



LA QUARANTAINE



LA QUARANTAINE PRÉSENTATION DU PROJET

La Quarantaine n'a absolument rien à voir avec les quarantaines, ni même avec une mise à l'écart forcée de personnes ou d'animaux comme Wikipédia le définit.

Notre Quarantaine c'est l'association de

40 personnes qui décident d'arrêter de fumer ensemble pendant 40 jours.



Qui sommes-nous ?

Les 40 participants (9 membres fondateurs et 31 personnes recrutées dans leur entourage proche) sont de jeunes trentenaires parisiens actifs et dynamiques qui **font le pari d'arrêter de fumer ensemble de façon engageante et ludique en mettant tous les atouts de leur côté.**

Et comme nous aimons le challenge et que nous savons que les gens qui arrêtent de fumer ont tendance à boire plus pour compenser, **nous décidons également d'arrêter la consommation d'alcool pendant ces 40 jours.**

Un défi collectif

Il s'agit donc de conjuguer l'effort à fournir au sein d'un groupe cohérent afin de permettre à chacun de se donner un maximum de chances de réussite devant ce défi qui demande une grande dose de volonté.

Notre démarche consiste à créer une véritable synergie des volontés et une émulation de groupe grâce à **un site Internet, plateforme continue d'échanges et de soutien mutuel pour les 40, mais aussi fenêtre ouverte depuis l'extérieur** qui permet aux visiteurs de devenir spectateurs, témoins et acteurs de l'expérience.



Une connexion permanente entre les membres

Nous arrêtons la consommation de tabac et d'alcool, ensemble, en étant tous témoins de la démarche des autres et en créant grâce à ce site un lieu d'échanges permanents et continus entre les participants.

L'enjeu est de pouvoir **partager et suivre en temps réel les efforts et difficultés, de fédérer les volontés et les initiatives de chacun**, de créer une dynamique de motivation et de soutien dans laquelle chaque membre devient acteur au sein du groupe.

De cette façon, **toute une série d'événements et d'activités seront proposés par les membres tout au long des 40 jours** afin de faire le lien entre l'activité online et l'ensemble des initiatives terrain qui viendront s'échelonner durant cette période, des rencontres régulières et originales qui nous permettront de vivre tranquillement ce sevrage... et de poursuivre ces bonnes habitudes sur le long terme.



Une médiatisation de l'expérience

Parce que nous restons persuadé que le succès de cette initiative repose sur le partage d'expérience ludique, fédératrice et sympathique, **nous voulons ouvrir notre démarche sur l'extérieur, en permettant au public de devenir aussi témoin de l'expérience.**

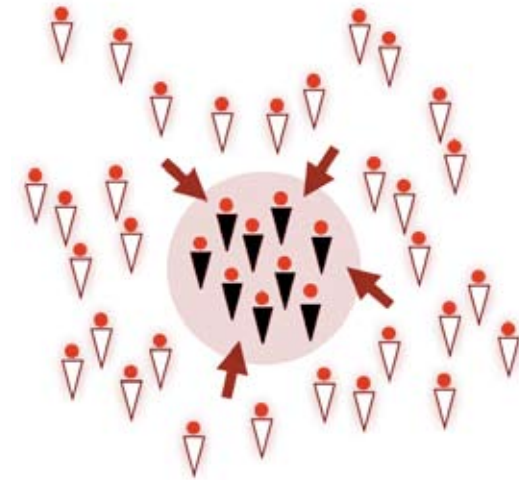
Les visiteurs peuvent venir suivre l'évolution du parcours de chacun des membres en temps réel sur le site, faire des commentaires et des propositions.

Grâce au soutien de partenaires tels que l'**Office Français de Prévention du Tabagisme** (OFT) et à l'utilisation de tous les outils modernes de mise en relation (réseaux personnels et sociaux, Facebook...), nous souhaitons une médiatisation optimale de la Quarantaine comme démarche innovante et moderne pour arrêter de fumer, une sorte d'expérience-témoin exposée aux yeux du monde.



