© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

areter de fumer

Par Profil supprimé Postée le 29/11/2015 13:35

> Bonjour j'ai 21 ans et je fume depuis que j'ai 15ans et j'aimerais areter de fumer le chite mai c très difficile. J'ai déjà essayer plusieurs fois mai sa dure k un jour ou deux ou j'en fume un pendans c deux jour en réalité je me dit que j'ai areter un ou deux jour mai non!!! La j'aimerai vraiment arêtes car se n est plus possible je fume comme je fume des que je me lève je fume que des joint jamais de cigarette .. hiere je n'est pas fumer de la journée aucun joint et je pense qu à l heure d aujourd'hui je suis vraiment prête à areter pouvais vous me donner quelque petit conseil pour ne pas rechuté. Je suis avec une fille depuis 4ans qui ne fume pas et heureusement elle m aide bcp dans ma démarche elle m encourage et sa me fait du bien.. hier soir je comptée fumer un avant d aller au lit mai je ne l est pas fumer je me suis dit que je n'avais pas fumer de la journée qu' il ne fallait pas que je gâche tout en fumant un joint avant d aller o lit mai je pense ke les jour suivant seront plus dur et j'ai peur de refumer pouvait vous m'aider ou me donner des solution pour ne pas refumer mon joint du soir merci

---

Mise en ligne le 30/11/2015

Bonjour,

Pour vous aider dans votre motivation à arrêter vos consommations, nous vous conseillons la lecture de l'article ci dessous. Si malgré votre motivation, vous avez du mal à arrêter (impulsivité, problèmes de sommeil), il est aussi possible d'aller consulter pour vous faire aider. Vous pourriez vous tourner vers une CJC (Consultation Jeune Consommateur). L'équipe de professionnels sera certainement à même de vous soutenir et de vous accompagner dans votre démarche et les consultations sont anonymes et gratuites . Nous vous mettons à cette intention une adresse en bas de message.

Dans tous les cas, si vous souhaitez vous entretenir de vive voix avec l'un de nos conseillers, n'hésitez pas à nous contacter directement au 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 01 70 23 13 13 depuis un portable au coût d'un appel ordinaire) ou par chat, tous les jours de 14h à 2h en vous rendant sur l'un de nos sites.

Avec tous nos encouragements pour mener à bien votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Association Addictions France - Antenne du Csapa de Chaumont

9 place Jeanne Mance
52200 LANGRES

Tél : 03 25 90 09 14
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Mardi de 13h30 à 17h30, Jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par un éducateur spécialisé à la circonscription d'Action sociale Avenue du 21eme régiment d'infanterie.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Est il possible d'arrêter seul le cannabis ?