© Drogues Info Service - 1 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

sur les paquets de blonde

Par Profil supprimé Postée le 11/07/2016 11:11

> comment faire pour arrêter de fumer complètement??car je fume 2 paquets de cigarettes par jours

---

Mise en ligne le 11/07/2016

Bonjour,

Nous vous encourageons à vous maintenir dans l'état d'esprit d'arrêter votre consommation tabagique. Il est important avant tout de mûrir votre réflexion, de vous y préparer et de vous motiver.

Il n'existe pas, à notre connaissance de « méthode type » pour arrêter sa consommation de tabac on peut, cependant, mettre en place quelques stratégies de réduction, d'évitement à consommer ou une stratégie qui diffère le plus longtemps possible la prochaine cigarette.

Pour se faire il est très important d'occuper votre esprit pour redevenir maître de vos pensées. Il l'est également possible de vous créer de nouveaux centres d'intérêt, de nouvelles occupations, de nouveaux loisirs…Il s'agit là d'initiatives personnelles qui vous sont normalement accessibles.

Pour une aide extérieure vous pouvez obtenir des conseils, avoir un accompagnement et un suivi personnalisés par un spécialiste du tabac ou un tabacologue en contactant Tabac Info Service au 3989 (appel non surtaxé).

Bon courage et bien cordialement.