

Qui peut bénéficier des services des Centres d'abandon du tabagisme (CAT)?

Toute personne qui...

- fume du tabac et/ou vapote de la nicotine;
- pense cesser ou a déjà décidé de cesser;
- vit une situation de faux pas ou de rechute;
- est un.e adolescent.e ou un.e adulte;
- souhaite bénéficier d'un accompagnement personnalisé par le même conseiller spécialisé;
- songe à obtenir une prescription pour des substituts nicotiques tout en étant suivi par un conseiller du CAT;
- désire agir sur sa consommation de tabac et/de nicotine par vapotage.

Quels services offrent les Centres d'abandon du tabagisme (CAT)?

Les conseillers de nos CAT offrent gratuitement deux programmes efficaces pour aider les personnes à se libérer du tabagisme et du vapotage de nicotine :

Programme de rencontres individuelles

- 6 à 8 rencontres en personne (au CLSC ou en téléconsultation);
- Rencontres de 30 à 60 minutes en semaine de jour ou de soir;
- Exemples de sujets abordés lors des rencontres :
 - Portrait du profil de fumeurs ou de vapoteurs;
 - Motivation;
 - Symptômes de sevrage;
 - Plan d'action;
 - Aides pharmacologiques;
 - Gestion du stress;
 - Saine alimentation;
 - Prévention de la rechute.

Programme de rencontres en groupes

- Des groupes en présentiel ou en mode virtuel sont offerts de jour ou de soir à différents moments de l'année;
- Rencontres hebdomadaires en semaine d'une durée de 5 ou 8 semaines;
- Un nombre minimal d'inscriptions est requis pour débiter les groupes;
- Les sujets abordés en groupe sont semblables à ceux abordés en individuel.

Nos services sont :

- Sans jugement et respectueux;
- Gratuits;
- Personnalisés, le même conseiller accompagne la personne référée;
- Efficaces et adaptés à la réalité de la personne;
- Offerts par des professionnels de la santé spécialisés (infirmière, inhalothérapeute, kinésologue ou nutritionniste).

Pour en savoir plus sur les Centres d'abandon du tabagisme du Québec, consulter cette [Foire aux questions](#).

Comment inscrire et référer rapidement une personne vers les Centres d'abandon du tabagisme (CAT)?

- Prendre moins d'une minute pour remplir ce court [Formulaire d'inscription CAT](#);
OU
- Laisser un message sur notre boîte vocale au 1-844-429-3358. Nous rappellerons la personne que vous référez ou nous vous rappellerons à l'intérieur de deux jours ouvrables, environ.

Quels sont les endroits où est offert du soutien en personne?

- Les rencontres en personne avec des conseillers spécialisés CAT ont lieu dans l'un des **points de service centre local de services communautaires de la Montérégie (CLSC)**.
- Dans certaines circonstances et selon certains critères, il est possible que des services en personne soient offerts dans certains milieux de la communauté, par exemple : écoles, milieu de travail, organismes communautaires, à domicile*, etc.

*Exemples de critères qui pourraient être utilisés par les guichets d'accès CAT de la Montérégie lors de l'analyse d'une demande de soutien intensif à domicile dispensé par des conseillers CAT :

- L'utilisateur est déjà desservi par des équipes de soutien à domicile;
- L'utilisateur présente des incapacités pour bénéficier de service de téléconsultation CAT;
- Des interventions Minimale, Brève et Complète infructueuses ont été réalisées par des intervenants à domicile;
- L'utilisateur présente des limitations physiques importantes.