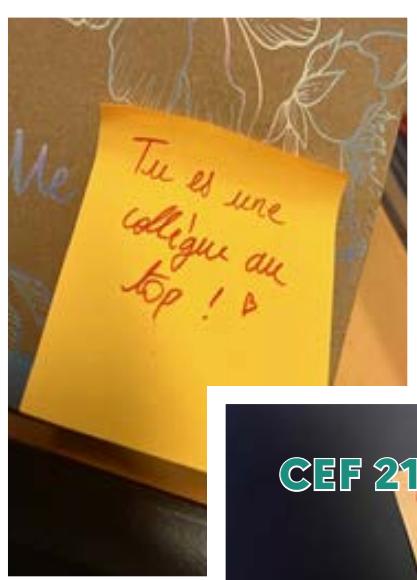
Les patchs magiques du 58



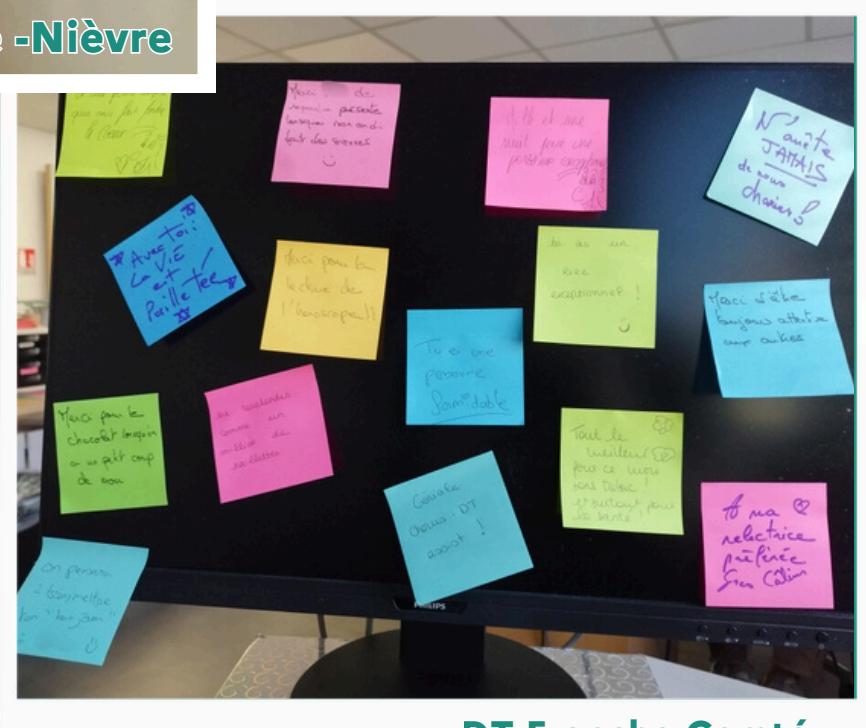


DÉFI 3

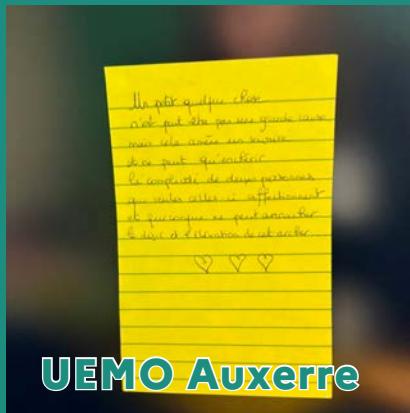
Laissez un cadeau ou un mot attentionné, valorisant à une personne de votre choix. Fumeurs ou non fumeurs, ça fait toujours plaisir.



DT Yonne -Nièvre



DT Franche-Comté



UEMO Auxerre



DÉFI 4

Imaginez un mouvement de doigts qui reprenne le geste pour fumer et transformez-le en un geste cool et positif. Prenez-le en photo.



Equipe DME



UEMO Auxerre



CEF 21



UEMO Besançon



UEMO Nevers



DÉFI 5

Proposez une idée de pause active de 3 à 5 minutes pour remplacer la pause cigarette.

- Faire 10 squats ou pompes,
- Faire une minute de respiration,
- Discuter et blaguer avec quelqu'un.

CEF 21



La pause active de la DT FC ? La plus utile la plus essentielle, nous faire rire !!!!!

