© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je n'arrive pas à arrêter de fumer enceinte

Par Alicemerveilles2025 Postée le 20/03/2025 13:59

> Bonjour, J'ai 34 ans, je suis fumeuse depuis 16 ans (1 paquet) et enceinte de 4 mois et demi. J'ai continué à fumer pendant mon premier mois de grossesse, mais en réduisant à 10 cigarettes voire 0 plusieurs jours dans la semaine. Puis j'ai arrêté totalement le deuxième mois et le début du 3 mois. Depuis maintenant presque 6 semaines, mon combat devient obsessionnel d'autant que je suis en échec : je refume dès que je suis au travail, j'arrête lorsque je suis en week-end et en vacances car je cache cette reprise à mon conjoint, trop honteuse de cette situation. Lorsque je ne fume pas, je stress énormément, lorsque je fume, je stress également, multipliant les recherches de témoignages et d'informations que je connais maintenant par coeur sur les risques (petits bébés à la naissance, bébés plus fragiles, problèmes de santé pour mon bébé et autres risques d'accouchements prématurés). Je suis en détresse car j'ai essayé les patchs, les chewing gum nicotine, j'ai investi de l'argent dans des séances d'hypnose qui n'ont pas fonctionné, de psychothérapie et enfin dernièrement j'ai retenté la cigarette éléctronique en me disant que cela serait moins pire que de vraies cigarettes, mais même comme ça, j'y suis pas parvenue et j'ai racheté un paquet. J'ai essayé le yoga, la méditation, j'ai parlé à mon bébé en lui faisant la promesse que je prendrai soin de lui et que j'arriverai à arrêter. Promesse que j'ai brisée en refumant. J'ai tenté de me faire aider par mes copines, en leur confiant mes cigarettes, en me confiant à elles. Puis j'ai racheté un paquet le lendemain. Je ne m'en sors pas. Et je suis de plus en plus triste par rapport à cette situation, alors que le reste de ma grossesse se déroule à merveille, que je suis très heureuse avec mon conjoint, que je n'ai aucun problème de santé ni de vie personnelle ou professionnelle. Mais cette addiction commence à me ronger et me miner énormément.

Mise en ligne le 25/03/2025

Bonjour,

Il semble que vos difficultés concernent le tabac et que vous avez exploré déjà de multiples moyens pour atteindre votre objectif d’arrêt. Vous ne mentionnez pas toutefois dans votre message de prise de contact avec un tabacologue.

Il existe un service d’aide à distance, « **Tabac Info Service** », qui vous permettrait d’entrer en relation avec un professionnel de l’arrêt du tabac et d’être accompagnée gratuitement et de façon personnalisée au travers de rendez-vous téléphoniques réguliers. Le « **3989** » est joignable du lundi au samedi de 8h à 20h. Si vous préférez consulter en présentiel, vous pourrez être orientée vers un tabacologue proche de chez vous.

Avec tous nos encouragements à vous rapprocher de ces professionnels.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Tabac Info Service"