

# Vous pensez abandonner le vapotage?



## 1. TROUVEZ VOS RAISONS

Faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous voulez faire ce changement.



## 2. FIXEZ UNE DATE

Choisissez une date qui vous prépare à réussir.



## 3. CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT DE SOUTIEN

Identifiez vos déclencheurs et faites un plan sur la façon dont vous gérerez les situations qui vous donnent envie de vapoter.



## 4. BÂTISSEZ VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Votre famille, vos amis, vos collègues de travail et les fournisseurs de soins de santé peuvent tous vous appuyer tout au long de ce processus.



## 5. SOYEZ GENTILS AVEC VOUS-MÊME

Le vapotage de nicotine cause de fortes dépendances. Moins est bien, rien du tout est mieux. Si vous ne pouvez pas abandonner immédiatement le vapotage, c'est correct. Vous pouvez toujours réessayer le lendemain.

**Rappel : vous n'êtes pas seul. De l'aide est disponible.**

Téléphonez à la téléassistance pour fumeurs pour obtenir du soutien d'un accompagnateur aujourd'hui

**MIEUX VIVRE À L'ÎLE**  
ensemble, nous le pouvons



**PROGRAMME  
D'ABANDON DU TABAC**

DPC-1892

[PrinceEdwardIsland.ca/fr/arreterfumer](http://PrinceEdwardIsland.ca/fr/arreterfumer)

**1-877-513-5333**

# Conseils pour cesser de fumer



## 1. TROUVEZ VOS RAISONS

Faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer



## 2. FIXEZ UNE DATE

Choisissez une date qui vous prépare à réussir.



## 3. CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT DE SOUTIEN

Identifiez vos déclencheurs et faites un plan sur la façon dont vous gérerez les situations qui vous donnent envie de fumer.



## 4. BÂTISSEZ VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Votre famille, vos amis, vos collègues de travail et les fournisseurs de soins de santé peuvent tous vous appuyer tout au long de ce processus.



## 5. SOYEZ GENTILS AVEC VOUS-MÊME

Cesser de fumer est l'une des choses les plus difficiles à faire. Si vous ne réussissez pas à abandonner le tabac la première fois, c'est correct. Vous pouvez toujours essayer de nouveau le lendemain.

**Rappel : vous n'êtes pas seul. De l'aide est disponible.**

Téléphonez à la téléassistance pour fumeurs pour obtenir du soutien d'un accompagnateur aujourd'hui

**MIEUX VIVRE À L'ÎLE**  
ensemble, nous le pouvons



**PROGRAMME  
D'ABANDON DU TABAC**

DPC-1892