DT Franche-Comté

Une partie de fléchettes

UEMO Auxerre



DÉFI 5

Proposez une idée de pause active de 3 à 5 minutes pour remplacer la pause cigarette.

- ne fumer le pouzailler
 - marcher
 - chanter
 - crier
 - fermer les yeux et s'évader
 - faire des pompes
- Defi 5
- méditez



DÉFI 6

Écrivez sur un papier vos 3 meilleures motivations pour arrêter de fumer ou pour encourager un fumeur à arrêter. Conservez ce papier jusqu'à la fin du Challenge.

arr
ju

un papier vos 3

DME

La santé / le coût / le gout

DT Franche-Comté



CEF 21

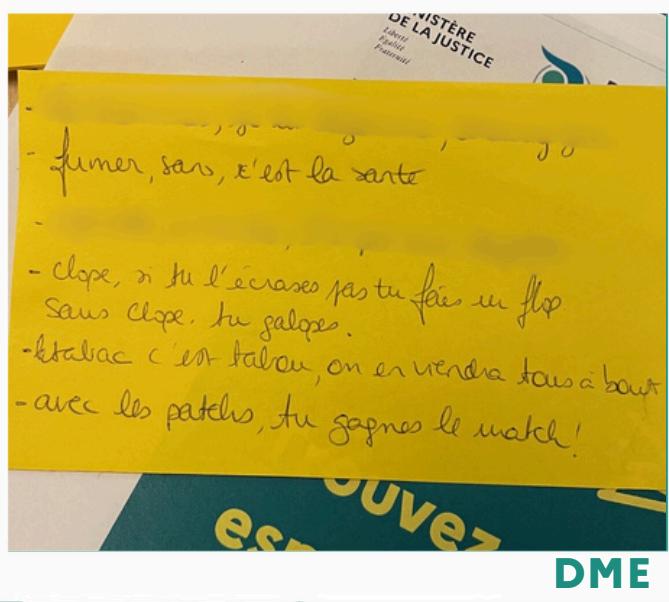
- Si tu arrêtes de fumer tu as un meilleur souffle et tu pourras aussi participer à l'obésité.
- Le fait d'arrêter de fumer te permettra d'économiser et aussi de pouvoir te faire des petits plaisirs (manicure, resto...)
- Tu es un champion(ne) tu as déjà réussi une fois, tu pourras encore le faire -

UEMO Auxerre



DÉFI 7

Trouvez une rime dans un esprit positif pour chacun des mots suivants : fumer, cigarette, clope, tabac, patch, chewing-gum.



**esprit positif pour chacun
des mots suivants :**
**fumer, cigarette, clope,
tabac, patch, chewing-gum**

Faites-nous voir ce que vous avez accompli !

Rugé / chouette / chose / chocolat / march / alhum

FUMER – MARCHER
CIGARETTES – ARRÊTE
CLOPE – CYCLOPE
TABAC – CHOCOLAT
PATCH - CATCH
CHEWING-GUM – GOMME
(EFFACE L'ENVIE DE FUMER)

CEF 21



DÉFI 7

Trouvez une rime dans un esprit positif pour chacun des mots suivants : fumer, cigarette, clope, tabac, patch, chewing-gum.

Et si pour moins fumer
On essayait de chanter ?
Pour pousser la chansonnette
C'est plus simple sans la cigarette,
Et pour arrêter la clope
A un moment, il dire stop !!!
Ne plus acheter de tabac
Pour prendre soin de soi,
S'aider de quelques patchs
Pour enfin gagner le match,
Mâcher un chewing gum
Accompagner d'un petit verre de rhum ☺

Si tu arrêtes de fumer
Tu seras remplie de fierté,
Au lieu de fumer des cigarettes
Fais donc quelques galipettes,
En disant adieu à la clope
Tu seras peut-être bientôt en cloque,
Parce que ta vie sans tabac
Peut motiver le futur papa,
Au lieu de te coller des patchs
Il te proposera de coquins matchs,
Plus collant qu'un chewing gum
Au taquet pour te faire un môme ☺

Défi 7

dans un
sur chacun
vivants :
ette, clope,
chewing-gum.

que vous avez accompli !