**OFFICE FRANÇAIS
DE PRÉVENTION
DU TABAGISME**

www.oft-asso.fr



Un triple objectif

Pour les raisons évidentes que constitue le danger mortel du tabac sur notre santé et parce que nous voulons agir avant qu'il ne soit trop tard, l'objectif principal est **un arrêt total et définitif de la cigarette** au terme de la Quarantaine.

Mais ces 40 jours seront aussi l'occasion de faire une **expérience inédite de sevrage complet**, de mise à l'épreuve de sa volonté, de (re)découverte de ses mécanismes individuels et de ses limites, d'accès à un équilibre physique plus sain et à une connaissance de soi en homme et en femme libre, dégagé de substances addictives ou nocives.

De plus, la mise en œuvre collective de la démarche, la connectivité entre les membres entre eux et la médiatisation sur l'extérieur vont permettre à chacun de **développer une expression et une créativité au sein du groupe, de trouver des moyens de se dépasser et d'être force de proposition**, autant de raisons de mettre à l'œuvre ses qualités relationnelles et sociales.



LA QUARANTAINE DÉROULEMENT DE LA QUARANTAINE

Pour nous offrir toutes les chances de succès, nous avons mis en place un processus complet permettant de motiver chaque membre de manière ludique tout en lui assurant un soutien au quotidien..

Motivation financière

Chacun des 40 participants doit verser un droit d'entrée de 100 euros à l'association.



Cette contribution financière fonctionne comme un pari. Outre les économies qui seront faites sur l'achat des cigarettes, cette somme de 4000 euros constitue **une cagnotte qui sera utilisée au profit de tous les membres qui auront rempli leur engagement au terme des 40 jours de sevrage**. Cette cagnotte servira à organiser un grand dîner dans un restaurant gastronomique le vendredi 18 décembre 2009, une motivation concrète, une façon de fêter la fin du sevrage en compagnie de l'ensemble des membres ayant tenu le coup.

Approche ludique

Un numéro est attribué à chacun des 40 membres ainsi qu'une page personnelle sur le site présentant sa photo, une présentation et un profil d'ancien consommateur de tabac.

Plusieurs indicateurs permettent de suivre le projet :

Avant le début de la quarantaine, les jours puis les heures qui restent avant le lancement de La Quarantaine.

Pendant la quarantaine, le nombre de jours écoulés et restants, le nombre de cigarettes qui n'auront pas été fumées (calculées sur la base de la consommation de chacun) ainsi que le montant en euros économisés.

Chaque membre doit également noter son humeur du jour sur une échelle de valeur allant de 1 à 5. L'ensemble des données permet de suivre l'évolution de l'état général du groupe de manière graphique.



Aide & Assistance

Grâce au système de parrainage, tout le monde est parrain d'un membre et filleul d'un autre. Chaque participant est chargé de suivre plus spécialement son filleul, de le soutenir et de l'encourager.

De plus, chaque jour et à tour de rôle, un des membres est responsable de la hotline, autrement dit, il peut être appelé à tout moment par un des participants qui serait éventuellement en difficulté et qui aurait besoin de parler.

Interactivité Online

Point de contact permanent entre tous les membres, le site Internet fonctionne comme une grande boîte à outils offrant contenu et interactivité.

Sur le site, **un système de chat** permet à chacun de pouvoir discuter en ligne, de partager son expérience, ses humeurs, ses sensations, ses difficultés, ses victoires, ses petits "tips" pour rendre le sevrage plus facile.

Tel un site communautaire, chacun peut **poster un statut ou un article, commenter ceux des autres, discuter d'une expérience, partager témoignages vidéo, images ou photos**. Autant de façons de rester actifs, solidaires et connectés et d'utiliser son énergie de façon créative.

