© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du tabac

Par Profil supprimé Posté le 13/04/2011 à 15h35

J'ai 17 ans et je fume un demi paquet de cigarette par jours et je veux essayer d'arrêter mais j'y arrive pas. Des conseils ?

3 réponses

Profil supprimé - 01/05/2011 à 18h18

Hello

Tu fumes depuis combien de temps ? Tu as bien raison de vouloir arrêter. Il y a deux options : ou tu arrêtes d'un coup, en demandant conseil à ton médecin généraliste, ou tu baisses progressivement. Déjà, parle en autour de toi, pour être soutenu. Evite de te trouver au milieu de copains qui fument.
Tu peux te faire un planning, en écrivant tes progrès au fur et à mesure.
Et aussi te faire un cadeau : avec les sous économisés sur le tabac, prévoie de t'acheter un truc qui te fait envie.
Et surtout, essaie de trouver un truc qui te motive : sport, photo, théatre, quelque chose qui te permette de te faire du bien.
Parle en à ta famille, tes amis, ton médecin, qu'ils t'aident à arrêter !

Bon courage

bluenaranja

Profil supprimé - 27/05/2011 à 09h28

Bonjour Léopold,

Je suis le modérateur de ce forum. Vous avez laissé un message il y déjà plus d'un mois et je constate avec plaisir que Bluenaranja vous a déjà bien répondu. Ses conseils sont avisés.

Ce que je peux souligner pour ma part c'est que l'expérience montre qu'il est difficile d'arrêter à 17 ans. Ce n'est pas tellement une question de dépendance, c'est surtout une question d'environnement et de ce à quoi on associe la cigarette. En général, à votre âge, on fume beaucoup avec les copains - cela fait partie de l'acte d'être "avec eux" - et lorsqu'on va à des soirées là aussi plus que tout on ressent fortement l'envie de fumer. Comme si cela faisait partie de la fête et que cela valorisait ce qu'on est en train de vivre.

Pour réussir à arrêter de fumer il va donc probablement vous falloir "faire face" à la tentation de fumer avec les copains, qui ne manqueront pas éventuellement de vous proposer des cigarettes, et dans des situations particulières comme les soirées. Pour réussir à faire face à cela plus facilement je vous conseille d'être au clair avec vos motivations pour arrêter et avec les bénéfices que vous allez en tirer. Comme vous le suggère Bluenaranja, n'hésitez pas à vous offrir quelque chose avec l'argent que vous économiserez en arrêtant. C'est important de se récompenser.

Fumer des cigarettes peut, dans l'imaginaire d'un jeune de votre âge, participer de la construction personnelle en donnant l'illusion d'être "adulte" en fumant et en permettant de "mieux" s'intégrer à un groupe de copains. Si cela peut vous aider, dites-vous aussi qu'arrêter le tabac c'est faire preuve de responsabilités vis-à-vis de soi et que c'est justement cela qui démontre que l'on devient adulte et autonome. Notamment parce que d'une part on se libère d'une dépendance et qu'ainsi on renforce son autonomie, d'autre part parce qu'on exerce son droit à choisir ce qui est le mieux pour soi et que pouvoir choisir quelque chose pour soi est un acte (d')adulte.

Dans le domaine des traitements d'aide à l'arrêt du tabac, vous êtes sans doute au courant qu'il existe des patchs. Comme vous fumez un demi paquet par jour et que vous n'êtes probablement qu'au début de vos tentatives d'arrêt, je vous recommande de ne PAS utiliser cette méthode pour l'instant. Essayez tout d'abord d'arrêter naturellement en vous fixant une date ou en décidant à un moment donné que vous ne rachèterez plus de cigarettes et n'en demanderez pas autour de vous. Les premiers jours peuvent être un peu difficiles, notamment vous serez stressé, énervé. Mais cela passe. Essayez de tenir le plus longtemps possible sans fumer, en vous fixant pour règle, puisque vous avez décidé d'arrêter, de ne plus rien fumer du tout, même pas une "taffe" sur la cigarette d'un copain.
Pourquoi ? Parce que même après un long arrêt ce sont ces petites taffes ou une cigarette fumée en se disant qu'on a arrêté depuis longtemps donc que ce n'est pas grave, qui font au final rechuter. En s'autorisant à fumer après avoir arrêté on finit par casser sa propre décision et, d'un point de vue physiologique, on réenclenche le circuit de la dépendance à la nicotine que l'on a dans son corps.
"Arrêter de fumer" c'est donc s'engager, être au clair avec le fait que l'on ne fume plus du tout. Même plusieurs années après avoir arrêté. Cela peut sembler une contrainte au départ de se dire cela mais en fait avec le temps on n'y pense plus vraiment.

La rechute est monnaie courante en matière d'arrêt du tabac. Des spécialistes ont évalué que ce n'était qu'au bout de la 8ème tentative en moyenne que l'on réussissait à arrêter. Il y en a qui y arrivent du premier coup mais la majorité non. Tout cela pour vous dire que la rechute n'est pas dramatique et qu'en fait il y a toujours un enseignement à tirer de cette rechute, qui fait que la tentative d'arrêt suivante n'est jamais tout à fait la même que la précédente. Notamment parce qu'on se connaît mieux face à cigarette la fois suivante.

Voilà, tout cela peut vous paraître bien compliqué mais surtout ne vous stressez pas par anticipation. Essayez juste d'arrêter, sincèrement, avec conviction, et voyez ce qui se passe. Anticipez juste qu'il y aura des situations et des personnes qui vous donneront envie de fumer et que c'est à ce moment là, et à ce moment là seulement, qu'il faudra vous mobiliser pour résister et dire non.

Bon courage pour la suite !

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 02/11/2011 à 13h57

Bonjour Leopold,

Essayer d'arrêter de fumer est en effet très difficile et d'après ce que vous dites vous vous en êtes déjà rendu compte.

Si vous voulez être sûr de pouvoir y arriver, il vous faudra dans un premier temps vous donner des objectifs.

Par exemple une date de début pour arrêter la cigarette et surtout comment vous allez faire pour pouvoir penser à autre chose.

Il vous faudra également vous entourer de personnes qui pourront vous soutenir (dans votre cas peut-être vos parents).

Il vous faudra également faire un vrai travail psychologique sur vous-même afin de ne jamais douter dans la difficulté que cela va représenter pour vous.

Je vous donne pour info le site qui m'a donné toutes ces infos. Les articles sont assez simple à lire et vont directement à l'essentiel.

http://www.arret-cigarettes.com/

En attendant ne lâchez surtout rien et gardez le cape sur votre objectif.

Bon courage à vous