Les patchs magiques du 58
UEMO Nevers 💪

fumer - bien été aimé, sortez de fumer

ligne 1 Défi 7

cigarette - cesse la cigarette c'est chouette

clope - Arrêter la clope c'est top

tabac - Sans ~~tabac~~ tabac, pas de dégats.

chewing-gum - Manges un chewing-gum, bi bon dum.

patch - un patch et sa match -

UEMO Auxerre



DÉFI 8

Proposez une activité, un exercice ou un outil qui permette de mettre en éveil votre odorat.

Nous allons dans le jardin du service et nous sentons les différentes herbes (arômes : menthe, abeille, aniselle, verveine - girofle).

UEMO Auxerre



*Défi 8
Inspiration*
Chaque agent ramène 3 pot.
d'épices ou d'herbes.
Il les fait sentir à l'avant
à tous
Chacun note sur une fiche
l'odeur qu'il identifie

DT Franche-Comté

Journée parfaite sans cigarette en vacances :

- 8h30 : réveil sans stress, étirements + un grand verre d'eau avec une musique douce pour se mettre dans l'ambiance.
- 9h : Petit déjeuner plaisir et récap' du programme du jour.
- 10h : Activité sur la plage (baignade, photo, promenade en bateau, sable)
- 12h30 : Déjeuner local vue sur mer.
- 14h : Plage, bronzette et lecture.
- 16h : Goûter (glace, crêpes) + activités
- 18h30 : Retour, douche, relaxation
- 20h : Restau, marché nocturne, barbecue, repas en famille.
- 22h30 : Musique, série, promenade sous les étoiles.

CEF 21

Pour nous, une journée parfaite sans cigarette est une journée en pleine mer sur un bateau. La journée commencerait par un embarquement tôt le matin, avant le lever du soleil, pour pouvoir profiter de celui-ci directement sur le bateau. Ensuite il y aurait plusieurs activités de type plongée le matin, snorkeling l'après-midi. Il y aurait aussi un repas du midi et du soir prévus sur le bateau, un temps de détente pour de la lecture ou du bronzage.

La journée se finirait par un débarquement après le coucher du soleil, pour regagner son couchage bien douillet et passer une nuit pleine de rêves et de fééries.

DT FC



DÉFI 9

Faites le planning d'une journée parfaite sans cigarette. Au travail, à la maison, en pleine nature, en vacances ... À chacun son idéal !

Défi 9 - Faites le planning d'une journée parfaite sans cigarette.

Une journée parfaite, sans cigarette.
Et une journée avec un lever calme,
Sans lever gris sourcilleux.
Une ouverture du store,
Face à l'océan.

Elle débute par un petit déjeuner,
Puis une promenade sur le remblai des Sables d'Olonne.

Une journée parfaite, sans cigarette,
Est une journée où l'on peut sortir l'air marin,
Une veillée de vin, à la main,
Face à l'Océan,
En écoutant la douce mélodie des vagues.

Une journée parfaite, sans cigarette,
S'ouvre avec un apéro-midi,
des pieds dans le sable légèrement chaud,
Assise sur une serviette de plage,
Dans un endroit discret, sans trop de présence humaine,
Un livre à la main,
De la musique dans les oreilles,
En observant le temps à autre, les mouettes et les goélands.

Une journée parfaite, sans cigarette,
Se clôture par un couché de soleil
à la chaume, près du phare
Avec une légère brise de vent.

Une dernière promenade,
Afin de se coucher avec l'odeur de l'air marin
Agissant comme une bâtelaine de Proust
Pour rejoindre sereinement,
Le pays des rêves.

UEMO Auxerre

L'arrêt du tabac n'est pas une question de volonté, c'est une véritable demande d'Art de vivre qui redonne souffle et couleurs à l'existence!"



Les patchs magiques du 58

DÉFI 10



Créativité

Je rêve d'une vie sans tabac!

Arrêter de fumer est tout un art.



DÉFI 10

À partir du premier mot sur lequel vos yeux se posent, formez une phrase en lien avec l'arrêt du tabac. Quelle est cette phrase ?

Mot infection

« En arrêtant de fumer, je mets fin à l'infection permanente que le tabac impose à mes poumons. »

CEF 21

en arrêtant de fumer tu feras un tabac
s'y tu n'arrêtes pas de fumer tu finiras
enterren

UEMO Auxerre



DÉFI 11

Racontez à une personne autour de vous quelque chose que vous avez créé ou fait et dont vous êtes fier(e). C'est votre petite victoire !

Quand j'ai fait du papier peint dans ma cuisine pour la 1ère fois !

