téléassistance pour fumeurs

VOUS POUVEZ ÉCRASER. NOUS POUVONS VOUS AIDER.

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**

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.

PAR TEXTO* : Textez « ECRASONS » au numéro 123456

Dès votre inscription, vous aurez accès à :

- Des messages de soutien adaptés, selon que vous souhaitiez 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 résidants 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.

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).

« 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

Société canadienne du cancer

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ÉCRASER!
teleassistancepourfumeurs.ca
Abonnez-vous à notre page