Votre programme d'aide aux employés* et à leur famille (PAEF) vous offre :

# 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 la dépendance tant s'en défaire psychologique que physique, créant ainsi les conditions de la réussite d'un changement définitif de comportement.**

**Devenez un ex-fumeur heureux et en santé!**

- **Vous avez besoin d'un accompagnement individuel?** 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, et nous pouvons être à vos côtés dans le cas où vous seriez tenté de recommencer à fumer.
- **Aux prises avec l'état de manque?** Si vous vous sentez déprimé, 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 surmonter ce défi mental.
- **Vous êtes prêt 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 réaliser 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. L'accès à cet accompagnement est facilité et nous vous guidons à chaque étape de votre démarche. 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 de nos spécialistes de vous appeler pour vous guider dans les types de soutien dont vous pourriez bénéficier : cours en ligne sur l'abandon du tabac, matériel imprimé ou autres formes d'aide.
3. Nous sommes là pour vous fournir un accompagnement individuel si nécessaire.

**Si vous vous sentez stressé ou dépassé par les défis que vous devez relever, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).**

**Avec Les services de Coaching IntelliVie, vous vous assurez de faire ce qu'il faut pour cesser de fumer!**

Faites appel à votre PAEF à toute heure du jour ou de la nuit au **1 866 565-4903**
**ATS** : 1 866 433-3305
**Appels internationaux (frais virés acceptés)** : 514 875-0720

**monhomeweb.ca**