Quand j'ai fait une tarte tatin pour la première fois !

MINISTÈRE DE LA JUSTICE

Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté

Quand j'ai acheté ma maison.

J'ai adopté un chien

J'ai construit un abri pour mon spa.

J'ai validé mes escamens

Défi 11

Racontez à une personne autour de vous quelque chose que vous avez créé ou fait et dont vous êtes fier(e).

C'est votre petite victoire !

Le défi est fini ? Partagez votre victoire avec nous !

- J'ai réussi à diminuer ma consommation de Tabac...

Les patchs magiques du 58

MOIS SANS TABAC

DÉFI 11

Les jeunes sont fiers d'avoir tenu leur placement jusqu'ici.

CEF 21



ENCORE UN DIAMANT PAINTING DE TERMINÉ

DT Franche-Comté

- Une collègue a été interviewée, après le concert des enfants, sur TF1

UEMO Auxerre

⇒ Nous sommes 4 à avoir arrêté de fumer !
(et on a 4 nouveaux dans l'équipe !)



DÉFI 11

Racontez à une personne autour de vous quelque chose que vous avez créé ou fait et dont vous êtes fier(e). C'est votre petite victoire !

Mon voisin est handicapé, du coup je l'aide en faisant la tonte, la débroussaillante, le ménage ...

Défi 11

- J'ai conseillé une collègue, qui me demandait un conseil pour dissuader sa fille de ne pas se faire tatouer.
Si elle fréquente un copain, et qu'il n'aime pas les tatouages.
Le lendemain sa fille ne voulait plus le faire.

UEHC Auxerre

- des pétards à cigarettes (petits pétards à enfiler dans les cigarettes et qd on l'allume, sa fait péter, gentillement, la cigarette)

UEMO Auxerre

Défi 12 Les patchs magiques du 58 💅
UEMO Nevers 😊

MINISTÈRE DE LA JUSTICE
Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté



Proposez un outil supplémentaire à ajouter au kit Mois sans tabac.

→ des chewing gum
→ des balles anti stress

Partagez votre idée avec nous !

Application Respirilax+ pour faire cohérence cardiaque.

DÉFI 12



Proposez un outil supplémentaire à ajouter au kit Mois sans tabac.



3 plaisirs pour les jeunes :
café, clope et nourriture.

CEF 21

DÉFI 13

Aujourd'hui citez trois petits plaisirs de votre quotidien.

On attend vous
le chocolat
la marche du matin
le sourire

DT Franche-Comté

- Manger du chocolat
- Faire une partie de jeux de Société
- Un Calim

UEMO Auxerre

- jardiner
- balade avec mes chiens.
- courir.

UEHC Auxerre

- M'allonger sur mon canapé avec mon chat qui ronronne
- Manger un morceau de fromage le soir
 - Prendre une douche chaude en rentrant du travail

UEMO Besançon

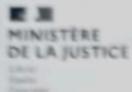


DÉFI 13

Aujourd'huiitez trois petits plaisirs de votre quotidien.

1. Écouter la musique à fond dans la voiture
2. Manger le petit déjeuner
3. Le moment où je remets mon pyjama!

1. écouter de la musique (et chanter)
2. lire
3. manger et boire un verre de vin



UEMO Nevers

- 1) Regarder la neige tomber
- 2) Discuter avec mon adjoint administratif préféré
- 3) Manger un beignet ...

