© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je voudrais aretter de fumer (Drogue)

Par Profil supprimé Posté le 21/05/2012 à 08h24

Bonjour, Bonsoir,
J'ai beaucoup de mal a parler de tous ça..
J'ai seulement 15 ans et je fume de la drogue, Je voudrais arrêter parce-que je fait souffrir ma mère elle se doute de quelque chose je voudrais arrêter de fumer pour ma santé et je voudrais savoir comment faire?
Merci je lirais toute vos réponse. Sur ce bonne soirée.

3 réponses

Profil supprimé - 21/05/2012 à 10h13

Bonjour !

Pour t'aider, il faut que tu comprennes pourquoi tu t'es mis à fumer - du shit, je suppose ??
Ensuite tu as l'air d'être très proche de ta mère, tu dis qu'elle se doute de quelque chose, ne serait-ce pas le bon moment pour lui en parler ?
C'est plus facile avec de l'aide. Et tu sais ta mère l'apprendra un jour ou l'autre si tu continues, et, en tant que maman, je suis sûre qu'elle préférera l'apprendre par toi, que par un tiers. La confiance sera toujours là et c'est bien ça le plus important.
Donc sincèrement si tu as la chance d'avoir une maman qui t'aime, parle lui, elle comprendra.
Tu peux aussi trouver un psy ou un centre pour en parler, à partir du moment où ta décision est prise, mets toutes les chances de ton côté.

bon courage
blue - mon fils va avoir quatorze ans et j'ai commencé à fumer vers cet âge - du coup, je sais de quoi je parle...

Profil supprimé - 04/06/2012 à 12h32

La meilleure des réponses à te donner serait je pense de ne pas rester seul avec ceci, il y a des centres spécialisés et surtout des consultations jeunes consommateurs qui ont été crées pour les jeunes comme toi, en difficulté avec des produits. L'accueil est anonyme et gratuit. Tu pourras y poser tes questions si tu en as, tu pourras y trouver une aide à l'arrêt de tes consommations et tu pourras te faire soutenir!
Bon courage à toi

Profil supprimé - 07/06/2012 à 09h42

Bonjour KarahLcs,

Je suis le modérateur de ces forums. Tout d'abord bravo et merci pour avoir eu le courage de nous expliquer ici ce qui vous préoccupait. Bluenaranja et AttackLouise, que je remercie au passage, vous ont déjà fait des réponses parfaitement censées. Si vous en avez la possibilité, vous pouvez appliquer leurs conseils.

Arrêter de fumer peut être simple, beaucoup plus simple qu'on ne le pense parfois, ou alors au contraire cela peut être très compliqué. Parfois on y arrive sans trop de difficultés, tout simplement en prenant la décision pour soi de le faire et en arrêtant d'en fumer. Cependant, notamment si vous consommez avec des amis ou si la fumette prend déjà une grande place dans votre vie, cela peut être plus compliqué.

Par exemple, si vous avez l'habitude de fumer dans le cadre d'un groupe de copains, il est possible qu'arrêter nécessite que vous leur expliquiez que vous ne voulez plus fumer, ce qui n'est pas facile ou peut ne pas être bien reçu. Il est possible aussi que certains ne respectent pas trop votre décision et fument devant vous voire vous en proposent, vous incitant ainsi à craquer. Plus généralement, le plus difficile à assumer à votre âge en renonçant à fumer c'est peut-être de renoncer aussi à l'image que vous voulez vous donner vis-à-vis de vos copains, voire à l'amitié de certains d'entre eux. "Arrêter de fumer" ce n'est donc peut-être pas "que" arrêter, c'est aussi faire un choix pour soi et l'assumer malgré les conséquences négatives que cela peut aussi éventuellement avoir à court terme.

L'arrêt sera toujours un peu plus facile si vous pouvez vous appuyer sur d'autres personnes qui vous soutiennent. Il y a votre mère bien sûr, mais il y a aussi peut-être d'autres membres de votre famille ou d'autres amis avec lesquels vous n'avez pas de relation de "fumette". Lorsque vous arrêterez, échangez avec eux sur vos sensations, vos difficultés. Au début vous risquez d'y penser beaucoup mais avec le temps vous verrez que tout cela s'estompera. Et si vous arrêtez mais que quelques temps après vous recraquez, alors ne vous dites surtout pas que ce n'est pas possible et que vous n'y arriverez pas. Il y a en effet toujours des enseignements à tirer d'un échec, cela vous en apprend un peu plus sur vous-même et vous prépare mieux pour la prochaine fois où vous serez motivé pour arrêter.

En cas de difficultés, comme vous on dit les autres, vous pouvez vous appuyer sur des professionnels gratuitement. Il y a notamment le "consultations jeunes consommateurs" qui sont faites spécialement pour le genre de situation dans laquelle vous êtes. Dans notre article ["L'aide aux jeunes"-> http://www.drogues-info-service.fr/?L-aide-aux-jeunes] vous trouverez un menu déroulant où il vous suffit de rentrer votre département pour trouver ces consultations.

A tout moment aussi vous pouvez appeler notre ligne gratuite Drogues Info Service au 0 800 23 13 13 et vous pouvez aussi bien sûr continuer à nous raconter dans ce forum ce qui se passe pour vous.

Bon courage,

Le modérateur.