



Centre-Val de Loire

RÉPERTOIRE

d'activités et d'actions du Mois sans tabac



www.mois-sans-tabac-cvl.fr

MAJ septembre 2026



Sommaire



Centre-Val de Loire

- 01 Présentation
- 02 Les éléments clés d'une action réussie
- 03 Les actions
- 04 Les activités
- 05 Évaluation & valorisation d'une action

01

Présentation



Centre-Val de Loire

Présentation



Centre-Val de Loire

Défi Mois sans tabac

Mois sans tabac est un défi collectif qui vise chaque année à accompagner les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

Tous les fumeurs sont invités à arrêter de fumer au mois de novembre et ce pendant 30 jours pour maximiser les chances de sevrage à long terme. A savoir que : 30 jours sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement.

Pour accompagner les fumeurs, Mois sans tabac mobilise les acteurs locaux afin d'organiser des actions sur l'ensemble du territoire. L'objectif étant de fédérer le plus possible d'acteurs autour de la lutte contre le tabagisme.

Répertoire d'actions et d'activités

Afin d'accompagner et d'aider les acteurs de terrain dans le déploiement du Mois sans tabac, l'équipe Ambassadrice de la région Centre-Val de Loire a créé un répertoire d'actions et d'activités. Ce répertoire a pour objectif de faciliter la mise en place de vos actions. Dans ce document, nous vous proposons des grandes actions et des activités clés en main pour vous engager pleinement dans le Mois sans tabac en fonction de vos possibilités.

En cas de difficultés de compréhension, nous restons à votre disposition pour vous aider dans la mise en place du Mois sans tabac. Ce répertoire étant collaboratif, nous vous invitons à nous envoyer vos propositions d'actions et d'activités.

02



Centre-Val de Loire

Les éléments clés d'une action réussie

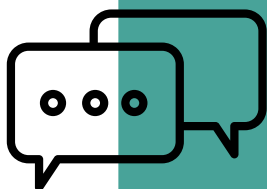
Les éléments clés d'une action réussie



Centre-Val de Loire

Aller-vers

- Avoir une posture ouverte
- Se rendre disponible
- Proposer une forme ludique
- Être dans l'invitation



Communication

- Prendre la personne là où elle en est
- Respecter sa temporalité
- Être non jugeant
- Discours orienté vers le changement
- Valoriser

Supports utiles

- Proposer et s'appuyer sur les supports de Santé publique France :
 - Flyers/brochures
 - Affiches
 - Kits d'aide à l'arrêt



03

Les actions



Centre-Val de Loire

Ramassage de cigarettes



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette action peut être réalisée dans tout espace extérieur accessible au public : parcs, abords d'établissements scolaires, lieux de passage, centres-villes, ...

Elle s'adresse à tous les publics : associations, écoles, entreprises, ...

II. Objectifs

Sensibiliser à l'impact environnemental du tabac, notamment des mégots de cigarette

Encourager une prise de conscience écologique et sanitaire liée aux comportements tabagiques

Valoriser les actions citoyennes et collectives en faveur de la santé et de l'environnement

Créer un moment de cohésion autour d'un geste concret et symbolique

III. Matériel nécessaire

- > Gants de protection
- > Sacs poubelle pour récolter les mégots
- > Affiches, brochures explicatives sur l'impact environnemental des mégots (à trouver librement sur Internet)
- > Balance pour visualiser la quantité de mégots récoltée
- > Optionnel : pinces de ramassage

Ramassage de cigarettes



Centre-Val de Loire

IV. Professionnels requis

Le nombre de professionnels nécessaires pour encadrer l'action, garantir la sécurité, animer les échanges et distribuer le matériel varie en fonction de l'ampleur de votre action et du nombre de participant(e)s.

V. Consignes

Avant le début de l'action, accueillir les participant(e)s et leur présenter les objectifs de l'action "ramassage de mégots". Distribuer le matériel nécessaire et expliquer les règles de sécurité : ne pas ramasser de déchets dangereux, éviter les zones à risque, ne rien ramasser sans gant de protection et se laver les mains après l'activité.

Une zone de collecte est définie et les participant(e)s sont invités à se répartir pour couvrir l'espace. Veiller au bon déroulement de l'action, accompagner les échanges informels et valoriser les efforts de chacun(e).

À la fin du ramassage, les mégots sont regroupés, pesés et exposés pour illustrer l'impact concret de l'action. Ce moment doit être suivi d'un temps d'échange ou d'un retour réflexif pour approfondir les enjeux environnementaux et sanitaires liés au tabac.

VI. Retour réflexif

Il est animé juste après l'exercice. Il vise à :

- Prendre conscience de l'ampleur de la pollution liée aux mégots
- Relier les comportements individuels à leurs conséquences collectives

Ramassage de cigarettes



Centre-Val de Loire

VI. Retour réflexif (suite)

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Que ressentez-vous en voyant la quantité de mégots ramassés ?
- Saviez-vous que les mégots polluent autant ?
- Pensez-vous que cette activité peut faire réfléchir sur la consommation de tabac ?
- Quelles alternatives pourraient réduire ce type de pollution ?
- Cette action vous donne-t-elle envie d'agir autrement ou d'en parler autour de vous ?

VII. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Le tabac a un impact environnemental majeur, souvent méconnu

Ramasser des mégots est un geste citoyen, symbolique et mobilisateur

Le Mois sans tabac propose des outils pour accompagner les démarches d'arrêt ou de réduction

L'engagement collectif renforce la dynamique de changement

Stand de sensibilisation



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette action s'adapte à tout lieu de passage ou de rassemblement, en intérieur comme en extérieur.

Elle s'adresse à tous les publics : associations, écoles, entreprises, ...

II. Objectifs

Sensibiliser au défi du Mois sans tabac

Transmettre de l'information sur les ressources d'aide à l'arrêt qui sont disponibles

Orienter le cas échéant vers des professionnels de santé

III. Matériel nécessaire

- > Supports de communication & kits d'aide à l'arrêt Santé publique France
- > Supports de communication régionaux
- > Optionnel : activité(s) ludique(s) pour attirer le public (idées d'activités ci-dessous)

IV. Professionnels requis

Le nombre de professionnels nécessaires varie en fonction de l'ampleur de l'action.

Stand de sensibilisation



Centre-Val de Loire

V. Consignes

Disposer sur le stand de la communication Mois sans tabac. Se montrer souriant et à l'écoute des personnes qui viennent sur le stand. Proposer si nécessaire un kit d'aide à l'arrêt aux personnes rencontrées sur le stand.

Agrémenter si vous le souhaitez le stand d'une ou plusieurs activités ludiques pour attirer le public et rendre le stand plus dynamique (idées d'activités ci-dessous).

Aller à la rencontre des personnes circulant dans le lieu, les informer de la présence d'un stand Mois sans tabac et leur proposer de venir discuter sur le stand.

VI. Retour réflexif

Il est animé pendant les échanges sur le stand. Il vise à :

- Clarifier les représentations sur le tabac et l'arrêt
- Identifier les ressources disponibles (39 89, Tabac Info Service, ...)
- Se projeter dans une démarche d'arrêt ou de soutien à un proche
- Recevoir un kit et comprendre son utilité
- Savoir où et comment trouver de l'aide

Stand de sensibilisation



Centre-Val de Loire

VI. Retour réflexif (suite)

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Qu'est-ce qui vous a interpellé sur le stand ?
- Avez-vous découvert une information que vous ignoriez ?
- Pensez-vous que ce kit pourrait vous être utile ou à quelqu'un de votre entourage ?
- Avez-vous déjà envisagé une démarche d'arrêt ?
- Savez-vous vers qui vous tourner pour être accompagné ?

