© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Aide pour arrêter de fumer

Par Profil supprimé Postée le 25/01/2017 10:11

> Bonjour je voulais votre aide pour arrête de fumer j ai arrêter l alcool il y a 12 ans avec les joins puis aujourd'hui je fume minimum 10 joins par jours j ai jamais essayer d arrêter car j ai beaucoup de souci et sa me permet de m évader

---

Mise en ligne le 25/01/2017

Bonjour,

Vous semblez avoir identifié avec clairvoyance les raisons de votre consommation. C’est une première étape fondamentale !

A présent, vous voulez essayer d’arrêter et nous vous en félicitons. Pour cela, vous allez devoir réfléchir dans un premier temps à la manière de gérer vos difficultés autrement. Pour cela, vous pouvez imaginer différentes options : faire du sport, pratiquer un loisir qui vous plait, avoir une ou plusieurs personnes « ressource » avec qui discuter en cas de besoin… Lorsqu’on arrête de consommer, il n’existe pas un moyen unique de pallier le manque : chacun doit confectionner un patchwork qui lui ressemble et lui convienne.

Vous pouvez également en cas d’envie, téléphoner à notre service. Echanger avec un tiers permet parfois passer à autre chose. Nos écoutants sont disponibles tous les jours de 8 h à 2 h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit).

Sachez également que si ces diverses pistes ne suffisent pas, vous pouvez vous faire accompagner dans un Centre de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous pourrez y rencontrer des professionnels des addictions de manière confidentielle et gratuite. Une liste d’adresse proche de chez vous est disponible sur notre site, rubrique Adresses utiles.

Nous vous souhaitons bon courage et bonne continuation.

Cordialement,