



VOUS POUVEZ CESSER.

NOUS POUVONS AIDER.

« Je viens tout juste de fêter **quatre ans de vie sans fumée**. Si vous envisagez d'arrêter de fumer, la **Téléassistance pour fumeurs** est exactement ce qu'il vous faut. C'est l'un des meilleurs choix que vous puissiez faire pour vous-même. Merci à la **Téléassistance pour fumeurs** pour le soutien qu'elle m'a apporté – et qu'elle nous apporte à tous! »

~Lisa



PAR TÉLÉPHONE* : 1 877 513-5333

Chaque personne qui appelle est traitée de façon chaleureuse et respectueuse. Un accompagnateur en abandon du tabac pourra :

- Vous aider à établir un plan personnalisé pour arrêter de fumer
- Vous aider à faire face aux envies de fumer et aux symptômes de sevrage
- Vous fournir de l'information sur les ressources disponibles dans votre communauté

*Des services d'interprètes dans plus de 100 langues sont offerts de façon à ce que vous puissiez discuter dans celle qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à y faire appel!

EN LIGNE :

teleassistancepourfumeurs.ca

La communauté en ligne comprend de nombreuses personnes telles que vous, et est accessible en tout temps, 24/7. Une fois inscrit, vous pourrez :

- Partager vos expériences et discuter avec d'autres personnes sur les forums de discussion en ligne
- Vous appuyer sur des exercices utiles associés aux différentes étapes de votre cessation
- Vous inspirer du succès d'autres personnes qui ont réussi à cesser de fumer



PAR MESSAGERIE TEXTE* :

Pour vous inscrire, textez « ÉCRASONS » au numéro 123456.

Aussitôt inscrit, vous obtiendrez :

- du soutien en tout temps grâce à des messages textes s'appuyant sur votre date d'abandon
- un ensemble de mots clés que vous pourrez nous texter lorsque vous aurez besoin d'inspiration supplémentaire

*Service offert aux résidents de l'Ontario seulement. Des frais de messagerie texte pourront s'appliquer.

RESSOURCES GRATUITES

Chaque tentative d'abandon du tabac est une occasion d'apprendre. Poursuivez vos efforts, et gardez le contact de façon à ne rien manquer :

- des guides d'autoassistance entièrement gratuits
- des concours auxquels vous pourrez vous inscrire pour cesser de fumer et gagner des prix
- de l'information pour savoir où et comment vous procurer des thérapies de remplacement de la nicotine (p. ex., les timbres, la gomme, etc.)



Il n'est jamais trop tard pour **ARRÊTER DE FUMER!**



VOUS POUVEZ NOUS APPELER 7 JOURS PAR SEMAINE

Lundi au jeudi : 8 h – 21 h HE (7 h – 20 h HC)

Vendredi : 8 h – 18 h HE (7 h – 17 h HC)

Fins de semaine : 9 h – 17 h HE (8 h – 16 h HC)