VII. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Le stand est un point d'entrée vers l'information, le dialogue et l'orientation

Le mois de novembre est le moment idéal pour débuter un sevrage tabagique

Le numéro 39 89 est une ressource clé pour être accompagné

La distribution systématique des kits permet de prolonger l'action au-delà du stand

VIII. Annexes

Outils de campagne nationale

Outils de campagne régionale

Intervention collective



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette action est adaptée à tous les publics : écoles, entreprises, ...

L'intervention est construite de sorte qu'elle puisse susciter l'intérêt des fumeurs, qu'ils soient dans une démarche d'arrêt ou non et des non-fumeurs.

II. Objectifs

Communiquer et échanger des informations fiables autour du tabac
Encourager et valoriser les tentatives de réduction ou d'arrêt du tabac

III. Matériel nécessaire

- > PowerPoint Mois sans tabac (cf. partie Annexes)
- > Matériel nécessaire à la diffusion du Power Point
- > Kits d'aide à l'arrêt Mois sans tabac Santé publique France
- > Éventuels cadeaux (goodies, bonbons, ...)
- > Dictionnaire de facilitation graphique (cf. partie Annexes)

IV. Professionnels requis

Un intervenant minimum, idéalement deux, afin de faciliter les échanges et l'animation de la séance.

Intervention collective



Centre-Val de Loire

V. Consignes

Commencer par se présenter et expliquer brièvement les objectifs de l'intervention. Proposer une mise en équipes rapide pour favoriser l'interaction et l'écoute mutuelle.

Suivre le PowerPoint. Toutes les informations et les détails se trouvent dans les notes du dossier.

Une flèche animée indique le temps imparti pour se mettre d'accord sur les réponses. L'objectif est de susciter le débat, l'argumentation et la justification des choix.

Pendant cette phase, prendre des notes sur les idées exprimées et rebondir en apportant des compléments ou des éclairages.

Un temps d'échange libre est proposé en fin de séance. Se rendre disponible pour répondre aux questions, distribuer les kits d'aide à l'arrêt.

Il est essentiel de communiquer le numéro d'aide à l'arrêt : 39 89, à faire apparaître dans la dernière diapositive de remerciement.

VI. Retour réflexif

Il est animé juste après l'intervention. Il vise à :

- Consolider les apprentissages sur le tabac
- Favoriser une prise de conscience collective

Intervention collective



Centre-Val de Loire

VI. Retour réflexif (suite)

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Comment avez-vous vécu cette activité ?
- Quelle stratégie avez-vous adoptée pour répondre au vrai/faux ?
- Comment vous êtes-vous senti dans votre groupe ?
- Que retenez-vous de cette séance ?
- Cette intervention vous a-t-elle donné envie d'en savoir plus ou d'agir ?

VII. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Il existe de nombreuses aides pour être soutenu dans une démarche de réduction ou d'arrêt du tabac

Chaque personne vit sa consommation différemment : il est important de comprendre son propre type de dépendance

Il est possible d'évaluer sa consommation et de mieux la comprendre

Le débat et l'échange permettent de déconstruire les idées reçues et de renforcer la motivation

Le soutien, l'écoute et l'orientation vers des professionnels sont des leviers essentiels pour initier un changement

VII. Annexes

PowerPoint Mois sans tabac

Dictionnaire de facilitation graphique

04

Les activités



Centre-Val de Loire

Bon apé'quiz



Centre-Val de Loire



1 pro requis

I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'une intervention en milieu scolaire et professionnel. Elle est conçue pour être mise en place pendant un temps de repas en self-service ou en restauration scolaire.

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec une ou plusieurs personnes.

II. Objectifs

Sensibiliser au dispositif Mois sans tabac

Corriger les croyances normatives liées à la consommation de tabac

Favoriser l'accès à des informations fiables dans un cadre informel et convivial

III. Matériel nécessaire

> Sets de table A4 (cf. partie Annexes)

> Questions/Réponses set de table (cf. partie Annexes)

IV. Consignes

Installer les sets de table sur les plateaux de restauration ou directement sur les tables. Chaque set contient des questions en lien avec le Mois sans tabac.

Se déplacer ensuite de table en table, se présenter et inviter les participants à répondre au quiz, seul ou en groupe. Les motiver en lançant des défis ludiques. Préciser que vous êtes disponible pour échanger et donner les réponses.

Bon apé'quiz



Centre-Val de Loire

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Encourager la prise de recul sur les réponses données
- Favoriser l'expression des ressentis et des surprises
- Consolider les apprentissages et les informations clés
- Stimuler la curiosité et l'envie d'en savoir plus sur le tabac et les dispositifs d'aide

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Une question vous a-t-elle surprise ou interpellée ?
- Qu'avez-vous appris d'utile ?
- Quelle information aimeriez-vous retenir ?
- Cette activité vous donne-t-elle envie d'en savoir plus ou d'agir ?
- Pensez-vous que ces informations pourraient être utiles à votre entourage ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Le Mois sans tabac est un dispositif accessible à tous, avec des ressources concrètes pour accompagner à l'arrêt ou la réduction

De nombreuses idées reçues circulent sur le tabac : il est essentiel de les déconstruire avec des données fiables

VII. Annexes

Set de table Bon apé'quiz A4

Questions/Réponses set de table

Fléchettes



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle est particulièrement adaptée aux publics en réflexion sur leur consommation ou en début de démarche d'arrêt.

II. Objectifs

Identifier ses propres objectifs en lien avec l'arrêt ou la réduction du tabac

Favoriser une démarche active et personnalisée de changement

Encourager la projection dans une dynamique positive et motivante

Valoriser les leviers individuels et les ressources mobilisables

III. Matériel nécessaire

> Cible papier A3 (cf. partie Annexes)

> Fléchettes

> Post-it, feutres, stylos pour inscrire les objectifs et les freins

IV. Consignes

Inviter chaque participant(e) à formuler un ou plusieurs objectifs personnels liés à l'arrêt ou à la réduction du tabac. Ces objectifs sont inscrits sur des post-it, puis placés sur la cible.

Fléchettes



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Les fléchettes symbolisent les moyens, les ressources ou les stratégies permettant d'atteindre ces objectifs. Les participant(e)s sont invités à lancer leur fléchette avec un levier associé sur la cible. Par exemple, mon objectif est de diminuer le tabac. Je prends une fléchette et j'y colle le post-it suivant "j'arrête ma double cigarette de 10h et je ne prends qu'une unique cigarette sur ce temps". Je lance la fléchette dans l'objectif associé.

Avant de lancer une fléchette, le participant est invité à verbaliser ce qu'il souhaite « éliminer » ou « mettre de côté » pour optimiser ses chances de réussite (exemples : une habitude, une pensée limitante, une peur, une influence extérieure, ...).

Encourager les échanges autour des objectifs choisis, des freins identifiés et des leviers mobilisés. L'animateur veille à créer un climat bienveillant et stimulant. Dans le cas où la fléchette atterrit sur un objectif non visé, il peut être pertinent d'amener à échanger autour de ce moyen non imaginé mais peut-être plausible, l'idée étant d'élargir tous les champs des possibles.

