



## BRANCHEZ-VOUS POUR CESSER

**Téléassistance pour fumeurs** offre des conseils et des outils pour vous aider à cesser d'utiliser des produits du tabac et augmenter votre chance de réussite. Pour obtenir du soutien, des conseils et de l'information personnalisés, offerts gratuitement et sans porter de jugement, branchez-vous pour cesser aujourd'hui :

### En composant sans frais le 1 877 513-5333

Lundi au jeudi : 8 h – 21 h HNE  
Vendredi : 8 h – 18 h HNE  
Fins de semaine : 9 h – 17 h HNE

Vous êtes prêt à parler de l'abandon? Téléphonnez à un spécialiste de l'abandon pour obtenir un soutien personnalisé, gratuit et confidentiel.

### Des spécialistes du renoncement qui peuvent aider à :

- établir un plan de renoncement personnalisé
- affronter les envies
- obtenir de l'information sur les méthodes d'abandon
- affronter les symptômes d'abstinence
- gérer le stress
- connaître les services et les ressources

### Inscrivez-vous en ligne à teleassistancepourfumeurs.ca

Accès gratuit 24/7 à une communauté de soutien et à un programme d'entraide.

### Les fonctions comprennent :

- forum d'entraide
- échelle de progression qui fournit de l'information personnalisée sur vos économies et les avantages pour la santé
- service de messagerie instantanée
- courriels d'inspiration

### Inscrivez-vous pour recevoir des messages textes à teleassistancepourfumeurs.ca

Soutien interactif grâce à des messages textes jusqu'à un maximum de 13 semaines, selon votre date d'abandon. (Frais de messagerie texte habituels s'appliquent.)

### Les fonctions comprennent :

- messages de soutien basés sur les preuves
- choix de plusieurs horaires pour recevoir les messages
- mots-clés à envoyer par message texte pour obtenir un soutien additionnel

Les services sont disponibles en français et en anglais. Un service d'interprètes est disponible dans plus de 100 langues au téléphone. **Téléassistance pour fumeurs** est géré par la Société canadienne du cancer pour appuyer un Ontario sans fumée.