

# ARRÊTEZ DE FUMER, À VOTRE MANIÈRE

Les Services QUITPLAN® offrent aux Minnésotains une aide gratuite pour arrêter de fumer. Notre objectif est simple : faire notre maximum pour vous aider à devenir non-fumeur. Nous n'avons pas l'intention de vous faire la leçon. Nous vous offrons simplement un soutien et des outils utiles qui vous permettront d'arrêter de fumer à votre manière.

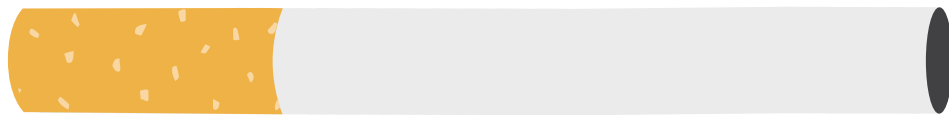
**Sélectionnez les Services QUITPLAN® qui vous conviennent le mieux.**

Quel que soit le stade du processus où vous en êtes actuellement, vous pouvez choisir l'un ou la totalité des Services individuels QUITPLAN OU utiliser le service d'assistance téléphonique QUITPLAN.

Pour en savoir plus, appelez le 1-888-354-7526 ou rendez-vous sur [quitplan.com](http://quitplan.com)

Si vous souhaitez parler à un coach avec l'aide d'un interprète, appelez le 1-888-354-7526 et demandez un interprète dans votre langue. Le personnel des Services QUITPLAN est expérimenté s'agissant d'aider des personnes de toutes origines raciales, ethniques et culturelles. Le site Web [quitplan.com](http://quitplan.com) est doté d'un bouton de traduction Google qui vous permet d'obtenir une traduction du site.

Aucun jugement. Juste une aide précieuse.



## COMMENCER À UTILISER LES SERVICES QUITPLAN® EST SIMPLE.



Appelez-nous au 1-888-354-7526 pour vous inscrire à l'un de nos services. Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.



Inscrivez-vous pour bénéficier de nos services en ligne sur [quitplan.com](http://quitplan.com).



Pas encore prêt à vous inscrire ? Rendez-vous sur [quitplan.com](http://quitplan.com) pour obtenir des conseils, des outils et des informations qui vous aideront à arrêter de fumer à votre manière.



QUITPLAN®

1-888-354-7526  
[quitplan.com](http://quitplan.com)

# ARRÊTEZ DE FUMER, À VOTRE MANIÈRE

Si vous envisagez d'arrêter de fumer, les Services QUITPLAN offrent des outils et un soutien gratuits afin de vous aider à créer un plan vous permettant d'arrêter de fumer à votre manière. Si vous souhaitez parler aux Services QUITPLAN avec l'aide d'un interprète, appelez le 1-888-354-7526 et demandez un interprète dans votre langue.



## SERVICES QUITPLAN® INDIVIDUELS

Un programme personnalisé qui répond à vos besoins. Inscrivez-vous aux Services QUITPLAN individuels présentés ci-dessous.



### TEXTOS\*

Recevez des conseils, des jeux et des rappels. Le programme Text2Quit<sup>SM</sup> offre de nombreux conseils pratiques et des encouragements pour vous aider à arrêter de fumer.



### KIT DE DÉMARRAGE : PATCHS, CHEWING-GUMS OU LOZENGES

Recevez deux semaines de patchs, chewing-gums ou lozenges gratuits pour vous aider à démarrer le processus.



### PROGRAMME PAR E-MAIL\*

Recevez une série d'e-mails contenant des astuces, des conseils et des encouragements pour arrêter de fumer.



### GUIDE D'ARRÊT DU TABAC\*

Il s'agit d'un Guide d'arrêt du tabac pratique et utile pour vous aider à planifier votre arrêt du tabac. Vous pouvez choisir de le télécharger ou demander qu'une copie vous soit envoyée par courrier.

\*Disponible uniquement en anglais et en espagnol



## SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE QUITPLAN®

Un programme complet. Vous bénéficierez de sessions de coaching individuelles par téléphone avec des conseillers formés en tabacologie ainsi que d'outils supplémentaires pour vous aider à arrêter.



### COACHING PAR TÉLÉPHONE

Cinq sessions individuelles avec un Coach Quit pour vous aider à connaître et utiliser les stratégies permettant d'arrêter de fumer.



### TEXTOS\*

Recevez des conseils, des jeux et des rappels au quotidien. Le programme Text2Quit<sup>SM</sup> vous donne aussi un accès rapide à des coachs en plus de vous proposer un suivi concernant votre arrêt du tabac, vos économies, votre consommation et vos sensations de manque.



### PATCHS, CHEWING-GUMS OU LOZENGES

Recevez quatre semaines de patchs, chewing-gums ou lozenges par le biais du service d'assistance téléphonique QUITPLAN.



### SOUTIEN PAR E-MAIL\*

E-mails personnalisés concernant la date à laquelle vous avez arrêté de fumer, le coaching par téléphone et les étapes importantes de votre arrêt du tabac, ainsi que des astuces, des conseils et des encouragements utiles.



### KIT DE BIENVENUE\*

Inclut un Guide d'arrêt du tabac intéressant et des prospectus supplémentaires qui vous aideront à créer votre propre plan d'arrêt du tabac.



QUITPLAN®

1-888-354-7526  
quitplan.com