

## VOUS POUVEZ FAIRE UNE DIFFÉRENCE!

Il a été démontré que le soutien à la cessation tabagique offert par messagerie texte renforce la cessation, car il aide à réduire la surconsommation et à augmenter le taux d'abandon et l'abstinence signalée par les participants.

**CHAQUE FOIS QUE VOUS RENCONTREZ UNE PERSONNE QUI FUME OU VAPOTE, MÊME SI ELLE N'EST PAS PRÊTE À CESSER, RECOMMANDEZ-LUI LE SERVICE GRATUIT DE SOUTIEN PAR MESSAGES TEXTES DE LA TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS.**

### VOICI COMMENT FAIRE :

Demandez à vos patients de sortir leur appareil mobile et de faire les trois choses suivantes :

1. Saisir « 123456 » comme numéro de téléphone.
2. Écrire « ÉCRASONS » comme message.
3. Appuyer sur « Envoyer ».

**DU SOUTIEN GRATUIT, OÙ QUE VOUS SOYEZ!**

- Que la personne fume, vapote, ou s'adonne aux deux, nous offrons un programme de soutien par textos qui peut l'aider à cesser ou à réduire sa consommation.
- Les participants peuvent fournir une date de cessation et recevoir des messages de soutien fondés sur des données probantes.
- La personne n'a pas de date de cessation? Pas de problème! Elle peut choisir de recevoir des messages conçus pour les personnes qui songent à arrêter.
- Pendant les heures d'ouverture de la Téléassistance pour fumeurs, les utilisateurs inscrits peuvent texter le mot « PARLONS » pour clavarder directement avec un accompagnateur à la cessation tabagique, et le mot « HEURES » pour connaître les heures d'ouverture du service de clavardage.
- Les utilisateurs peuvent envoyer le message texte « MOTSCLÉS » pour obtenir une liste de mots à texter pour recevoir l'information personnalisée dont ils ont besoin à l'instant même. Ces mots-clés sont notamment : « ENVIE », « STRESS », « ALCOOL », « RECHUTE ».
- Les messages ont été approuvés par le Centre de toxicomanie et de santé. Inscrivez-vous au service de messages textes de la Téléassistance pour fumeurs. Recevez du soutien et voyez directement à quel point ce service est utile.

Des questions?

Contactez la Téléassistance pour fumeurs.

1 877-513-5333

smokershelpline@cancer.ca



**PLUS  
DE  
5,000  
PERSONNES  
INSCRITES!**

