

Devine qui a **CESSÉ DE FUMER!**



« **Ne renoncez pas, tout simplement.** Même si vous arrêtez pour un moment et recommencez à fumer ensuite, c'est une réussite. »



Jessica Falconi-Rossouw Yellowknife

SANS FUMÉE DEPUIS 2020

*Pour connaître l'histoire intégrale de Jessica,
consultez le www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer*

Besoin d'aide pour arrêter?

**Appelez la ligne 811 ou consultez le
www.gov.nt.ca/tabac**



Devine qui a **CESSÉ DE FUMER!**



« J'ai tout essayé pour arrêter et
je n'ai jamais abandonné. Je suis
très heureuse de ne plus fumer.
Je me sens bien et en santé! »



Rose Ann Snow Inuvik/Aklavik

SANS FUMÉE DEPUIS 2011

*Pour connaître l'histoire intégrale de Rose Ann,
consultez le www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer*

Besoin d'aide pour arrêter?

Appelez la ligne 811 ou consultez le
www.gov.nt.ca/tabac



Devine qui a **CESSÉ DE FUMER!**



« **Fumer pendant 12 ans m'aurait coûté 95 040 \$.** Cela fait beaucoup d'argent pour quelque chose qui vous tue... Vous économiserez beaucoup d'argent qui pourra être utilisé à de meilleures fins. Alors, pensez-y bien et faites comme moi, **arrêtez d'un coup.** »



William Koe Fort McPherson

SANS FUMÉE DEPUIS 2010

*Pour connaître l'histoire intégrale de William,
consultez le www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer*

Besoin d'aide pour arrêter?

**Appelez la ligne 811 ou consultez le
www.gov.nt.ca/tabac**



Devine qui a **CESSÉ DE FUMER!**



« Tenez le coup! Dès que vous avez pris la décision d'arrêter, restez positif et **répétez-vous qu'arrêter de fumer est la meilleure chose à faire pour votre santé.** »



Jennifer Konisenta Nahanni Butte

SANS FUMÉE DEPUIS 2010

*Pour connaître l'histoire intégrale de Jennifer,
consultez le www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer*

Besoin d'aide pour arrêter?

Appelez la ligne 811 ou consultez le
www.gov.nt.ca/tabac



Devine qui a CESSÉ DE FUMER!



« **N'oubliez pas la règle de trois :**
après les trois premiers jours, vous avez
surmonté le pire; après trois semaines, vous
vous en sortez plutôt bien; après trois mois,
vous sentez que vous pouvez réussir; après
trois ans, vous pouvez crier sur les toits que
vous avez réussi à arrêter. »



Steve Lacey Yellowknife

*Pour connaître l'histoire intégrale de Steve,
consultez le site www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer*

Besoin d'aide pour arrêter?

Appelez la ligne 811 ou consultez le
www.gov.nt.ca/tabac



Devine qui a CESSÉ DE FUMER!



« D'abord, **faites-le pour vous.** Vous réussirez à arrêter lorsque vous serez prêt. Ne vous découragez pas, si vous essayez d'arrêter et n'y arrivez pas, **ne renoncez pas et essayez encore.** »



Jenny Wasylkoski Yellowknife

SANS FUMÉE DEPUIS 2020

*Pour connaître l'histoire intégrale de Jenny,
consultez le site www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer*

Besoin d'aide pour arrêter?

Appelez la ligne 811 ou consultez le
www.gov.nt.ca/tabac

