

Programme d'abandon du tabac

Si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer, vous savez à quel point cela est difficile. La cigarette a un fort pouvoir addictif et cesser de fumer demande beaucoup de planification, de détermination et de courage. Notre programme aborde différents enjeux de la dépendance créant ainsi les conditions de la réussite d'un changement définitif de comportement.



Devenez un ex-fumeur heureux et en santé!

• Vous avez besoin de soutien pour effectuer un changement?

Nous pouvons vous aider à prendre la décision de cesser de fumer, à déterminer le meilleur moment pour le faire et la méthode ou combinaison de méthodes à utiliser.

• Aux prises avec l'état de manque?

Si vous vous sentez déprimé·e, avez de la difficulté à dormir ou à vous concentrer ou si votre appétit augmente, nous pouvons vous offrir des suggestions et du soutien.

• Vous avez besoin de vous libérer de vos « déclencheurs »?

Si vous associez la cigarette à des gestes quotidiens, comme prendre un café ou regarder le bulletin de nouvelles de fin de soirée, nous pouvons vous aider à cibler les situations à risque et à trouver des alternatives.

• Vous êtes prêt·e à apporter des changements à votre mode de vie?

Si vous désirez entreprendre un programme d'exercice, manger sainement ou vous initier à la méditation afin d'augmenter votre mieux-être, nous pouvons vous faire des recommandations qui vous aideront à atteindre votre but.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les services de coaching IntelliVie vous offrent l'information et le soutien dont vous avez besoin pour cesser de fumer et demeurer non-fumeur. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à l'un·e de nos clinicien·ne·s de vous appeler pour vous offrir du soutien ainsi que des ressources personnalisées adaptées à votre situation.
3. Nous sommes là pour vous offrir le soutien nécessaire au cours des semaines suivantes.

Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).



Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à cesser de fumer.

Appelez-nous pour commencer

1 866 565-4903

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720

MonHomeweb.ca

© Homewood Santé inc., 2025 | LSC_CP_Flyer_FR_Feb2025



**Homewood
Santé**