© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

J'aimerais arrêter de fumer.

Par Skratchou Posté le 15/01/2025 à 23h14

Bonjours,

Je vous écris car j'aimerais arrêter de fumer, seule de préférence et sans substitution... Ça fait plus de 10 ans que je fume... j'ai commencer à 15/16 aujourd'hui j'en ai 28 je fume toute la journée fin bon.. j'ai l'impression que plus je consomme pire cest..

Auriez vous des conseils à me donner pour l'arrêt total ?
Pensez vous que je dois arrêter complètement ou réduire et ensuite arrêter ?

Ps: Je n'aie vu aucun spécialiste ou addictologue..

Merci de vos reponse. Prenez soins de vous.

6 réponses

Finie45 - 19/01/2025 à 17h35

Tu fumes quoi ? Cannabis ? Crack ? Héro ?

Skratchou - 20/01/2025 à 10h11

Cannabis

Profil supprimé - 22/01/2025 à 05h33

Bonjour Skratchou,

Pour l'arrêt du cannabis je peux te faire part de mon expérience,

J'ai commencé par diminuer, si tu travailles cela aide beaucoup dans un premier temps à éviter de fumer en journée.

Reste le week-end où il s'agit d'éviter absolument de fumer joint sur joint.

Si tu ne travaille pas c'est beaucoup plus dur il faut surtout éviter d'enchainer les joints toute la journée.

L'idéal est d'arriver à ne plus fumer la journée pour finir par tenter de ne plus en acheter.

J'en achetais que lorsque l'envie était irrépressible juste un 10 euros que je balançais dès l'envie assouvie pour ne pas retombé dans une consommation permanente. Et à force j'en achetais de moins en moins.

Ca a duré longtemps mais aujourd'hui je ne fume plus.

C'est juste mon cas personnel je ne sais pas si l'arrêt total pour toi est mieux.

Skratchou - 22/01/2025 à 08h55

Pourquoi selon toi l'arret total n'est pas la solution ?

Ps: Merci d'avoir prit le temps de lire et de répondre.

Profil supprimé - 22/01/2025 à 11h37

Je me suis mal exprimé, je voulais dire que je ne sais pas si diminuer ou arrêt total est le mieux entre les deux.

Il n'y a que toi qui peut le savoir on est tous différents.

Il faut essayer et voir ce qui te va le mieux mais ne te décourage pas si tu n'y arrives pas tout de suite.

Le chemin est long et fait de rechute.

Skratchou - 22/01/2025 à 22h05

Je te remercie,
Le chemin va être long c'est sur !