© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je veux arrêter de fumer mais je n'y arrive pas tout seul

Par Guigui56 Postée le 16/11/2022 13:02

> Bonjour à tous ! J'ai 36 ans et ça fait plus de 20 ans que je fume tout les jours . Des le réveil, j'ai besoin de mon joints en. Mêmes temps que mon café. Et n'en parlons de la journée au boulot quand je vais me cacher pour fumer. Ma femme en a ras le bol. Tout mes sous parte la dedans et je me retrouve dans le noir tout le temps. D'une nature timide j'arrive pas à appeler le numéro d'aide. Et le tchat du site est fermé depuis quelques temps. Je penses d fois au pires car je me trouve nul et je me rabaisse tout seul. Si je pouvais revenir 20 ans en arrière et ne pas commencé . ????. Quelqu'un a déjà été dans ce cas de figures? Je sais que c que un coup de téléphone à passer mais trop mal de m'afficher car j'aime pas me dire que je suis plus quaddict.

Mise en ligne le 23/11/2022

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous comprenons une consommation quotidienne et régulière qui, malgré les conséquences délétères qu’elle génère, ne vous laisse pas libre de ne plus consommer. Cela se nomme la dépendance.

S’il est possible de se libérer seul d’une consommation de cannabis (voir lien ci-dessous), il n’est pas rare que des usagers ressentent un besoin de soutien.

Face à la représentation de l’addiction, nous pouvons comprendre votre sentiment de honte et la dévalorisation qui l’accompagne, cependant il nous semble important de vous encourager à vous rapprocher d’un soutien afin être aidé à atteindre votre objectif. Les professionnels spécialisés sur le sujet de l’addiction ne sont pas là pour vous juger mais bien pour vous aider ; s’ils ont fait le choix de cette spécialité, c’est dans l’objectif de soutenir et d’accompagner les usagers.

Nous vous joignons ci-dessous le lien d’une structure dans laquelle vous pourriez trouver l’aide de professionnels avec qui évoquer votre difficulté à vous libérer de votre consommation et réfléchir à la façon dont vous pourriez y parvenir.

Si vous souhaitez évoquer la situation dans un premier temps sous forme d'échanges ou encore obtenir davantage d'informations sur les prises en charge, nous ne pouvons que vous encourager à nous contacter. Là encore, rappelons que les écoutants sont là pour vous écouter, vous aider, vous soutenir et vous informer.

Il arrive que le chat apparaisse comme « indisponible », cela peut vouloir dire que vous êtes en dehors des heures d'ouverture ou que tous nos les écoutants sont occupés. N'hésitez pas à réessayer dès que vous le pouvez.

Notre ligne téléphonique est accessible de 8h à 2h (0800 23 13 13), ce sont des appels anonymes et gratuits.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

CSAPA Douar Nevez à Vannes

6 rue du capitaine Jude
56000 VANNES

Tél : 02 97 01 34 18
Site web : www.douarnevez.com
Accueil du public : Sur rendez-vous : Lundi : 8h45 - 17h30, Mardi : 8h45 -13h45 /17h à 19h, Mercredi de 8h45 à 15h30, Jeudi : 8h45 - 18h00, Vendredi : 8h45-16h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place et sur rendez vous. Consultation à la Maison des Adolescents/ tous les mercredi de 10h à16h sur rendez-vous ainsi qu'à la Mission locale : tous les lundi après-midi (prise de rendez-vous au 02 97 01 65 40)
Substitution : Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis tous les jours de 9h30 à 13h00

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis