

Forums pour les consommateurs

# J'aimerais beaucoup arrêter

Par Bk06 Posté le 07/03/2026 à 11h52

J'me présente j'suis theo un peu jeune 17 ans et j'aimerais énormément arrêter juste pour ma meuf avec la quelle je suis en couple depuis 1mois et demi. Jfume tout les soir même juste avant d'appeler avec et jsuis gazer. Elle et ne le ses pas que je fume mais si jamais elle le sais ça serai sûrement fini et j'veux pas moi donc c pour ça que j'veux arrêter j'arrive pas à sortir de cet addiction carrément pour fumer un bdo quand elle s'endort j'fais semblant de dormir, je met mon tel sous la couette pour pas qu'elle m'entende et jfume mon j ses a ce moment là que ça m'a déclit et que je veux vraiment arrêter mais j'y arrive pas du tout.

## 1 réponse

---

Sarrasa22 - 09/03/2026 à 09h26

Bonjour Théo. Il est très dur d'arrêter une addiction sans une aide extérieure. Je te conseillerais de te rapprocher d'un caarud ou de consulter un addictologue. C'est anonyme et tes proches n'ont pas besoin d'être au courant. Il n'y aucune honte à avoir de chercher de l'aide, on en a tous besoin un moment et ces structures sont faites pour ça. Bon courage.