

# 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](http://www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer)*

**Besoin d'aide pour arrêter?**

Appelez la ligne 811 ou consultez le  
[www.gov.nt.ca/tabc](http://www.gov.nt.ca/tabc)



# 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](http://www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer)

Besoin d'aide pour arrêter?

Appelez la ligne 811 ou consultez le  
[www.gov.nt.ca/tabc](http://www.gov.nt.ca/tabc)



# 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](http://www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer)

Besoin d'aide pour arrêter?

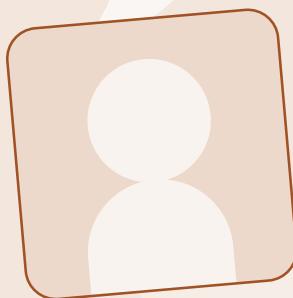
Appelez la ligne 811 ou consultez le  
[www.gov.nt.ca/tabc](http://www.gov.nt.ca/tabc)



# 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](http://www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer)

Besoin d'aide pour arrêter?

Appelez la ligne 811 ou consultez le  
[www.gov.nt.ca/tabc](http://www.gov.nt.ca/tabc)



# 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 visiter [www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer](http://www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer)*

**Besoin d'aide pour arrêter?**

Appelez la ligne 811 ou consultez le  
[www.gov.nt.ca/tabc](http://www.gov.nt.ca/tabc)



# 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 visit [www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer](http://www.gov.nt.ca/DevineQuiACesséDeFumer)

Besoin d'aide pour arrêter?

Appelez la ligne 811 ou consultez le  
[www.gov.nt.ca/tabc](http://www.gov.nt.ca/tabc)

