

Ressources pour cesser de fumer

Programmes d'aide pour les médicaments et de counseling

Programme de cartes et de counseling pour l'abandon du tabagisme : offre des séances de counseling ainsi que des timbres de nicotine et des thérapies de remplacement de la nicotine à concurrence de 300 \$ aux Manitobains à faible revenu qui sont des patients des cliniques participantes de la province. Les personnes qui ne sont pas admissibles à une carte pour l'abandon du tabagisme peuvent tout de même recevoir des séances de counseling. Pour en savoir plus, veuillez consulter la page suivante : sharedhealthmb.ca/TQCC (en anglais seulement), ou communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

Arrêtez de fumer avec l'aide de votre pharmacien : les pharmacies participantes du Manitoba offrent 100 \$ et jusqu'à neuf séances de counseling aux Manitobains qui veulent cesser de fumer. Les médicaments couverts comprennent les timbres de nicotine, les thérapies de remplacement de la nicotine et les médicaments oraux. Pour obtenir plus de renseignements sur le programme, y compris la liste des pharmacies participantes du Manitoba, [consultez son site Web \(en anglais seulement\)](#).

Programmes de groupe

Le programme Cesser de fumer est un programme en cinq séances offert en direct en ligne à tous les Manitobains. Cette série de séances s'adresse à toute personne qui souhaite réduire ou arrêter sa consommation de tabac ou de nicotine. Apprenez à connaître vos déclencheurs, à vous fixer des objectifs réalistes, à commencer à réduire votre consommation, à adopter des stratégies comportementales efficaces et à vous renseigner sur les médicaments pour l'abandon du tabagisme. Consultez la page Web wrha.mb.ca/groups (en anglais seulement) ou composez le 1 877 979-9355.

Packing It In est un aperçu en une séance des étapes à suivre pour arrêter de fumer. C'est une introduction utile si vous êtes intéressé par le programme plus long Cesser de fumer. Une version enregistrée est accessible à l'adresse wrha.mb.ca/groups (en anglais seulement).

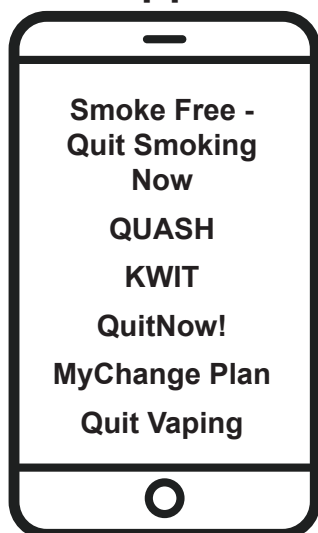
The Last Drag est un groupe de soutien par les pairs sur Facebook aux personnes bispirituelles, lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queer, en questionnement, intersexes et asexuelles (2ELGBTQIA+) de Winnipeg pour vous aider à arrêter de fumer.

Assistance en ligne, par téléphone et par message texte

Téléassistance pour fumeurs offre du soutien gratuit et confidentiel par téléphone et en ligne. Du soutien par messagerie texte est également proposé pour vous aider à arrêter de fumer. Pour en savoir plus, veuillez consulter son site Web ou composer le 1 877 513-5333.

Parlez tabac est une ressource autochtone de soutien à l'abandon du tabac et du vapotage qui propose une assistance téléphonique gratuite et confidentielle et un soutien en ligne. Du soutien par messagerie texte est également proposé. Consultez sa page Facebook ou composez le 1 833 998-TALK (8255).

Apps



Websites

[The Quit Crowd](#) : (en anglais seulement) : une communauté diversifiée et accueillante de Manitobains qui cherchent à cesser de fumer ou à rester non-fumeurs.

[Manitoba Lung Association](#) : (en anglais seulement) : rejoignez-vous au groupe Facebook Manitoba Quits ou consultez son site Web pour recevoir une trousse d'abandon gratuite et télécharger le livre That's It, I Quit. Un soutien individuel est également proposé, ainsi que des concours et des défis liés à l'abandon du tabagisme.

[Sur la voie de la réussite : Guide pour devenir un non-fumeur \(Santé Canada\)](#) : téléchargez un exemplaire du guide Sur la voie de la réussite : Guide pour devenir un non-fumeur. Pour en savoir plus, composez le 1 866 225-0709.

[Site Web du gouvernement du Manitoba](#) : liste de ressources complémentaires.