








External Resources for support

[Thinking of quitting?!](#)

 <p>Government of Canada Gouvernement du Canada</p>	<p>Benefits of quitting smoking - Outlines the immediately positive impact on your body which proceeds quitting.</p>
 <p>Canadian Cancer Society</p>	<p>One Step at a Time: You Can Quit Canadian Cancer Society – Free booklet is a step by step resource available for people who are ready to quit.</p>
 <p>Centre for Addiction and Mental Health Centre de toxicomanie et de santé mentale</p>	<p>Smoking Diary – A guide to tracking progress and setting goals.</p> <p>Tools for a smoke Free life - Plan how you will quit smoking to improve your chance of success.</p>
 <p>Ontario</p>	<p>Put a plan in motion with these Tips & Tricks.</p> <p>For free help, visit smokefree.gov or call 1-800-QUIT-NOW.</p>
 <p>STRENGTHENING THE FORCES ENERGISER LES FORCES</p>	<p>Butt Out Self-Management Program! Get involved!</p> <p>Find upcoming programs and support.</p> <p>Butt Out Self Help – Participant Workbook.</p>
<p>Activity</p>	<p>Three Glass Jar Game to help you quit! A fun way to stay on track!</p>
<p>Apps</p>	<p>Best quit smoking apps – Information to best fit your life style and target the best way to quit for you.</p>

Ressources extérieures pour appuyer le programme

[Vous voulez arrêter de fumer?](#)

 <p>Government of Canada Gouvernement du Canada</p>	<p>Les avantages de cesser de fumer - présente l'incidence positive immédiate sur votre corps qui commence à se refaire.</p>
 <p>Canadian Cancer Society</p>	<p>Vous pouvez cesser de fumer Une étape à la fois.</p> <p>Le dépliant gratuit est une ressource étape par étape offerte aux personnes qui sont prêtes à arrêter de fumer.</p>
 <p>Centre for Addiction and Mental Health Centre de toxicomanie et de santé mentale</p>	<p>Outils pour une vie sans fumée - Planifiez comment vous allez cesser de fumer pour améliorer vos chances de succès.</p> <p>Journal du tabagisme – Un guide pour suivre les progrès et fixer des objectifs. (en anglais seulement)</p>
 <p>Ontario</p>	<p>Élaborez un plan avec ces trucs et conseils.</p> <p>Pour obtenir de l'aide gratuitement, visitez le site smokefree.gov ou composez le 1-800-QUIT-NOW.</p>
 <p>STRENGTHENING THE FORCES ÉNERGISER LES FORCES</p>	<p>Programme autogéré de cessation du tabagisme! Écrasez-la!</p> <p>Découvrez les programmes à venir et le soutien offert.</p> <p>Écrasez-la! – Cahier d'exercices du participant.</p>
<p>Activité</p>	<p>Trois bocaux de verre pour vous aider à arrêter. Une manière amusante de rester sur la bonne voie! (en anglais seulement). « Three Glass Jar Game to help you quit! »</p>
<p>Applications</p>	<p>Les meilleures applications pour arrêter de fumer – Information qui répond le mieux à votre style de vie et pour déterminer quelle est la meilleure façon pour vous d'arrêter de fumer (en anglais seulement).</p>