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Revenir sur les objectifs formulés
- Identifier les freins et les leviers évoqués
- Partager les ressentis et les motivations
- Se projeter dans une dynamique de changement

Fléchettes



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Identifier des objectifs facilite la mise en œuvre de l'arrêt ou à la réduction du tabac

Valoriser la motivation et la projection dans le changement augmente les chances de réussir sa démarche d'arrêt ou de réduction du tabac

Possibilité d'orientation vers des dispositifs d'aide ou des professionnels de santé

VII. Annexes

Cible papier A3

Fresque des Forces



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle est particulièrement adaptée aux publics en réflexion sur leur consommation ou en démarche active d'arrêt du tabac.

II. Objectifs

Valoriser les forces individuelles et collectives mobilisables dans une démarche d'arrêt ou de réduction du tabac

Encourager l'expression positive et la confiance en soi

Créer une œuvre collective porteuse de sens et de motivation

Renforcer le sentiment d'appartenance à une dynamique de changement

III. Matériel nécessaire

- > Grande fresque de mains A3 (cf. partie Annexes)
- > Feutres, stylos, post-it pour écrire les messages
- > Cartes « forces » ScholaVie (cf. partie Annexes)

IV. Consignes

Coller la fresque sur un lieu de passage. Expliquer que chaque participant(e) est invité à y inscrire un ou plusieurs messages de force, en lien avec l'arrêt ou la réduction du tabac.

Fresque des Forces



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Les messages peuvent être personnels («Je suis capable», «Je veux protéger mes enfants») ou collectifs («Ensemble on peut», «On se soutient»). Les cartes «forces» ScholaVie peuvent être affichées pour inspirer les participant(e)s et enrichir les réflexions.

Veiller à créer un climat bienveillant, à valoriser chaque contribution et à encourager les échanges autour des forces mobilisées. La fresque peut rester affichée à la suite de l'activité pour prolonger l'impact.

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Identifier les forces personnelles et collectives évoquées
- Partager les ressentis face à la fresque
- Se projeter dans une démarche de changement
- Renforcer la motivation et la confiance

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Qu'avez-vous ressenti en participant à cette fresque ?
- Y a-t-il un message qui vous a particulièrement touché ?
- Quelles forces avez-vous identifiées chez vous ?
- Pensez-vous que ces forces peuvent vous aider dans votre démarche ?
- Avez-vous découvert des ressources insoupçonnées ?
- Cette activité vous donne-t-elle envie d'aller plus loin ?
- Comment pourriez-vous mobiliser ces forces au quotidien ?
- Que diriez-vous à quelqu'un qui hésite à arrêter de fumer ?

Fresque des Forces



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Valoriser les forces personnelles et collectives ainsi que renforcer la confiance en soi et la capacité à agir augmentent les chances d'arrêter ou de diminuer sa consommation de tabac

Le Mois sans tabac permet d'augmenter le sentiment d'appartenance à une dynamique collective

Possibilité d'orientation vers des dispositifs d'aide ou des professionnels de santé

VII. Annexes

Grande fresque de mains A3

Cartes « forces » ScholaVie

Info Intox



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec une ou plusieurs personnes.

II. Objectifs

- Communiquer des informations fiables et mises à jour

- Corriger les croyances normatives liées au tabac et aux substituts nicotiniques

- Valoriser les initiatives d'arrêt ou de réduction

III. Matériel nécessaire

> Cartes quiz - réponses dessus (cf. partie Annexes)

IV. Consignes

Proposer aux personnes présentes de se mettre en groupe. La taille du groupe dépendra du nombre de personnes présentes. Elle peut se réaliser avec une seule personne.

Expliquer aux participant(e)s que les cartes quiz vont être lues et qu'un temps de réflexion sera donné pour pouvoir y réfléchir et y répondre. Choisir les questions à poser en fonction du contexte de l'intervention.

Info Intox



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

À chaque question, encourager le débat, inciter les participant(e)s à réfléchir, à s'impliquer et à approfondir leur compréhension.

Quelques questions à poser pour susciter le débat : "Qu'est-ce qui vous a permis de répondre ainsi ?", " Pourquoi pensez-vous cela ?" " Le reste du groupe, qu'en pensez-vous ?".

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Revenir sur les croyances discutées
- Identifier les informations nouvelles ou surprenantes
- Clarifier les zones de doute
- Se projeter dans une démarche de réduction ou d'arrêt du tabac

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Qu'avez-vous appris durant cette activité ?
- Y a-t-il une information qui vous a surpris ou fait réfléchir ?
- Avez-vous découvert quelque chose que vous ignoriez ?
- Quelles réponses vous ont le plus étonnées ?
- Avez-vous changé d'avis sur certains points ?
- Cette activité vous donne-t-elle envie d'en savoir plus ?
- Pensez-vous que certaines personnes autour de vous pourraient bénéficier de ces infos ?
- Où peut t'on trouver ces informations ?

Info Intox



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

- Correction de fausses croyances sur le tabac, la nicotine, les substituts et les effets sur la santé

- Distinction entre intox (idée reçue) et info (information validée)

- Meilleure compréhension des mécanismes d'addiction et des solutions disponibles

- Connaissance des dispositifs d'aide à l'arrêt (kits, numéro utile, professionnels de santé, ...)

- Valorisation des démarches de réduction ou d'arrêt

- Orientation vers des professionnels de santé pour aller plus loin

- Identification de ses propres représentations ou croyances erronées

- Réflexion sur son rapport au tabac ou à l'arrêt

- Éventuelle remise en question de comportements ou d'idées préconçues

VII. Annexes

Cartes quiz - réponses dessus

Koh LanTABAC



Centre-Val de Loire



2 pros requis

I. Contexte

Cette activité nécessite un espace vaste et dégagé (gymnase, cour, jardin, parking) ainsi qu'un temps suffisant pour permettre le déroulement complet des étapes et des échanges.

Elle doit idéalement être menée auprès de non-fumeurs, avec plusieurs personnes (au minimum 3).

II. Objectifs

Illustrer l'importance d'un accompagnement dans la démarche d'arrêt ou de réduction du tabac

Valoriser le rôle des non-fumeurs dans le soutien aux fumeurs (aide, encouragement, stabilité, ...)

III. Matériel nécessaire

- > Puzzle papier A4 (cf. partie Annexes)
- > Questions/Réponses quiz (cf. partie Annexes)
- > Affiche activité A3 (cf. partie Annexes)
- > Indications position A4 (cf. partie Annexes)
- > Foulards ou masques
- > Scotch de peintre
- > Objet type totem pouvant contenir le puzzle papier

Koh LanTABAC



Centre-Val de Loire

IV. Consignes

Former des groupes. L'activité se déroule en 4 étapes :

Étape 1 : seul face au défi

Action : le non-fumeur de l'équipe (ou un volontaire désigné) est placé dans une zone délimitée. Les autres membres sont dans une zone excentrée.

Le volontaire désigné, les yeux bandés, doit récupérer le totem sans aide verbale ni physique. Les autres membres de l'équipe ne peuvent intervenir.

Point de vigilance : la personne avec les yeux bandés doit être volontaire et prévenue à l'avance de son aveuglement.

Débriefing : il vise à faire le lien avec l'arrêt du tabac (isolement, perte de repères, tâtonnements) et à souligner l'importance de l'accompagnement dans une démarche de changement.