- 1) Faire du sport
- 2) Faire de la musique
- 3) Me coucher dans mon lit



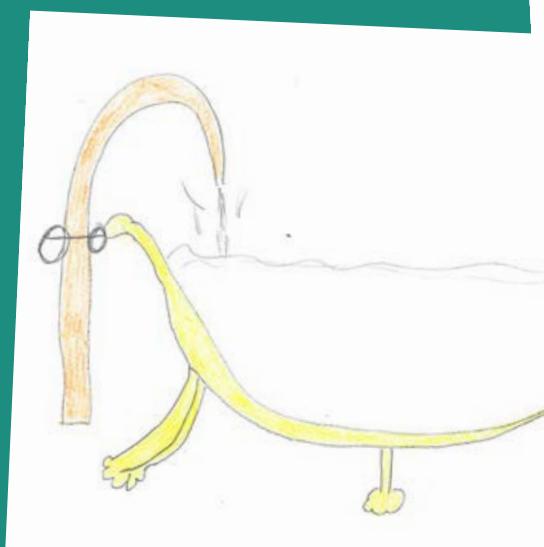
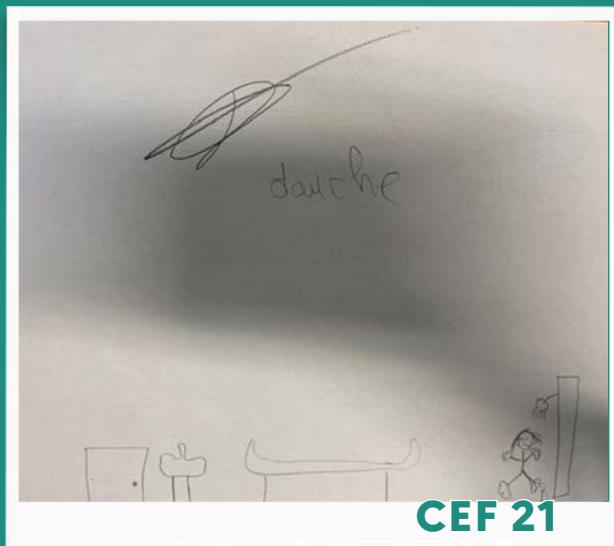
1. Faire une sieste
2. Manger le goûter
3. Lire

1. Prendre mon petit déjeuner
2. Écouter de la musique
3. L'eau chaude de la douche



DÉFI 14

Dessinez votre endroit idéal pour arrêter de fumer





DÉFI 15

Calculez la somme économisée en arrêtant de fumer pendant un an. Que pourriez-vous vous offrir d'insolite avec ?

Un jeune fumant 1 paquet par jour dépense 87,50€ (7x12,50€) par semaine en cigarettes, donc 4550€ pour une année (52x87,50€).

Avec cet argent, il pourrait s'offrir quelque chose d'insolite : une pièce secrète dans sa chambre, qui s'ouvrirait par une trappe sous le lit.

CEF 21

$12,50\text{€} \times 3 \text{ / Semaine} = 37,50 \text{ € // Semaine} \Rightarrow 1950 \text{ € // an}$

Aller passer un week-end dans un gîte Harry Potter entre collègues. (pour être ensorcelés pour arrêter de fumer)

UEMO Auxerre

4 500€... par an... Paitre en voyage

480€ par an - acheter un nouveau canapé

UEMO Nevers



DÉFI 15

Calculez la somme économisée en arrêtant de fumer pendant un an. Que pourriez-vous vous offrir d'insolite avec ?

12,50 × 365

= 4562,5

4562,50€ économies

Tahiti

j'arrive



UEHC Auxerre

Arrêter de vapoter pendant 1 an

Booster x 10 = 7,50 = 0,75 l'unité

Gout = 11,45

par mois = 2 gouts + 2 boosters

↓ ↓

22,9 + 1,5

↓

24,4 / mois

292,80€ / an d'économisé



DÉFI 16

Créez un acrostiche avec le mot tabac en formant avec chaque lettre une qualité, une compétence, une force qui vous caractérise!

Travailleur
Athlétique
Bienveillant
Atypique
Créatif

CEF 21

Têtue (oui, c'est bien une qualité !!)

Altruiste

Bavarde (compétence repérée dès le primaire)

Attentive

Curieuse (non, ce n'est pas un vilain défaut !)

UEMO Besançon

T : Tenacité
A : Attentionnée
B : Bienveillance
A : Altruisme
C : Curiosité

UEMO Auxerre

Tolerante
Astucieuse
Sout-en-train
Altruiste
Combatrice

DT Franche-Comté



DÉFI 16

Créez un acrostiche avec le mot tabac en formant avec chaque lettre une qualité, une compétence, une force qui vous caractérise!

UEHC Auxerre

Defi n°16

Timi de
Attentionnée
Bieueillante
Appiquée
Calmé

Defi n°16

Talentueuse
Artistique
Belle
Aéruiste
Charmante

Defi 16

Tetu
amable.
benevillance
aimante
Caractere

Tobac Defi 16

terre
agressif
beau
agréable
cool

Travaillleur
Antilope
Beau
Artiste
Cool

Chanson de The Supremes - Stop! in the name of love.

STOP!

Ala clope

maintenant !

C'est mauvais pour des dents
think st oooover ----

STOP!

Vole comme une belle plume
Et mange des fruits et légumes

Par jouuuur !!