De plus, **l'ouverture du site au public et le fait d'exposer son témoignage individuel au sein de l'expérience collective permet de donner à la démarche une plus grande envergure, une pression extérieure et positive**, une raison supplémentaire de succès. Tout le monde peut venir observer l'expérience, donner son avis, faire des commentaires et soutenir les membres.



Événements et activités

Parce que les liens qui unissent chacun des membres ne sont pas virtuels, de nombreux événements seront organisés tout au long de la Quarantaine.

Tout d'abord, **dans le cadre du partenariat signé avec l'Office Français de prévention du Tabagisme, une conférence est organisée avant le début des 40 jours.** Des experts de la lutte anti-tabac viendront exposer les pièges à éviter, les bienfaits d'un sevrage et échanger avec les membres pour les encourager dans leur démarche. Cette conférence est ouverte au public.

Pour marquer le top départ de la Quarantaine qui aura lieu le dimanche 8 novembre à 18h, nous organisons **un "smoking out" collectif. Les quarante membres se réunissent pour fumer et écraser ensemble leur dernière cigarette.** L'événement filmé constitue la preuve de l'engagement de tous les participants.

Pendant la quarantaine, chacun des membres pourra proposer des activités sportives, sociales ou artistiques, des sorties, des idées de livres à lire, de films à voir, des activités nouvelles et originales, une façon de se retrouver et de continuer à vivre normalement tout en étant plus curieux et créatifs dans nos modes de vies. Chacun est force de proposition et choisit de participer ou non aux différentes activités qui deviendront également un prétexte pour échanger vidéos, photos, impressions et commentaires sur le site.

En cas d'échec

Le sevrage doit être absolument total. **Il y a donc une tolérance zéro quant à la reprise de la consommation de tabac ou d'alcool.** Une seule bouffée de cigarette, une seule gorgée d'alcool annonce l'échec immédiat de la Quarantaine pour le membre concerné.

Dans le cas d'une reprise, **chaque membre s'engage à annoncer lui-même son échec dans un esprit de transparence totale.** Cela conduirait à son retrait automatique du groupe.

Dans un but de vérification, **il n'est pas exclu que des tests médicaux soient pratiqués pendant les 40 jours même si nous croyons à l'intégrité de tous les membres face à ce défi personnel** que chacun s'efforce d'atteindre en toute conscience.

Nous parions donc sur la réussite de tous. Notre démarche repose sur l'engagement, la confiance mutuelle et la bonne volonté de chacun. Il ne s'agit pas de se mettre des bâtons dans les roues mais bien de s'entre-motiver en permanence et par tous les moyens.



LA QUARANTAINE **DEVENEZ PARTENAIRE DE LA QUARANTAINE**

Entreprises, institutions, fondations, associations, club sportif, vous souhaitez soutenir notre démarche et devenir partenaire de la Quarantaine ? Nous nous ferons un plaisir d'associer votre nom au projet.

De nombreuses possibilités sont imaginables : vous pouvez proposer une dotation de casquettes, de tee-shirts à l'effigie de La Quarantaine, un cours de yoga, des places de cinéma, des bouteilles d'eau, de jus de fruits, des barres chocolatées, un abonnement à une revue, un évènement, un concert...

Contact Partenariat :

Romain Bastide

06 73 47 03 83

partenariat@laquarantaine.fr



LA QUARANTAINE

FAITES CONNAITRE LA QUARANTAINE

Vous êtes journaliste, blogueur, actif sur un réseau social en ligne, vous souhaitez en savoir plus et faire parler de la Quarantaine.

Vous pouvez télécharger le dossier sur le site www.laquarantaine.fr

Le projet présente de nombreuses facettes et propose d'être abordé sous différents angles :

la question de la santé

la méthode innovante pour arrêter de fumer

Contact Presse :

Pénélope Boeuf

06 19 96 09 89

presse@laquarantaine.fr