- Qu'a ressenti la personne isolée ?
- Qu'on ressentit les aidants ?
- Le défi a-t-il été réussi ?
- Quelles difficultés ont été rencontrées ?

Koh LanTABAC



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Étape 2 : soutien verbal

Action : le non-fumeur retourne dans sa zone, toujours les yeux bandés.

L'équipe doit répondre à un quiz. Chaque bonne réponse donne droit à une indication verbale (ex. : «à gauche», «stop», «demi-tour»). Ces indications peuvent être répétées pour guider la personne vers le totem.

Débriefing : il vise à faire le lien avec les méthodes d'arrêt : certaines sont adaptées, d'autres non. L'accompagnement doit être personnalisé.

- Qu'a ressenti la personne guidée ? Et les aidants ?
- Quelle différence avec l'étape 1 ?
- En quoi les indications ont-elles influencé le comportement ?
- Est-ce que les indications reçues sont-elles pertinentes pour la personne aveuglée ?

Étape 3 : soutien physique et verbal

Action : le non-fumeur est cette fois-ci accompagné physiquement et verbalement par son équipe pour récupérer le totem.

Débriefing : il a pour objectif de valoriser l'intérêt des Traitements de Substitution Nicotiques (TSN) ainsi que l'importance du soutien de l'entourage dans la stabilisation et la réussite du sevrage tabagique.

- Quelle différence avec les étapes précédentes ?
- Quel a été le rôle des aidants ?
- Qu'a permis le soutien physique auprès de la personne aveuglée ?

Koh LanTABAC



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Étape 4 : résolution collective

Action : chaque équipe tente de résoudre l'énigme contenue dans le totem à la suite de l'étape 3.

Débriefing : il permet de lier l'expérience vécue avec l'arrêt du tabac. La démarche d'arrêt est individuelle. Chaque personne a sa propre façon de gérer les choses, avec des temporalités différentes. Pareillement, l'entraide et le non-jugement peuvent faciliter la réalisation de cet objectif.

- Comment avez-vous procédé ?
- En quoi l'équipe a-t-elle été force de proposition ?
- Pourquoi aucune équipe n'a été mise en concurrence ?

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Identifier les émotions ressenties à chaque étape
- Mettre en lumière les rôles joués par les aidants
- Encourager la réflexion sur les besoins d'accompagnement dans l'arrêt du tabac
- Valoriser les compétences mobilisées
- Faire des liens avec la réalité du sevrage tabagique

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Quelle étape vous a le plus marqué ?
- Avez-vous ressenti de la frustration, de l'angoisse, du soulagement ?
- En quoi le soutien a-t-il changé votre manière d'agir ?

Koh LanTABAC



Centre-Val de Loire

V. Retour réflexif (suite)

- Que retenez-vous de cette expérience ?
- Cette activité vous a-t-elle fait réfléchir à votre propre rapport au tabac ou à celui d'un proche ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

L'arrêt du tabac est une démarche personnelle, mais l'accompagnement est essentiel

Le soutien peut être verbal, physique, émotionnel ou informatif

Chaque personne a une méthode qui lui correspond : il faut l'identifier sans se décourager

Les non-fumeurs jouent un rôle clé dans l'environnement du fumeur : écoute, encouragement, stabilité

L'entraide et le non-jugement facilitent la réussite du sevrage

Les TSN et les dispositifs d'aide peuvent renforcer la démarche de sevrage

VIII. Annexes

Puzzle papier A4

Questions/Réponses quiz (à compléter avec activité Info/Intox si besoin)

Affiche activité A3

Indications position A4

Lancé de cigarettes



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle est spécialement conçue pour être menée auprès de fumeurs, avec une ou plusieurs personnes.

II. Objectifs

Identifier les cigarettes dites « plaisir » afin d'envisager une réduction progressive de la consommation

Reconnaître les différents types de dépendances (physique, psychologique, comportementale)

Mettre en lien les types de dépendance avec les habitudes de consommation du participant(e)

III. Matériel nécessaire

- > 5 frites de piscine à couper en deux
- > 5 rouleaux de scotch de peintre/3 rouleaux de scotch orange
- > 1 marqueur noir
- > 1 caisse vide assez haute pour servir de cible
- > Scotch ou craie pour marquage au sol

Lancé de cigarettes



Centre-Val de Loire

IV. Consignes

Installer la zone de l'activité en délimitant un espace de lancement au sol. Chaque morceau de frite représente une «cigarette géante» sur laquelle est inscrit un moment de consommation typique : cigarette du matin, cigarette après le repas, cigarette en soirée, cigarette en cas de stress, cigarette par habitude, ...

Le/la participant(e) choisit une cigarette et tente de la lancer dans la caisse. L'objectif est d'en lancer le plus possible, dans l'ordre qu'il/elle juge pertinent(e). Cela permet d'identifier les cigarettes «plaisirs», «obligatoires» ou «automatiques».

Questions à poser pendant l'activité :

- Pourquoi avez-vous choisi cette cigarette en premier ?
- Que représente-t-elle pour vous ?
- Est-ce une cigarette que vous pourriez envisager de supprimer ?
- À quel moment de la journée fumez-vous le plus ?

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Identifier les cigarettes les plus difficiles à «lâcher»
- Mettre en lumière les moments clés de la journée liés à la consommation
- Encourager une réflexion sur les leviers de changement
- Valoriser les premières étapes vers une réduction ou un arrêt

Lancé de cigarettes



Centre-Val de Loire

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Comment avez-vous vécu cette activité ?
- Quelles cigarettes ont été les plus faciles ou les plus difficiles à lancer ?
- Qu'avez-vous appris sur votre consommation ?
- Que ferez-vous des informations identifiées pendant l'activité ?
- Avez-vous repéré des moments où vous fumez plus ou moins ?
- Cette activité vous donne-t-elle envie d'en savoir plus ou d'agir ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Il y a un lien entre les types de dépendance et les moments de consommation

Identification des cigarettes « plaisirs », « automatiques » ou « obligatoires »

Prise de conscience des habitudes et des priorités dans la consommation

Possibilité d'initier une démarche de réduction progressive



Mur des forces



Centre-Val de Loire



I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec une ou plusieurs personnes.

II. Objectifs

Identifier ses propres forces et compétences utiles dans la gestion de sa consommation de tabac

Repérer les forces et compétences de ses proches pour mieux les soutenir dans leur démarche de réduction ou d'arrêt du tabac

III. Matériel nécessaire

- > Cartes des "forces" ScholaVie (cf. partie Annexes) ou Positran à acheter (cf. partie Annexes)
- > Affiche activité A3 (cf. partie Annexes)
- > Patafix, scotch de peintre, stylos, post-it

IV. Consignes

Disposer les cartes des forces sur une table. Les participants sont invités à choisir une carte représentant une force personnelle qui pourrait les aider à arrêter de fumer, soutenir un proche dans sa démarche, atteindre un objectif lié à la consommation (réduction, utilisation de substituts, ...).

Mur des forces



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Fixer la carte force à côté de l'affiche A3 de mise en avant de l'activité.

Variante : écrire la force choisie sur une grande feuille A4 vierge, que les participants peuvent illustrer librement.

