

*Téléassistance pour fumeurs* est un service gratuit et confidentiel qui offre aux Ontariens un soutien personnalisé, des conseils et de l'information sur le renoncement au tabac et sur l'usage du tabac. Des spécialistes du renoncement utilisent des techniques pour aider les clients pendant le processus d'abandon.

**Accès à *Téléassistance pour fumeurs* de la Société canadienne du cancer :**

<p><b>En composant sans frais le 1 877 513-5333</b></p> <p>Lundi au jeudi : 8 h – 21 h HE          Vendredi : 8 h – 18 h HE          Fins de semaine : 9 h – 17 h HE</p>	<p><b>Des spécialistes du renoncement qui peuvent aider à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• établir un plan de renoncement personnalisé</li> <li>• affronter les envies</li> <li>• obtenir de l'information sur les méthodes d'abandon</li> <li>• affronter les symptômes d'abstinence</li> <li>• gérer le stress</li> <li>• connaître les services et les ressources</li> </ul>
<p><b>Inscrivez-vous en ligne à <a href="http://teleassistancepourfumeurs.ca">teleassistancepourfumeurs.ca</a></b>  <i>Téléassistance pour fumeurs en ligne</i> est un service interactif disponible sur le Web 24 heures par jour, 7 jours par semaine qui offre des conseils, des outils et du soutien pour cesser de fumer.</p>	<p><b>Les fonctions comprennent :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forum d'entraide</li> <li>• échelle de progression qui fournit de l'information personnalisée sur vos économies et les avantages pour la santé basés sur votre date d'abandon</li> <li>• service de messagerie instantanée</li> <li>• courriels d'inspiration</li> </ul>
<p><b>Inscrivez-vous pour recevoir des messages textes à <a href="http://teleassistancepourfumeurs.ca">teleassistancepourfumeurs.ca</a></b>          La messagerie texte de <i>Téléassistance pour fumeurs</i> (TXT) est un service interactif offrant un soutien par téléphone cellulaire (frais de messagerie texte habituels s'appliquent).</p>	<p><b>Les fonctions comprennent :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• messages de soutien basés sur les preuves selon la date d'abandon</li> <li>• choix de plusieurs horaires pour recevoir les messages</li> <li>• mots-clés à envoyer par message texte pour obtenir un soutien additionnel</li> </ul>

**Dates de lancement de *Téléassistance pour fumeurs* :**

Téléphone – Avril 2000

En ligne – Mars 2005

Messagerie texte – Octobre 2009

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 Division de l'Ontario de la Société canadienne du cancer et financé par le ministère ontarien de la Promotion de la santé.

*Téléassistance pour fumeurs* offre du soutien et du matériel pour une variété de clients, y compris :

- o les usagers du tabac qui désirent cesser
- o les usagers du tabac qui ne veulent pas cesser
- o les usagers du tabac qui pensent à cesser ou qui ont cessé
- o les gens qui désirent aider des usagers du tabac à cesser