UEMO Auxerre



DÉFI 17

Inventez une chanson pour dire Bye-Bye à la cigarette. tous les styles sont permis (de Charles Aznavour à Jul). Bonus à ceux qui enverront une vidéo!

C'est vraiment pas le moment

Où j'ai mis ct' clope

C'est la dernière qu'j'allume, j'te le dis, je le jure

J'reste cool et j'lui dirai Bye Bye

C'est la dernière qu't'allume, tu m'le dis, tu le jures

J'reste cool, pour que lui dises Bye Bye

Où t'étais

Sur l'balcon, à fumer vite fait

J'm'sentais trop bien, j'n'ai pas vu l'heure qui l'était

C'est vrai j'te connais par cœur

J'aimerais savoir pourquoi tu dis que t'es plus fumeur

Tu t'fais des fims, je ne voulais pas te réveiller c'est tout

Arrête avec tes questions, dis moi plutôt à quoi tu joues

Je joue à la fille qui en a marre qu'ça sente le cendard

Tout ça parce que tu préfères fumer tes gros cigares

Il est tard chéri, écoute, baisse le ton, tu fais trop de bruits

Ce n'est pas qu'un cigare, c'est comme un ami

Ami et pourquoi m'appelle t il quand tu n'es pas là

Sans doutes par respect et déférence envers toi (le cendard)

Ah bon tu ne le savais pas

Tes poumons prennent cher à cause tes exploits

Aussitôt écrasée, le crabe s'installe en toi

Ne fais pas l'ignorant et commence déjà à prendre soin de toi

C'est la dernière qu'j'allume, j'te le dis, je le jure

J'reste cool et j'lui dirai Bye Bye

C'est la dernière qu't'allume, tu m'le dis, tu le jures

J'reste cool, pour que lui dises Bye Bye

C'est la dernière qu'j'allume, j'te le dis, je le jure

J'reste cool et j'lui dirai Bye Bye

C'est la dernière qu't'allume, tu m'le dis, tu le jures

J'reste cool, pour que lui dises Bye Bye

Un fumeur, c'est un vrai glandeur,

Ça pue, schlingue et ça ne fout rien !

Ah si les médecins savaient ça, tralala (x2)

Ils diraient, ils diraient, ils diraient

Aux armes les anticorps !

Formez les bataillons !

Marchons, marchons, sur les mégots

Jusqu'à ce que le monde soit beau !

Et les braves soldats qui tout le long du mois

Luttent contre ce fléau

Pour ne plus être accrocs !

Les patchs magiques du 58 💪🚫



DÉFI 18

Proposez un objet ou une activité originale pour gérer son stress autrement qu'en allumant une cigarette.

→ Une activité originale :

- les mandalas
- Travail manuel du bois
- Activité créative (dessin).
- Faire du Vélo
- Trottinette

→ Un objet
des boules anti-stress

fait la cuisine
fait la vaisselle
sous a la console
regarde la télé
sous au foot

Défi n°18 :

- je ne le veux pas
- je fais la cuisine
- je tonds la pelouse
- je regarde la télé
- je joue à la corde
- je joue au foot

Marche mentale « 5-4-3-2-1 » :

- Trouver 5 choses qu'on voit,
- 4 choses qu'on peut toucher,
- 3 qu'on peut entendre,
- 2 qu'on peut sentir,
- 1 qu'on peut goûter ou imaginer.

CEF 21

UEMO Auxerre

Faire la danse des canards

**Butternut rôti au four (ingrédients :
butternut, huile d'olive, ail, thym,
 basilic, romarin, origan, sel et poivre).**



CEF 21

Défi 19.

Gâteau moelleux aux potimarron -

- 250 g de potimarron
- 2 œufs
- 200 g farine
- 120 g de sucre roux
- 1 sachet de levure
- 120 g de beurre fondu
- 30 g de poudre d'amandes.

- Four à 160°C pendant 35 min -

- Bon appetit ☺

UEMO Auxerre

DÉFI 19



Réalisez une recette avec des légumes de saison. A partager sans modération. Manger bon et bien c'est encore meilleur à plusieurs !

Recette de saison, défi fin de frigo !!

Ingrédients :

- Une poignée de champignons de Paris
- Quelques feuilles de chou chinois
- 2 carottes
- 1 poireau
- 2 pommes de terre
- 1 oignon

Réalisation :

Après avoir laver, éplucher et couper les légumes, les faire revenir dans de l'huile d'olive pour qu'ils colorent un peu.

