

Vos questions / nos réponses

Arrêt de fumer

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/06/2018 20:44

Bonjour j'aimerais des conseils pour arrêter de fumer ou même de l'aide car je veux arrêter d'un seul coup ce que j'ai déjà fait mais toujours par un échec j'ai 28 ans et deux enfants de 6 et 4 ans et j'aimerais y arriver pour eux.

Mise en ligne le 21/06/2018

Bonjour,

Il n'existe pas vraiment de protocole "standard" permettant assurément à quelqu'un d'arrêter de fumer.

Vous avez effectué plusieurs tentatives d'arrêt, sans succès jusqu'ici. Il est possible d'imaginer que ce n'était pas le bon moment pour vous. Arrêter nécessite souvent de bien préparer son projet, car une consommation ne s'installe pas par hasard. Elle vient répondre à des besoins, des motivations qui sont singulières pour chacun. Arrêter nécessite ainsi parfois de s'interroger sur les manières de répondre autrement à ses motivations. Par ailleurs, il est parfois pertinent de modifier ses habitudes de vie. Nous vous indiquons un lien en bas de page qui traite de ces thèmes.

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour mener à bien votre projet, ce qui est souvent nécessaire, nous vous recommandons de vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous trouverez sur place des professionnels spécialisés pouvant vous accompagner en fonction de vos propres difficultés et de vos propres besoins, via des rendez-vous réguliers.

Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées du CSAPA de votre ville, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Nous restons par ailleurs bien sûr disponibles si vous avez envie ou besoin de revenir vers nous pour échanger plus directement et plus précisément sur vos habitudes actuelles de consommations, vos tentatives d'arrêt passées... Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Nous vous souhaitons bonne continuation dans vos démarches.

Cordialement.

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

[Centre Le Pélican](#)

241, chemin des Moulins
73000 CHAMBERY

Tél : 04 79 62 56 24

Site web : www.le-pelican.org

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h (famille) addiction au sexe sur deux de 11h à 12h

Substitution : Centre méthadone, délivrance traitement sur place, les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h , le mardi de 8h30 à 9h

Centre : Proposition de groupes de parole sur rendez-vous : un samedi sur deux de 9h à 12h (dépendances affectives et/ou sexuelles) - le lundi de 17h30 à 19h (addictions aux jeux) - le vendredi et le mercredi matin (groupe parents et entourage)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [comment arrêter](#)