

LES PARRAINS ET MARRAINES DU DÉFI (JE TIENS LE COUP) J'ARRÊTE, J'Y GAGNE !

Les non-fumeurs ou les ex-fumeurs sont invités à participer au concours en devenant un parrain ou une marraine, c'est-à-dire qu'ils doivent obligatoirement s'inscrire en faisant équipe avec un ou plusieurs fumeurs (max. 3), eux-mêmes inscrits au concours. Un parrain ou une marraine a pour rôle de supporter les fumeurs dans le défi d'arrêter de fumer.

LES 10 COMMANDEMENTS D'UN BON PARRAIN/MARRAINE

1. **Écouter**
2. **Conseiller**
3. **Apporter de la motivation**
4. **Aider à changer les idées**
5. **Protéger des tentations**
6. **Appeler régulièrement pour prendre des nouvelles**
7. **Exprimer son support**
8. **Demander « Comment puis-je t'être utile durant le défi ? »**
9. **Parler du défi à son entourage**
10. **Féliciter et valoriser les réussites**

PARCE QU'ENSEMBLE, NOUS SOMMES PLUS FORTS !

Détails du concours : www.nrbhss.ca/sqtwm

RE JOIGNEZ LE GROUPE FACEBOOK

 STAYQUITTOWINNUNAVIK

SUIVEZ LA PAGE

 NUNAVIKHEALTHBOARD