Recouvrir d'eau, saler, poivrer et ajouter un cube de bouillon de légumes. Laisser cuire puis mixer !

Se savoure avec ou sans crème ! Bon appétit !

UEMO Besançon





DÉFI 20

Vous avez une minute pour faire quelque chose que vous n'aviez jamais fait avant. On ne réfléchit pas, l'essentiel c'est que ce soit nouveau !



UEMO Auxerre



DÉFI 21

trouvez un slogan original et décalé pour encourager et motiver un fumeur à arrêter la consommation de tabac.

de tabac c'est tabou ! On va vous faire
tous à bout !
UEMO Auxerre

au
sans ta clope t'es
plus Top !

Fumer le

Jambo, c'est bon

pas la

clope, c'est

pas propre

UEHC Auxerre

- Une cigarette écrasée, un
peu de liberté gagné.

UEHC Auxerre



Tabac infos service

CEF 21

Tabac infos service
UEMO BESANÇON

DÉFI 23

Décodez le rébus

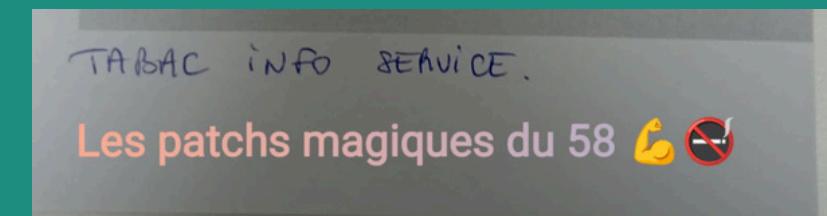
Le Tabac info Service.
UEMO Auxerre

Réponse : "Tabac info Service"
UEHC Auxerre



Tabac info service

DT Franche-Comté



1. Odeur gel
2. douche
3. Odeur café
4. Odeur aux fruits



Promotion
Santé
Bourgogne
Franche-Comté

1. Odeur du café
2. Odeur du frais du matin
3. Odeur crème pour les mains.

UEMO Nevers

Savon de la console
qui fait un massage
rugite la tête

- { - jouer à la console
- Un massage
- Regarder la télé

UEHC Auxerre

- Sentir des fleurs
- L'odeur du café
- Les chambres propres qui sentent bon.
 - faire un thé
 - sentir des fleurs.
 - manger.

DÉFI 24

Citez 3 petits plaisirs olfactifs de votre quotidien. Des plaisirs qui vous procurent bien-être, détente, et évasion.

Café
odeur du feu de bois
gel douche

DT Franche-Comté

L'odeur du café, des fleurs
et du savon de Marseille.

CEF 21





DÉFI 27

Prenez un objet du quotidien. regardez attentivement les couleurs, les reflets, les formes. Observez le en détail comme si c'était la première fois. Quel est cet objet ?

ciseaux de couture, "ça coupe l'envie de fumer"

UEMO Auxerre

→ Un crayon bleu.

UEHC Auxerre



DÉFI 28

Qui a dit : « Chez nous, il y a la journée sans télé, sans tabac, la journée sans portable, la journée sans voiture. Dans le grand nord, pendant la nuit polaire, ils ont même des journées sans journée. »

C'est Philippe Geluck qui a dit : « Chez nous, il y a la journée sans télé, sans tabac, la journée sans portable, la journée sans voiture. Dans le grand nord, pendant la nuit polaire, ils ont même des journées sans journée. »

CEF 21

- Philippe GELUCK -

UEMO Auxerre



DÉFI 29

Racontez une blague pour divertir vos proches, amis, collègues et faire passer l'envie à un fumeur d'allumer une cigarette.

J'ai une blague à vous !

Ner les bottes !!!

Sept et trois fait onze
ou zonze ?

Ca fait dix !!!

qui est a qui un petit facteur ?

Un nain - posteur !
(imposteur)

UEHC Auxerre

La cigarette est la première cause de maladie chez les non-moins ...
(le Saumon fumé).

UEMO-Auxerre



DÉFI 30

Vous êtes arrivé(es) au bout du challenge.
BRAVO ! Prenez une photo qui représente le
mieux votre vécu à l'issue de ce mois sans
tabac.

UEMO Besançon

