



Arrêtez, un message à la fois.

## Programme d'abandon du tabac STOMP de TELUS Un moyen brillant de vous aider à arrêter de fumer.

### Abandonnez votre habitude

Le programme STOMP (STop smoking Over Mobile Phone– « arrêtez de fumer à l'aide de votre téléphone mobile ») est un programme d'encadrement axé sur le changement de comportement qui fait appel à la puissance de la technologie sans fil. La solution offre un soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par des conseils de motivation dans des messages texte automatiques et sur demande, sans frais pour l'abonné TELUS pendant une période de 26 semaines. Durant tout le processus d'abandon soutenu par le programme STOMP, de courts textos sont envoyés aux participants à des intervalles préétablis contenant un message d'encouragement. D'autres messages de soutien peuvent être sollicités en tout temps par le participant.

### Joignez-vous au programme!

Dès votre inscription, vous pouvez commencer à recevoir des messages de motivation et des conseils sur votre téléphone mobile pour vous aider à entreprendre votre cheminement d'abandon du tabac. Quatorze jours avant la date à laquelle vous avez choisi d'arrêter de fumer, vous commencerez à recevoir des messages afin de vous préparer. Au cours des quatre semaines suivantes, vous recevrez de façon plus intensive des messages de motivation ainsi que des conseils pratiques. Vous entrez ensuite dans la période de maintien où vous recevrez des messages à quelques jours d'intervalle pour une période additionnelle de vingt semaines.

## Ce à quoi vous pouvez vous attendre :

STOMP fournit aux participants un soutien constant par diverses techniques d'intervention livrées sur votre téléphone mobile, dont les suivantes :

- Conseils sur l'abandon du tabac – textos pertinents et utiles qui vous rappellent votre objectif
- Faits relatifs à l'usage du tabac – textos contenant des faits génériques aidant à renforcer votre désir d'arrêter de fumer.
- Soutien en cas de sentiment de manque ou de rechute – textos pour vous aider à surmonter les envies soudaines et à vous réaligner sur votre objectif.

## C'est simple. Ce dont vous avez besoin :

- Un compte mobile TELUS actif
- Un appareil mobile avec capacité de messages texte (SMS)

## Comment souscrire au programme?

Vous n'avez qu'à entrer votre numéro de mobile TELUS dans le champ «numéro de cellulaire» du formulaire d'inscription du *Défi J'arrête, j'y gagne!*, et de sélectionner TELUS en tant que fournisseur. L'option de consentement à la participation au programme STOMP apparaîtra.

## Foire aux questions

### Le programme STOMP est-il offert sur tous les mobiles?

Non, il n'est offert qu'en exclusivité aux 500 premiers abonnés mobile de TELUS qui décident d'adhérer au programme lors de leur inscription au Défi et dont l'appareil peut envoyer et recevoir des messages texte (SMS).

### Quels sont les frais liés à STOMP?

La participation à STOMP, tout comme la réception et l'envoi de messages texte dans le cadre du programme, est gratuite. Si vous constatez des frais de messagerie texte liés à STOMP, communiquez avec les services aux clients TELUS en composant le 611 sur votre mobile.

### Comment savoir si j'ai reçu un message de STOMP?

Tous les messages envoyés par STOMP commencent par S@T:

### Qu'est-ce qu'un message de soutien en cas d'envie ou de rechute?

Il s'agit d'un message de soutien supplémentaire que vous pouvez demander lorsque vous êtes en état de manque ou que vous avez récidivé et recommencé à fumer. Vous pouvez envoyer les messages ENVIE, ENVIE DE BOIRE, ENVIE DE STRESSER, ENVIE DE DEPRIMER ou DERAPE au 47848 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et recevoir immédiatement un message texte qui vous aidera à tenir le coup.

### Comment interrompre le programme STOMP?

Envoyez le mot STOP au 47848 pour mettre fin immédiatement au programme STOMP.