

# Je ne fume plus !

## #jnfp

## Arrêter de fumer, OUI, Mais pas tout.e seul.e !

**Un groupe d'entraide et de parole libre  
autour de la réduction des risques et de l'arrêt du tabac.**

Nous soutenons toutes les méthodes d'aide à la défume. Apprendre de l'expérience des autres, disposer d'informations claires et vérifiées, découvrir toutes les méthodes pour arrêter de fumer, avec ou sans substituts, en vapotant, en respirant autrement, en faisant du sport... : peu importe, la bonne méthode, c'est celle qui permet de réussir sa défume.

Les copains copines du groupe sont là pour te soutenir comme tu les soutiens. On appelle ça l'auto-support, et ça marche bien.

Pour des stratégies gagnantes, apprendre à défumer, renforcer sa motivation et échanger nos savoirs, retrouvons-nous sur Je ne fume plus !



[facebook.com/groups/jenefumeplus/](https://facebook.com/groups/jenefumeplus/)



@JeNeFumePlus



Partenaires

**Addict AIDE**

[www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)