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Valoriser les forces identifiées
- Favoriser l'appropriation des compétences mobilisables dans une démarche de changement
- Encourager le lien entre les forces personnelles et les objectifs liés au tabac
- Stimuler la projection dans une dynamique de réduction ou d'arrêt

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Pourquoi avez-vous choisi cette force ?
- En quoi cette qualité peut-elle vous aider dans votre démarche ?
- Avez-vous déjà mobilisé cette force dans une autre situation ?
- Pensez-vous que cette force pourrait aussi aider un proche ?
- Qu'avez-vous ressenti en identifiant cette compétence ?
- Cette activité vous a-t-elle donné envie d'aller plus loin dans votre réflexion ?

Mur des forces



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

- Identification et valorisation des forces personnelles

- Mise en lien entre les compétences individuelles et les démarches de changement

- Approche positive et bienveillante de la réduction ou de l'arrêt du tabac

- Possibilité de soutien mutuel en identifiant les forces de ses proches

- Renforcement de l'estime de soi et de la capacité à agir

VII. Annexes

Cartes des "forces" ScholaVie

Cartes Positran

Affiche activité A3

Chamboultout



Centre-Val de Loire



I. Contexte

Cette activité est idéale dans le cadre d'un stand de sensibilisation ou d'un forum santé en extérieur ou dans un hall. Elle nécessite un espace dégagé pour garantir la sécurité et le bon déroulement de l'activité.

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec une ou plusieurs personnes.

II. Objectifs

Mettre en avant les compétences requises pour optimiser ses chances de réussites d'arrêt du tabac

Faire le lien entre ses forces pour faire tomber une boîte de conserve et la diminution à l'arrêt du tabac

III. Matériel nécessaire

- > 10 boîtes de conserve vides de même taille
- > Scotch de peintre ou craie pour marquage au sol
- > Étiquettes personnalisables pour nommer les cigarettes à coller sur les boîtes
- > 5 balles

IV. Consignes

Installer les boîtes de conserve en pyramide sur une table ou une planche. Délimiter une zone de lancement au sol à environ 3 mètres. La distance peut être ajustée selon le niveau des participant(e)s.

Chamboultout



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Chaque participant(e) se place derrière la ligne et lance les balles pour faire tomber un maximum de boîtes en 1 minute. Il peut retenter sa chance plusieurs fois, ce qui lui permet d'expérimenter différentes stratégies et de constater ses progrès.

Encourager le/la participant(e) tout au long de l'activité et inviter son entourage à faire de même s'il est accompagné.

Variante : chaque participant(e) se place derrière la ligne et lance les balles pour faire tomber une à trois conserves ciblées selon ses priorités de réduction ou d'arrêt des cigarettes visées (par exemple "cigarette d'après repas"). Il peut retenter sa chance plusieurs fois, ce qui lui permet d'expérimenter différentes stratégies et de constater ses progrès. Pour chaque boîte de conserve mise à terre, il convient d'échanger avec le/la participant(e) sur les moyens à mettre en place pour éliminer cette cigarette : par exemple "je décale mon café/cigarette d'après-repas de 15 minutes".

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Identifier les stratégies mises en œuvre pour réussir
- Mettre en lumière les compétences mobilisées (persévérance, adaptation, concentration)
- Encourager la projection dans une démarche de changement
- Valoriser le rôle du soutien et de l'entraînement



V. Retour réflexif (suite)

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Comment avez-vous vécu cette activité ?
- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même ?
- Avez-vous remarqué une amélioration entre les tentatives ?
- En quoi cette activité vous fait-elle penser à une démarche d'arrêt du tabac ?
- Que ferez-vous des informations repérées pendant l'activité ?
- Le soutien de votre entourage a-t-il influencé votre motivation ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Plus on s'entraîne, plus on augmente ses chances de réussite : comme pour l'arrêt du tabac, les tentatives répétées renforcent la capacité à réussir

Au départ, il faut prendre ses repères et partir de son niveau : chaque parcours est unique

Le fait d'avoir déjà réussi une fois donne confiance pour recommencer et tenir plus longtemps

Le soutien de l'entourage joue un rôle clé dans la motivation et la persévérance

L'activité permet de faire le lien entre les efforts physiques et les efforts psychologiques nécessaires dans une démarche de sevrage

L'activité valorise les compétences personnelles et les stratégies de réussite

Débat mouvant



Centre-Val de Loire



I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'une intervention en milieu scolaire/professionnel.

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs. Elle est particulièrement pertinente pour des groupes à partir de 15 personnes.

II. Objectifs

Transmettre des informations vérifiées autour du tabac
Présenter le dispositif Mois sans tabac

III. Matériel nécessaire

- > 4 feuilles A4 de couleurs différentes
- > Scotch pour délimiter les zones

IV. Consignes

Disposer quatre feuilles de couleurs différentes, correspondantes aux options de réponses proposées. Réfléchir en amont aux zones que vous souhaitez définir, la proposition pourrait être : d'accord, pas d'accord, plus ou moins d'accord, je ne sais pas.

Expliquer aux participant(e)s le principe du débat mouvant : à chaque affirmation chacun est invité à se positionner physiquement près de la couleur qui correspond à son opinion ou ressenti. Adapter les questions en fonction de l'âge des participant(e)s.

Débat mouvant



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Une fois les participant(e)s positionné(e)s, le débat peut commencer. Les participant(e)s peuvent argumenter, échanger et éventuellement changer de position au cours de la discussion.

Veiller à distribuer équitablement la parole, à encourager la réflexion et à maintenir un climat bienveillant. À la fin de chaque débat, apporter des éléments de réponse validés scientifiquement en s'appuyant sur des sources fiables.

Vous êtes libre de proposer votre contenu sur les affirmations proposées. Veiller toutefois à alterner questions précises et questions généralistes pour favoriser l'échange tout en permettant de transmettre des informations utiles. Par exemple : "L'accompagnement par le professionnel de santé est un atout dans le sevrage."

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Consolider les connaissances acquises
- Identifier les croyances personnelles confrontées au débat
- Encourager l'expression des émotions et des prises de conscience
- Favoriser l'appropriation des informations et leur mise en perspective
- Initier une réflexion sur les comportements liés au tabac

Débat mouvant



Centre-Val de Loire

V. Retour réflexif (suite)

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Qu'avez-vous appris ou compris durant ce débat ?
- Une affirmation vous a-t-elle fait changer d'avis ?
- Quelles informations vous ont le plus surprises ?
- Avez-vous identifié des idées reçues que vous aviez ?
- Cette activité vous a-t-elle donné envie d'en parler autour de vous ?
- Pensez-vous que certaines personnes de votre entourage pourraient bénéficier de ces échanges ?
- Où peut-on trouver des informations fiables sur le tabac et l'arrêt ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Les informations apportées sont validées scientifiquement et actualisées

Le dispositif Mois sans tabac propose un accompagnement gratuit, accessible et adapté à chacun

De nombreuses idées reçues circulent sur le tabac, la nicotine et les substituts, il est essentiel de les déconstruire

Comprendre les mécanismes d'addiction aide à mieux envisager une démarche d'arrêt ou de réduction

Des outils existent pour aider à l'arrêt : kits, numéro utile (39 89), professionnels de santé

Mur de soutien



Centre-Val de Loire



1 pro requis

I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec une ou plusieurs personnes.

