© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Des conseils pour arrêter le tabac

Par Profil supprimé Postée le 02/11/2009 11:32

> bonjour , j'ai 18 ans et je fume plusieurs cigarettes par jour depuis environ 1an . j'ai réussi a arréter pendant 2semaines mais lenvie de fumer est trop forte et je n'ai plus le courage d'arrêter malgrè tous les risques que le tabac créé . je n'ai pas de question particulière mais je voudrais simplement des conseils pour m'arrêter . Je rappelle juste que ma consommation n'est pas tres importante ... Je consomme environ 5 cigarettes par jour mais c'est très régulier depuis pas mal de temps c'est cela qui me fait le plus peur . Je consomme de temps a autre du cannabis mais je n'en ressens pas l'envie (heureusement d'ailleurs) . merci d'avance pour vos conseils

---

Mise en ligne le 03/11/2009

Bonjour,

Vous nous expliquez très bien en quoi la dépendance psychique au tabac peut être forte : après deux semaines d'arrêt, vous n'étiez plus physiquement dépendant mais "l'envie de fumer est trop forte" et risque de mettre en échec votre projet d'arrêt.

Ce qui est positif, c'est que vous ayez déjà fait l'expérience d'arrêter durant deux semaines. A présent, vous savez que c'est possible, même si c'est très difficile.

Pour vous aider à mettre en oeuvre votre envie d'arrêter de fumer, vous pourriez prendre soutien auprès d'une consultation en tabacologie. Pour vous, l'intérêt d'une telle démarche serait de faire le point sur vos motivations, le sens profond d'un arrêt du tabac avec un tabacologue ou un psychologue. Pour obtenir les coordonnées d'une consultation, vous pouvez téléphoner à Tabac Info Service au 3989 (0,15 €/minute, du lundi au samedi de 9h00 à 20h00). Ce service téléphonique peut également vous proposer qu'un tabacologue vous rappelle.

En ce qui concerne votre consommation occasionnelle de cannabis, vous nous dites qu'elle ne vous procure pas de fortes envies comme pour le tabac. En revanche, même de temps à autre, en fumant du cannabis, vous prenez le risque d'entretenir une dépendance au tabac. Peut-être que votre désir d'arrêter le tabac peut aussi être l'occasion de faire le point sur toutes vos consommations. Sachez que c'est possible, gratuitement et confidentiellement, dans une consultation "jeunes usagers" dont vous pourrez trouver une adresse sur notre site à la rubrique "adresses utiles".

Si vous souhaitez en savoir plus sur le tabac, nous vous avons joint, ci-dessous, le lien de notre fiche d'information sur le tabac.

Cordialement.

En savoir plus :

- Fiche d'information sur le tabac