10 ressources de Téléassistance pour fumeurs que vous ne connaissez peut-être pas

Téléassistance pour fumeurs célèbre ses 25 ans de soutien. Nous avons appris beaucoup et nous sommes là pour vous faire part de nos acquis.

Voici 10 formidables ressources que vous ne connaissez peut-être pas :

1.**Le soutien peut prendre diverses formes**

Vous êtes entre bonnes mains! Nous vous offrons des brochures, des sites Web, du soutien téléphonique, deux types de soutien par textos et des courriels. Nous offrons également des incitatifs et des concours avec des prix à gagner afin de vous aider à amorcer le processus ou à maintenir le cap.

2.**Services tout-en-un**

Une fois que vous êtes inscrit, vous aurez toutes les informations au bout des doigts. Souhaitez-vous recevoir un appel? Soumettez le formulaire en ligne. Voulez-vous obtenir des conseils et de l'information? Tout y est à votre portée.

3.**Soutien pour tous**

N'écrasez pas en solo! Peu importe si vous ne songez pas à cesser de fumer, si vous avez amorcé le processus ou si vous avez déjà cessé de fumer; nous sommes là pour vous. Quel que soit votre âge, votre milieu social et où vous en êtes dans votre cheminement, nous vous comprenons et nous sommes là pour vous offrir du soutien. Ne vous gênez pas, communiquez avec nous!

4. **Soutien dans d'autres langues**

Dans le cadre de notre soutien téléphonique, nous offrons des services d'interprètes afin que vous puissiez recevoir de l'aide dans la langue que vous maîtrisez le mieux.

5.**Forums en ligne**

Joignez-vous à notre site Web et communiquez avec la communauté de ligne. Vous pouvez afficher, poser des questions ou simplement lire l'information. Vous pouvez également envoyer des messages directs à d'autres membres pour obtenir du soutien additionnel et des encouragements.

6.**Célébrez vos victoires**

Téléchargez et imprimez des attestations de vos réussites. C'est une excellente façon de demeurer motivé!

7.**Journal de bord pour cesser de fumer**

Ce journal est pour vous et à propos de vous. Inscrivez vos déclencheurs et vos pauses-cigarette, établissez votre plan et utilisez ce journal comme un moment de recueil pour vous seul.

8. **Calculateur du coût du tabagisme**

Inscrivez vos informations, si vous vapotez ou fumez et voyez combien d'économies vous faites au fur et à mesure.

9. **Plan d'abandon**

Inscrivez votre code postal pour trouver des services de soutien offerts près de chez vous et partout au Canada.

10. Clavardez avec de vraies personnes!

Lorsque vous utilisez le clavardage en direct (LiveChat) ou textez « CHAT » dans notre programme de messagerie texte, vous parlez à une vraie personne. Nos accompagnateurs formés en abandon du tabac vous répondent et non des bots ou une intelligence artificielle!



Rencontrez notre petite, mais puissante équipe d'accompagnateurs en abandon du tabac! Cette capture d'une récente rencontre virtuelle montre la réalité du travail dans les provinces du Canada.

téléassistance pour fumeurs

Source :
Lillian Domjancic
Chef d'équipe, Téléassistance pour fumeurs
Société canadienne du cancer
Courriel : shlsupport@cancer.ca
Visitez le site Téléassistance pour fumeurs