II. Objectifs

Diffuser des messages d'encouragement et de soutien aux personnes qui se lancent dans une démarche de sevrage tabagique

Impliquer les non-fumeurs dans la démarche de sevrage tabagique de leur entourage

Véhiculer des messages positifs autour de l'arrêt du tabac

III. Matériel nécessaire

- > Feuilles paperboard ou A3
- > Marqueurs de différentes couleurs

IV. Consignes

Expliquer aux participant(e)s, fumeurs ou non, qu'ils peuvent inscrire sur l'affiche un mot de soutien, d'encouragement aux personnes qui tentent d'arrêter de fumer. Un fumeur peut lui aussi écrire un message de soutien aux autres fumeurs qui désirent arrêter. Cela peut être une phrase, un mot clé ou encore un dessin. Laisser libre cours à l'imagination des participant(e)s.

Mur de soutien



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Durant l'activité, rester à l'écoute et disponible pour échanger avec les participant(e)s. Utiliser autant d'affiches que nécessaire.

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Revenir sur les messages lus ou écrits
- Identifier ceux qui les ont particulièrement touché
- Réfléchir à l'impact du soutien dans une démarche de sevrage
- Se projeter dans une posture de soutien ou d'engagement personnel
- Prendre conscience du rôle qu'ils peuvent jouer dans l'entourage

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Quel message vous a le plus touché ? Pourquoi ?
- Qu'avez-vous ressenti en écrivant ou en lisant ces mots ?
- Pensez-vous que ce type de soutien peut vraiment aider quelqu'un à arrêter ?
- Avez-vous envie de partager cette expérience avec quelqu'un autour de vous ?
- Cette activité vous a-t-elle donné envie d'en savoir plus sur les aides à l'arrêt ?
- Que diriez-vous à une personne qui hésite à entamer une démarche d'arrêt ?

Mur de soutien



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

- Valorisation du soutien collectif et individuel dans l'arrêt du tabac
- Implication des non-fumeurs dans une démarche solidaire
- Création d'un espace bienveillant et inspirant
- Renforcement du lien social autour d'un objectif commun
- Expression libre et créative des participants
- Sensibilisation à l'impact des mots et des encouragements
- Possibilité d'orientation vers les dispositifs d'aide à l'arrêt
- Prise de conscience du rôle que chacun peut jouer dans le parcours d'un proche

Photos soutien



Centre-Val de Loire



I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec une ou plusieurs personnes.

II. Objectifs

Créer un espace d'expression positive autour de l'arrêt du tabac

Valoriser le soutien et l'encouragement du collectif, de l'entourage

Renforcer l'engagement des participant(e)s dans une démarche de réduction ou d'arrêt du tabac

Diffuser des messages bienveillants et motivants à travers des supports visuels

III. Matériel nécessaire

- > Décor Mois sans tabac (affiches, goodies, ...)
- > Pancartes ou bulles avec des messages de soutien pré-écrits ou à personnaliser
- > Appareil photo ou smartphone
- > Droits à l'image vierge si diffusion en externe
- > Optionnel : un écran pour faire défiler les photos

Photos soutien



Centre-Val de Loire

IV. Consignes

Inviter les participant(e)s à venir se faire photographier (tout seul ou en groupe) avec un message de soutien à l'arrêt du tabac. Les messages peuvent être choisis parmi ceux proposés ou être écrits librement par les participants. Veiller toujours à ce que chacun se sente libre de participer, sans pression ni jugement.

Les photos peuvent être affichées sur le lieu via un écran ou diffusées sur les réseaux sociaux (avec l'accord des participants). Si les participant(e)s le souhaitent, transmettez-leur leur photo par e-mail. Toutes ces photos ont pour but d'illustrer l'engagement collectif et d'encourager les personnes en démarche d'arrêt.

A noter que, si les personnes souhaitent rester anonymes mais participer aux photos de soutien, elles peuvent cacher leur visage.

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'exercice. Il vise à :

- Valoriser les messages de soutien et leur impact émotionnel
- Encourager les participant(e)s à réfléchir à leur propre rapport au tabac
- Renforcer le sentiment d'appartenance à une dynamique collective
- Identifier les leviers de motivation liés à l'entourage

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Pourquoi avez-vous choisi ce message ?
- À qui s'adresse votre photo ?

Photos soutien



Centre-Val de Loire

V. Retour réflexif (suite)

- Que ressentez-vous en participant à cette action ?
- Pensez-vous que le soutien de l'entourage est important dans une démarche d'arrêt ?
- Avez-vous déjà soutenu quelqu'un dans son arrêt du tabac ?
- Cette activité vous donne-t-elle envie d'en parler autour de vous ?
- Que diriez-vous à une personne qui hésite à arrêter de fumer ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

Le soutien de l'entourage est un facteur clé dans la réussite d'un arrêt du tabac

Les messages positifs et bienveillants renforcent la motivation et l'estime de soi

L'image est un vecteur puissant d'engagement et de sensibilisation

Cette activité permet de mobiliser les non-fumeurs dans une démarche collective

Elle valorise les efforts et les parcours individuels

Elle offre une opportunité de diffuser des messages inspirants et accessibles

Dessins pour enfants



Centre-Val de Loire

I. Contexte

Cette activité peut être proposée dans les lieux de passage, là où les parents sont accompagnés de leurs enfants dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé (galerie marchande, hall d'hôpital, ...).

II. Objectifs

Permettre aux parents d'échanger sereinement avec les professionnels en occupant les enfants de manière ludique

Créer un espace convivial, rassurant et propice à l'expression créative des enfants

Sensibiliser indirectement à l'arrêt du tabac à travers le regard et les messages des enfants

III. Matériel nécessaire

- > Petite table pour enfant
- > 3 à 4 chaises pour enfant
- > Coloriages à trouver gratuitement sur Internet et à imprimer
- > Feuilles blanches A3 et A4 pour les dessins libres
- > Feutres et crayons de couleurs
- > Bonbons, cadeaux, ...

IV. Consignes

Installer le coin enfant. Inviter les enfants à réaliser un dessin ou un coloriage pendant que leur(s) parent(s) échange(nt) avec un professionnel.

Dessins pour enfants



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Selon l'âge des enfants, les dessins libres peuvent représenter :

- Un mot de soutien pour les personnes souhaitant arrêter de fumer
- Une illustration en lien avec l'arrêt du tabac
- Un dessin libre, valorisé comme un geste d'encouragement

Accompagner l'enfant dans son installation, encourager le à s'exprimer librement et valoriser son travail. A la fin, proposer à l'enfant un petit cadeau.

V. Retour réflexif

Il est animé pendant l'activité. Il permet de :

- Valoriser l'expression artistique de l'enfant
- Encourager l'enfant à verbaliser son intention ou son message
- Créer un lien entre le dessin et la thématique du tabac, de manière douce et adaptée
- Renforcer l'implication indirecte de l'enfant dans une démarche de soutien

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif, selon l'âge de l'enfant :

- Qu'as-tu dessiné ?
- Pour qui est ce dessin ?
- Que voudrais-tu dire à quelqu'un qui veut arrêter de fumer ?
- Est-ce que tu connais quelqu'un qui fume ?
- Qu'est-ce que tu aimerais lui dire ou lui offrir ?

Dessins pour enfants



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir

L'activité permet aux parents d'être pleinement disponibles pour échanger avec les professionnels :

- Elle crée un espace rassurant et valorisant pour les enfants

- Le dessin devient un vecteur de soutien et d'expression autour de l'arrêt du tabac

- L'enfant peut être un relais affectif et symbolique dans la démarche de sevrage

- Elle peut susciter des échanges spontanés entre enfants, parents et professionnels

En route vers le Mois sans tabac



Centre-Val de Loire



I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, sur des temps de pause. Afin d'être à l'aise dans la réalisation de cette activité, il est préférable de la proposer dans un endroit avec un espace suffisant. Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec un minimum de 3 participants.

