

# Es-tu un(e) **ado** qui **veut arrêter de fumer** et/ou de **vapoter**?

Si quelqu'un t'expliquait **comment** arrêter de fumer ou de vapoter, au lieu de te dire **pourquoi** tu devrais arrêter, ce serait **génial**, non?



Joins-toi au programme de soutien de groupe **J'arrête pour moi**



**J'arrête pour moi** est **gratuit** et comporte des séances offrant un soutien par les pairs et de l'information pratique sur la façon de gérer les envies et les symptômes de sevrage ainsi que des conseils pour vivre sans fumée ni vapotage.

Après le programme **J'arrête pour moi**, tu seras mieux informé, plus confiant et déterminé à améliorer ta santé en arrêtant de fumer ou de vapoter.

Tu souhaites participer? **Inscris-toi dès aujourd'hui!**

Pour obtenir des informations sur les effets du **tabagisme** sur la santé, consulte le site **Canada.ca/tabac**.

Pour obtenir des informations sur les risques liés au **vapotage**, consulte le site **Canada.ca/vapotage**.