

Renoncement au tabac

Bâtissez un avenir sans fumée

Si vous songez à cesser de fumer, des services de renoncement au tabac vous sont offerts, à vous et aux membres de votre famille, dans le cadre de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Des conseils d'experts, des renseignements et des outils vous donneront :

- la motivation d'atteindre votre but;
- l'encadrement qui vous aidera à persévérer dans le programme;
- des options pour réduire ou cesser votre usage du tabac;
- l'occasion de mettre un plus grand accent sur votre santé et votre mieux-être;
- de nouvelles stratégies et compétences;
- des conseils pour ne pas recommencer à fumer.

Du soutien pour vous

Nos services de renoncement au tabac sont conçus pour convenir à votre style d'apprentissage, à votre mode de vie et à votre degré d'aisance. Nous offrons les options suivantes pour le soutien au renoncement au tabac.

Programme téléphonique de renoncement au tabac

Le programme téléphonique de renoncement au tabac, créé dans une optique de santé et de mieux-être, vise à aider les personnes à réduire leur usage du tabac ou à cesser de fumer. Grâce aux quatre séances avec un conseiller en santé et aux exercices d'un cahier interactif en ligne, vous trouverez la motivation, les conseils et le soutien nécessaires pour développer de nouvelles stratégies et compétences afin de cesser de fumer définitivement! Commencez dès aujourd'hui pour obtenir votre certificat de réussite.



Laissez-nous vous aider

Centre de renoncement au tabac

Ce programme interactif et personnalisé offert sur Internet englobe les six principales étapes qui vous aideront à cesser de fumer. Vous pouvez accéder en tout temps et partout au programme en ligne qui est pratique et sûr. Vous pouvez aussi vous joindre à un forum d'entraide en ligne animé par des professionnels de la santé.

Seuls 3 % des fumeurs réussissent à cesser de fumer sans aide. Cependant, la recherche montre que les personnes qui obtiennent du soutien ont quatre fois plus de chances de vaincre leur dépendance à la nicotine pour la vie.



Communiquez avec nous pour obtenir du soutien confidentiel ou en savoir davantage.

Laissez-nous vous aider. Faites un premier pas vers un mode de vie sans fumée avec l'aide de votre PAEF.



Téléchargez Mon PAE dès maintenant
à partir de la boutique d'applications



© Morneau Shepell, 2016