

AIDE GRATUITE POUR ARRÊTER DE FUMER

VOUS PENSEZ À ARRÊTER DE FUMER?
LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER.



Arrêter de fumer est un processus. Pour certaines personnes, plusieurs tentatives peuvent être nécessaires pour arrêter de fumer. Le Maine QuitLink peut faciliter l'arrêt définitif.

MAINE
QUITLINK
1 - 8 0 0 - QUIT - NOW

A QUI CELA S'ADRESSE-T-IL ?

- Toute personne qui envisage d'arrêter de fumer, de vapoter ou de consommer tout autre tabac.
- Les personnes qui veulent aider un ami ou un membre de la famille à cesser de fumer.

QUE SE PASSERA-T-IL UNE FOIS QUE JE ME CONNECTE ?

- Nous vous poserons des questions pour déterminer le type d'aide dont vous avez besoin.
- Nous travaillerons avec vous en fonction de l'état d'avancement de votre processus.
- Nous établirons un plan rien que pour vous et vous aiderons à faire face aux envies.
- Nous donnerons gratuitement aux résidents des médicaments pour arrêter de fumer (y compris des timbres ou de la gomme à la nicotine).

POURQUOI ME CONNECTER ?

- L'inscription est facile et vous pouvez la remplir par téléphone ou en ligne.
- Vous pouvez choisir le programme qui vous convient, y compris le coaching par téléphone, le coaching en ligne ou les services individuels.
- Nous offrons des messages positifs et encourageants et nous souhaitons que vous réussissiez. Aussi, nous n'allons ni vous mettre la pression ni vous rabaisser.
- Vous pouvez augmenter vos chances de succès. C'est gratuit, confidentiel et ça marche deux à trois fois mieux que d'essayer d'arrêter seul.

VOUS POUVEZ LE FAIRE.

MAINE
QUITLINK.COM
1-800-QUIT-NOW



Les références au tabac dans ce document font référence à l'usage commercial du tabac, et non au tabac sacré et traditionnel utilisé par les communautés amérindiennes.