II. Objectifs

Permettre à un public néophyte d'identifier l'impact de la consommation de tabac sur la santé et le bien-être

Favoriser l'accès à des informations fiables par le biais d'une activité ludique et dynamique

Sensibiliser les participant(e)s au Mois sans tabac et les inviter à s'inscrire le cas échéant

III. Matériel nécessaire

- > Voiture téléguidée aux couleurs du Mois sans tabac
- > Panneaux «STOP» (cf. partie Annexes)
- > Tableau des scores (cf. partie Annexes)
- > Cartes questions (cf. partie Annexes)
- > Scotch de peintre ou craie, patafix
- > Chronomètre
- > Goodies ou affiche Mois sans tabac

En route vers le Mois sans tabac



Centre-Val de Loire

IV. Consignes

Accrocher au mur ou sur une table le tableau des scores “En route vers le Mois sans tabac”, qui servira à noter les temps de chaque participant(e).

Tracer à l’aide du scotch de peintre ou de craie un parcours pour voiture télécommandée. Disposer tout le long de ce dernier les 5 panneaux “STOP”. A chaque panneau, une question sur le Mois Sans Tabac est posée aux participant(e)s.

Au signal, le/la participant(e) devra guider son véhicule sur le parcours. A chaque panneau “STOP”, il/elle devra s’arrêter et répondre à une question. Si elle/il répond juste, il/elle peut continuer le parcours sans pénalité. Si sa réponse est fausse, il/elle obtient une pénalité de 3 secondes.

Le temps du parcours est noté sur le tableau des scores. A la fin de l’animation, le/la participant(e) ayant obtenu le meilleur temps repart avec un objet du Mois sans tabac.

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l’activité. Il permet de :

- Ancrer les éléments importants à retenir

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Que pouvez-vous tirer comme apprentissage de cette activité ?
- Quelles autres questions auriez-vous aimé que l’on vous pose ?

En route vers le Mois sans tabac



Centre-Val de Loire

V. Retour réflexif (suite)

- Quel message voudriez-vous adresser à chacune des personnes souhaitant se lancer dans le Mois sans tabac ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris dans les questions et/ou dans les réponses ?
- Quels éléments importants aimeriez-vous retenir ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

- Le Mois sans tabac est un dispositif efficace dans le sevrage tabagique
- Identifier le dispositif du Mois sans tabac comme un outil simple et accessible
- Déconstruire certaines croyances autour du tabac en transmettant des données fiables

VII. Annexes

Tableau des scores

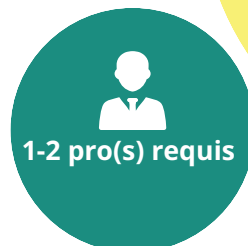
Panneaux «STOP»

Cartes questions (à compléter avec activité Info/Intox si besoin)

Faites vos jeux



Centre-Val de Loire



I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'un stand de sensibilisation, d'un forum santé, d'une intervention en milieu scolaire/professionnel, ...

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs avec plusieurs personnes. Elle peut se réaliser en groupe (type « battle ») ou en binôme (face à face), ou de façon collaborative.

Sa durée peut être adaptée en fonction du contexte, de 10 à 30 minutes.

II. Objectifs

Corriger les croyances normatives liées à la consommation de tabac

Communiquer des informations fiables, sourcées et accessibles de manière ludique et dynamique

III. Matériel nécessaire

- > Plateaux de jeu version 1 et 2 A3 (cf. partie Annexes)
- > Questions/Réponses plateaux de jeu version 1 et 2 (cf. partie Annexes)
- > Jetons Mois sans tabac à coller sur des ronds de cartons (cf. partie Annexes)
- > Récompenses (bonbons, café, goodies, ...)
- > Kits d'aide à l'arrêt Mois sans tabac Santé publique France à distribuer en fin d'activité

Faites vos jeux



Centre-Val de Loire

IV. Consignes

Choisir le plateau de jeu à animer (version 1 ou 2), puis se munir des questions associées.

Constituer des groupes de 2 à 5 personnes selon l'affluence. Choisir d'orienter l'activité de manière collaborative, une seule équipe qui participe ou de manière compétitive, plusieurs équipes qui s'affrontent.

Poser les questions des fiches questions correspondantes au plateau de jeu.

Les participant(e)s débattent et choisissent une case sur laquelle poser leur jeton. Chaque jeton représente une lettre du mot "MOST (Mois sans tabac)". L'activité est remportée lorsque les équipes font un sans-faute, à savoir 4 bonnes réponses. Vous pouvez, tout de même, choisir des lots en fonction du nombre de réponses trouvées. L'idée est que les participant(e)s se sentent valorisé(e)s.

À la fin de l'activité, distribuer les récompenses pour les participant(e)s ainsi que les kits d'aide à l'arrêt Mois sans tabac. C'est également le moment pour parler des ressources disponibles et d'orienter le cas échéant vers des professionnels de santé et vers le numéro du Mois sans tabac, le 39 89.

Faites vos jeux



Centre-Val de Loire

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Encourager la prise de recul sur les croyances et les réponses données
- Favoriser l'expression des ressentis et des surprises
- Stimuler la curiosité et l'envie d'en savoir plus sur le tabac et les dispositifs d'aide

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Qu'est-ce qui vous a amené à choisir ce chiffre ? Pourquoi pas plus haut ou plus bas ?
- Êtes-vous surpris de cette réponse ? Si oui, pourquoi ?
- Qu'avez-vous appris d'utile durant cette activité ?
- Quelle est l'information la plus importante que vous aimeriez retenir ?
- Cette activité vous a-t-elle donné envie de creuser certains sujets ?
- Pensez-vous que ces informations pourraient être utiles à votre entourage ?

VI. Éléments à retenir

Les éléments à retenir sont :

La collaboration facilite la résolution de problèmes : dans l'arrêt du tabac, le soutien des proches est un levier précieux

Il existe des Traitements de Substitution Nicotiques (TSN) pour accompagner l'arrêt du tabac

Chaque participant(e) peut identifier les ressources utiles à son profil et à son parcours

Faites vos jeux



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir (suite)

De nombreuses ressources sont disponibles pour être accompagné dans sa démarche d'arrêt : professionnels de santé, dispositifs d'aide, outils numériques, etc.

VII. Annexes

Plateau de jeu version 1 A3

Plateau de jeu version 2 A3

Plateau vierge (personnalisation de l'activité)

Questions/Réponses plateau de jeu version 1

Questions/Réponses plateau de jeu version 2

Jetons Mois sans tabac

Mots fléchés



Centre-Val de Loire



1 pro requis

I. Contexte

Cette activité peut se réaliser dans le cadre d'une intervention en milieu scolaire/professionnel. Elle est conçue pour être mise en place pendant un temps de repas en self-service ou en restauration scolaire.

Elle peut être menée auprès de fumeurs comme de non-fumeurs, avec une ou plusieurs personnes. Elle peut être réalisée en alternative ou associée à l'activité "Bon apé'quiz".

