

# Avec de l'aide, *c'est plus facile* d'arrêter de fumer!

## Le processus de la ligne anti-tabac des TNO

Le personnel de la ligne anti-tabac des TNO est composé d'infirmières autorisées et de conseillers spécialisés dans l'abandon du tabagisme qui sont formés expressément pour aider les gens à cesser de fumer. La ligne d'aide offre ses services 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Le personnel de la ligne peut vous servir en anglais et en français, toutefois, le demandeur peut exiger les services d'un traducteur pour n'importe quelle autre langue officielle des TNO, de même que pour plusieurs autres langues. Lorsque des services de traduction sont offerts, une troisième personne sera également en ligne.

LA LIGNE  
ANT-TABAC DES TNO  
1-866-286-5099



Au cours du premier appel téléphonique, un conseiller spécialisé dans l'abandon du tabagisme aide le demandeur à déterminer sa volonté d'arrêter de fumer. Les demandeurs qui sont au stade de la contemplation (qui ne font que songer à cesser de fumer) reçoivent de l'encouragement et de la documentation. De plus, on leur recommande de rappeler lorsqu'ils se sentiront prêts à arrêter de fumer. Les fumeurs qui sont prêts à entreprendre une tentative d'abandon du tabagisme poursuivront le processus à l'aide d'une série d'appels téléphoniques.

L'un des services importants de la ligne anti-tabac des TNO est l'option de rappel personnalisé, établie en fonction des besoins de la personne qui désire arrêter de fumer. Un demandeur peut recevoir jusqu'à cinq appels de la part d'un conseiller afin de soutenir son propre processus d'abandon du tabagisme, et ce, à un moment qui lui convient. À la suite du premier appel, le conseiller collaborera avec le fumeur afin de mettre en place un plan de renoncement au tabagisme, de résoudre les problèmes pragmatiques et de prévenir une rechute. Le demandeur recevra également du soutien et du renforcement relativement à ses objectifs de renoncement. Les appels effectués sous l'emprise de la panique, qui surviennent lorsque la tentation devient trop grande, sont également les bienvenus.

Avec le consentement du patient, un fournisseur de soins de santé peut prendre l'initiative d'entamer un processus de renvoi à la ligne anti-tabac. Le premier appel que le fumeur recevra sera effectué par un conseiller de la ligne anti-tabac à un moment qui conviendra au fumeur.

**La ligne anti-tabac des TNO est une ligne d'aide confidentielle et gratuite disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et est destinée aux personnes qui désirent arrêter de fumer**