

Vos questions / nos réponses

Résine

Par [Cyrielle](#) Postée le 15/10/2025 08:32

Je suis fumeuse régulière, souvent le soir en rentrant du travail. J'en roule un deux très petit je recherche même pas d'effet. Quand je suis avec mes amies je vais en fumer un ou deux aussi. Je veux arrêter pour mon permis, retrouver une pleine capacité de ma memoires ect. Le soucis c'est que mon conjoint fume aussi, que lui n'a pas envie d'arrêter et que quand je le voit fumer j'ai obligatoirement envie aussi. Il m'est déjà arrivé de ne pas fumer pendant plusieurs jours sans en ressentir le manque quand il est là je ne résiste pas. Si vous pouviez m'aider :(J'ai raté le permis deux fois, j'ai payer assez chère je veux pas le perdre.

Mise en ligne le 23/10/2025

Bonjour,

Vous nous expliquez bien les raisons qui motivent votre souhait d'arrêt de consommation ainsi que le principal écueil que vous pouvez rencontrer.

L'une des difficultés pour un ancien consommateur ou un consommateur en démarche d'arrêt est que le produit restera toujours présent dans l'environnement. C'est d'autant plus compliqué lorsque c'est un proche qui consomme, comme c'est le cas pour vous.

Il est courant que des conjoints consommateurs ne soient pas accordés sur leur rapport au produit ou leur désir de modifier leur consommation en même temps.

Si votre conjoint ne souhaite pas modifier ses consommations, il est alors important de vous focaliser sur la manière adaptée de vous protéger et de mettre à distance ces envies de reconsommer que vous ressentez en sa présence. Mettre à distance n'est pas forcément une distance physique ou « un isolement », mais cela peut être de viser un état d'esprit vous permettant de traverser aux mieux vos craving (envies irrépressibles de consommer dans un contexte donné ou vis à vis d'une émotion particulière).

Il peut s'agir d'un cheminement individuel avec des outils ou de méthodes qui vous sont propres. Autrement dit il n'y a pas de solution universelle qui s'appliquerait à tout le monde. Vous pouvez tout à fait être accompagnée à viser ces objectifs avec l'aide de professionnels du champ de l'addictologie. Ils peuvent vous aider à modifier vos routines et habitudes, réfléchir à quoi mettre en place pour traverser "les déclencheurs" réactivant vos envies de reconsommer.

Il existe des structures vers lesquelles vous pouvez vous tourner nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la sécurité sociale). Les équipes sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Si cette piste vous semble intéressante à explorer, nous vous joignons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou du soutien ponctuel, n'hésitez pas à contacter directement un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements dans l'atteinte de vos objectifs.

Bien cordialement.

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

[CSAPA Alt10](#)

49 boulevard du 14 juillet
10000 TROYES

Tél : 03 25 80 56 01

Site web : www.oppelia.fr/structure/alt/

Accueil du public : Lundi de 14h à 18h, mardi de 9h15 à 18h, mercredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h, jeudi et vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 18h, 1er et 3ème samedi du mois de 9h15 à 12h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue et un infirmier, le mercredi de 14h à 18h, possibilité de rendez-vous du lundi au vendredi ou dans des lieux partenaires (maison des ados...)

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA Association Addictions France](#)

2, place Casimir Périer
Immeuble Casimir Périer
10000 TROYES

Tél : 03 25 49 44 44

Site web : www.addictions-france.fr

Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4^e mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4^e mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Se faire aider](#)