

# Trajectoire en cessation tabagique et vapotage pour les partenaires externes

Félicitez et valorisez la décision en lui disant que vous croyez en ses compétences pour réussir

Orientez la personne vers des ressources spécialisées confidentielles, gratuites et sans contraintes

Identification du statut tabagique et/ou du vapotage

Souhaite cesser?

**OUI**

Offrir du soutien

**Plusieurs moyens pour y arriver**

- Ligne téléphonique J'ARRÊTE (1 866 527-7383);
- Site Web et applications d'aide en ligne [www.quebecsanstabac.ca/jarrete](http://www.quebecsanstabac.ca/jarrete) (capsule vidéo, counseling, échange, groupe Facebook);
- Texto via SMAT sur [www.smat.ca](http://www.smat.ca) ou Aspire à mieux (18-24 ans) [www.aspireamieux.ca](http://www.aspireamieux.ca);
- Application Libair (13-17 ans) [www.libair.ca](http://www.libair.ca);
- Aide pharmacologique (thérapie de remplacement de nicotine avec gomme, timbre, inhalateur, etc.) via les pharmacies communautaires.

**Besoin d'un soutien intensif pour clientèle :**

- Multiples rechutes;
- Femmes enceintes;
- Autres dépendances associées;
- MCV avec événement aigu;
- Diagnostic de cancer;
- Problème de santé mentale;
- Autres.

**NON**

Ouvrir la discussion

- **Recommandez** : en tant que professionnelle et/ou professionnel et/ou intervenant ou intervenante, le meilleur conseil que je puisse vous donner, c'est de cesser de fumer et/ou vapoter;
- **Encouragez** la personne à réfléchir à ce que le tabac et/ou le vapotage lui apportent dans sa vie (avantages, inconvénients lorsqu'elle fume ou vapote, mais aussi, dans le cas où elle cesse);
- **Avisez-la** que le jour où elle envisagera de cesser, il existe des services qui pourront répondre à ses questions et l'aider.

**Proposez à la personne d'en reparler une prochaine fois si elle le souhaite.**

En cas de prochaines rencontres, maintenez l'entretien motivationnel en cessation tabagique et/ou vapotage.

Faire réfléchir, susciter le changement, maximiser sa motivation et sa confiance personnelle pour réussir.

Si la personne est suivie en GMF ou par un médecin de famille, la diriger pour une prise en charge par son équipe traitante en plus des ressources ci-dessus.

**Présenter le Centre d'abandon du tabagisme (CAT) : service gratuit, sans référence médicale, suivi adapté individuel ou de groupe, rencontre téléphonique ou en présence, aucun jugement, personnel formé, service offert sur les heures ouvrables du lundi au vendredi.**

Référez au CAT en appelant au numéro de téléphone correspondant au conseiller ou conseillère de votre région.

<https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete/aide-personne>

Donnez les ressources ci-dessus pour soutenir la personne en attendant la prise en charge par le CAT.