© Drogues Info Service - 29 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Je voudrais arreter

Par Profil supprimé Postée le 13/01/2010 22:31

> ca fait 15 ans que je fume, 1 paquet par jour et je n'arrive pas a me decider d'arreter, pourtant je dois le faire j'en ai assez. Commnet être aidé?

Mise en ligne le 14/01/2010

Bonjour,

Vous ne précisez pas le produit que vous consommez. Nous supposons, en fumant un paquet par jour, qu'il s'agit de tabac. Vous nous dites ne pas arriver à prendre la décision d'arrêter. Votre médecin traitant pourra vous écouter à ce sujet et décider avec vous de l'opportunité, ou pas, de prendre des substituts nicotiniques. Ces substituts existent sous plusieurs formes : patchs, gommes à mâcher, comprimés, inhaleurs. Ces traitements ne sont pas systématiques, mais peuvent aider en évitant ou atténuant les symptômes de manque.

Les Centres de Prévention Santé, ainsi que les consultations de tabacologie pourront vous accompagner dans cette démarche, réfléchir avec vous à ce qui rend votre prise de décision si difficile. Vous pourrez obtenir une adresse en appelant la ligne spécialisée Tabac Info Service 0825 309 310 (du lundi au samedi de 8h à 20h, coût : 0,15€/min). Ce numéro propose également des entretiens téléphoniques avec des tabacologues. N'hésitez pas à les contacter si besoin.

Arrêter de fumer est souvent un bouleversement important dans la vie quotidienne auquel il est important de se préparer. Vous pouvez par exemple fixer une date, réfléchir à ce que vous pourrez faire pour vous occuper, vous distraire quand l'envie de fumer vous prendra. Ce sera peut-être l'occasion de reprendre une activité laissée de côté (sport, lecture, ... liste non exhaustive à compléter selon vos centres d'intérêts !). Solliciter le soutien des proches peut également être aidant. Si vous l'estimez comme tel, parlez-en autour de vous, et si vous en ressentez le besoin, parlez-en à des professionnels.

Pour toute question relative à une dépendance, les écoutants de Drogues Info Service sont à votre disposition au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.