

Explorez nos services gratuits et obtenez les outils dont vous avez besoin pour réussir à arrêter de fumer ou de vapoter pour de bon.



« Je viens de célébrer ma quatrième année sans fumée. Si vous songez à arrêter de fumer, faites appel à la Téléassistance pour fumeurs. Ce sera l'une des meilleures décisions que vous prendrez pour votre bien-être. Merci, **Téléassistance pour fumeurs**, de m'avoir soutenue, moi, et nous tous! » – Lisa



PAR TÉLÉPHONE* :
1 877 513-5333

Toutes les personnes qui nous appellent reçoivent un accueil chaleureux et respectueux. Une fois que vous aurez communiqué avec un intervenant en arrêt tabagique, il :

- vous épaulera dans la création d'un plan d'abandon du tabac personnalisé;
- vous aidera à composer avec les envies de fumer et les symptômes de sevrage;
- vous fournira des renseignements sur les ressources disponibles dans votre communauté.

*Les services d'un interprète sont offerts dans plus d'une centaine de langues afin que vous puissiez vous exprimer dans la langue qui vous convient le mieux.



PAR TEXTO* : Textez « **ECRASONS** »
au numéro **123456**

Dès votre inscription, vous aurez accès à :

- Des messages de soutien adaptés, selon que vous souhaitez arrêter de fumer, de vapoter ou les deux
- Un soutien, en tout temps, où que vous soyez, adapté à votre date d'abandon du tabac ou au fait que vous songez à écraser.
- Une liste de mots clés que vous pourrez nous envoyer par texto si vous avez besoin de motivation, comme « ENVIE », « STRESS » ou « RECHUTE ».
- Nos intervenants en arrêt tabagique, avec qui vous pourrez discuter en direct par texto pendant nos heures de bureau.

*Ce service est uniquement offert aux résidents de l'Ontario, de la Saskatchewan et du Manitoba. Il s'agit d'un service gratuit. AUCUNS frais de messagerie texte ne vous seront facturés.

« Teleassistancepourfumeurs.ca m'a donné plus de renseignements sur comment composer avec l'abandon du tabac que je n'en avais jamais vu auparavant. J'ai aimé avoir toute l'information sous la main et consulter les publications dans le groupe de discussion. Ça m'a aidée de savoir que d'autres personnes vivaient les mêmes situations que moi. » ~ Brenda



EN LIGNE :
teleassistancepourfumeurs.ca

Rendez-vous sur notre site Web pour clavarder directement avec un intervenant en arrêt tabagique, pendant les heures de bureau, et joignez-vous à notre communauté en ligne. Lorsque vous aurez terminé votre inscription, vous pourrez :

- partager vos expériences et discuter avec d'autres membres des forums en ligne, qui sont ouverts jour et nuit, sept jours sur sept;
- réaliser des exercices utiles en lien avec les grandes étapes de votre démarche d'abandon du tabac;
- vous inspirer des réussites des autres personnes qui ont réussi à écraser.



RESSOURCES GRATUITES

Chaque tentative d'abandon du tabac est une occasion d'apprendre. Continuez d'écraser, et restez à l'affût pour ne pas manquer :

- des brochures d'autoassistance gratuites;
- des annonces de concours auxquels vous pourrez participer pour arrêter de fumer et remporter des prix;
- de l'information sur où et comment vous procurer des produits de thérapie de remplacement de la nicotine (p. ex., de la gomme ou des timbres).