II. Objectifs

Favoriser l'accès à des informations fiables par le biais d'une activité ludique et dynamique

Sensibiliser les participant(e)s au Mois sans tabac et les inviter à s'inscrire le cas échéant

III. Matériel nécessaire

- > Mots fléchés Mois sans tabac (cf. partie Annexes)
- > Réponses mots fléchés (cf. partie Annexes)
- > Crayons

IV. Consignes

Déposer une feuille de mots fléchés ainsi que des stylos dans chaque plateau repas ou directement sur les tables.

Mots fléchés



Centre-Val de Loire

IV. Consignes (suite)

Aller à la rencontre des personnes durant leur repas et proposer leur de remplir la grille de mots fléchés. Indiquer que vous êtes disponible pour répondre à toutes les questions, le cas échéant.

Déposer une feuille de mots fléchés ainsi que des stylos dans chaque plateau repas ou directement sur les tables.

Aller à la rencontre des personnes durant leur repas et proposer leur de remplir la grille de mots fléchés. Indiquer que vous êtes disponible pour répondre à toutes les questions, le cas échéant.

Les participants doivent lire chaque définition et essayer de trouver les mots correspondants pour remplir la grille de mots fléchés. Le but étant qu'à la fin ils obtiennent les quatre lettres du mot CINQ correspondant au multiplicateur de chances d'arrêter après 30 jours sans fumer (cases de couleur au bas du document).

V. Retour réflexif

Il est animé juste après l'activité. Il vise à :

- Encourager la prise de recul sur les réponses données
- Favoriser l'expression des ressentis et des surprises
- Consolider les apprentissages et les informations clés
- Stimuler la curiosité et l'envie d'en savoir plus sur le tabac et les dispositifs d'aide

Mots fléchés



Centre-Val de Loire

V. Retour réflexif

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Une question vous a-t-elle surprise ou interpellée ?
- Qu'avez-vous appris d'utile ?
- Quelle information aimeriez-vous retenir ?
- Cette activité vous donne-t-elle envie d'en savoir plus ou d'agir ?
- Pensez-vous que ces informations pourraient être utiles à votre entourage ?

VI. Éléments à retenir

Le Mois sans tabac est un dispositif accessible à tous, avec des ressources concrètes pour accompagner à l'arrêt.

Le Mois sans tabac est un dispositif efficace car il met l'accent sur l'accompagnement par des professionnels de santé et qu'il s'appuie sur des données validées.

VII. Annexes

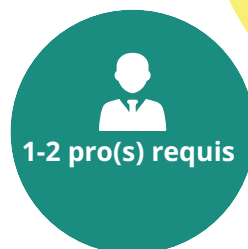
Mots fléchés Mois sans tabac

Réponses mots fléchés

La forêt Mois sans tabac



Centre-Val de Loire



I. Contexte

Cette action est à prévoir en novembre dans le cadre des actions de suivi et de motivation des participants au défi. L'idéal serait qu'elle soit réalisée sur toutes les interventions du mois de novembre afin de recueillir le maximum d'arbre.

Cette activité peut être mise en place seule, avec des groupes tournants par exemple ou en complément d'autres activités.

La durée de l'activité dépend du contexte, en allant de quelques minutes à plusieurs heures. Le but est qu'un maximum de participants puissent exprimer un message motivant.

II. Objectifs

Accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt

Générer de la motivation pour les fumeurs dans leur démarche d'arrêt

Générer de la motivation pour les non-fumeurs dans leur rôle soutenant

III. Matériel nécessaire

- > Rouleau de papier kraft (70x300cm)
- > Boîte de 24 feutres de couleur (pointe moyenne)
- > Scotch de peintre

La forêt Mois sans tabac



Centre-Val de Loire

IV. Consignes

Dessiner sur un rouleau de papier kraft un arbre avec des branches mais dénués de feuilles. Accoler votre dessin sur un mur de la structure dans laquelle vous intervenez. Disposer les feutres sur une table attenante. Demander aux participants de venir dessiner des feuilles à l'arbre en y insérant à l'intérieur des messages motivants pour les fumeurs. Préciser que cette œuvre collective fera ensuite partie d'une exposition reprenant tous les arbres de la forêt Mois sans tabac.

V. Retour réflexif

Il est animé pendant l'activité. Il vise à :

- Valoriser les gestes altruistes et les encouragements
- Motiver les personnes en démarche d'arrêt
- Encourager les fumeurs à se lancer
- Diffuser une image positive et solidaire du Mois sans tabac

Questions qui peuvent être posées durant le retour réflexif :

- Quelles réactions attend-on des fumeurs face à notre œuvre ?
- Comment pouvons-nous inclure les fumeurs qui ont abandonné leur démarche d'arrêt ?
- Que peut symboliser l'arbre dans cette activité ?
- Comment vous sentez-vous face à cette œuvre collective ?

La forêt Mois sans tabac



Centre-Val de Loire

VI. Éléments à retenir

Un simple message peut aider une personne dans sa démarche vers le changement.

Nous pouvons collectivement créer une œuvre qui servira à tous.

En se soutenant les uns les autres, nous pouvons tendre vers le bien-être

Les arbres sont plus à même de respirer de la fumée que nos poumons

05

Évaluation & valorisation d'une action



Centre-Val de Loire

Valorisation d'une action



Centre-Val de Loire

Comment valoriser mes actions Mois sans tabac ?

Vous cherchez à valoriser vos actions Mois sans tabac ? Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour les mettre en lumière :

Via les canaux de communication régionaux

L'équipe Ambassadrice Mois sans tabac Centre-Val de Loire est à votre disposition pour relayer vos actions (grand public et professionnels) :

- Avant l'événement, pour en assurer la promotion
- Après l'événement, pour valoriser ce qui a été mis en place et partager les bilans

N'hésitez pas à contacter Justine BOURILLON, Chargée de communication, pour transmettre vos informations et valoriser vos actions à l'adresse suivante : moissanstabaccvl@apleat-cep.com

Via le site national Mois sans tabac

Un calendrier en ligne rassemblant tous les événements destinés au grand public, organisés localement dans le cadre du Mois sans tabac, sera accessible sur le site national.

Référenciez vos actions dès maintenant pour garantir une visibilité nationale, [via ce lien](#).

Via vos propres outils de communication

N'hésitez pas à mettre en avant votre engagement sur vos réseaux sociaux et à nous taguer, votre site internet, votre newsletter, etc.

Évaluation d'une action



Centre-Val de Loire

Comment évaluer mes actions Mois sans tabac ?

Vous avez mené une action dans le cadre du Mois sans tabac ? Prenez quelques minutes pour l'évaluer en remplissant la fiche action partenaire, disponible ici :

 [Fiche action partenaire](#)

Cette fiche, simple et rapide à compléter, nous permet de :

- Répertorier votre action dans la base de données OSCARS
- Établir un bilan régional des initiatives menées
- Valoriser l'engagement de tous les acteurs impliqués dans la lutte contre le tabagisme

Envoyez nous votre fiche à l'adresse mail suivante :

- moissanstabaccvl@apleat-acep.com

Toute l'équipe ambassadrice vous remercie pour votre implication dans le dispositif !



Centre-Val de Loire

BONNE LECTURE !!

Contact Ambassadrice régionale

Priscilla JOUBERT

priscilla.joubert@apleat-acep.com

[06.17.71.05.52](tel:06.17.71.05.52)



<https://mois-sans-tabac-cvl.fr>



<https://mois-sans-tabac-cvl.fr/newsletter/>



Mois Sans Tabac Centre-Val de Loire