

RESSOURCES DISPONIBLES



**GROUPE J'ARRÊTE
SUR FACEBOOK**



www.quashapp.com

Application pour vous aider à
abandonner le tabac ou le vapotage



www.libair.ca

Application qui aide les jeunes à
arrêter de vapoter

Version juillet 2024

CENTRE D'ABANDON DU TABAGISME (CAT)

Service de rencontres
individuelles **gratuites** pour
vous aider à cesser le tabac
et le vapotage.



**Pour vous inscrire
ou vous informer**



*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais*

Québec



Direction de santé publique

RESSOURCE D'AIDE À L'ABANDON DU TABAGISME ET DU VAPOTAGE

De la réflexion à l'action!

j'Arrête.

1 866 jarrête www.jarrete.qc.ca

**centres d'abandon
du tabagisme**



1 866 jarrête

www.jarrete.qc.ca

SERVICE J'ARRÊTE EN LIGNE



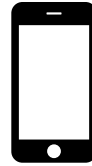
www.jarrete.qc.ca

- ✓ Gratuit et confidentiel
- ✓ Vous aide à arrêter de fumer à votre rythme
- ✓ Permet de suivre vos progrès 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

J'ARRÊTE



AIDE PAR TEXTO/SMAT



Texte le mot «SMAT» au 20202

- Service de messages textes **gratuit** et **confidentiel** pour vous aider à arrêter de fumer ou vapoter
- Vous recevrez des trucs et des conseils par texto pour vous accompagner à arrêter de fumer ou vapoter

INSCRIPTION GRATUITE



www.smat.ca/fr

AIDE PAR TÉLÉPHONE



1 866-527-7383

Des spécialistes en abandon tabagique offrent un service de soutien personnalisé :

**Téléphonique
(bilingue)**

Gratuit

Confidentiel

**Lundi au vendredi,
de 8h à 21h**