

Vos questions / nos réponses

Je culpabilise

Par [Samsam77](#) Postée le 04/08/2025 06:30

Bonjour J'ai 37 ans je suis enceinte de 3 mois et je suis fumeuse de cigarette et cannabisme depuis 22 ans et je culpabilise car rien ne va dans ma vie et je n'arrive pas à arrêter de fumer

Mise en ligne le 07/08/2025

Bonjour,

Nous comprenons bien votre sentiment et votre volonté d'arrêter de fumer.

Tout d'abord, vous avez bien fait de nous écrire. Arrêter une consommation est une étape difficile et la culpabilité a tendance à renforcer les envies de consommer. Vous faites de votre mieux, et c'est l'essentiel.

Lorsqu'une consommation s'installe, il devient difficile de fonctionner sans les effets des produits. L'arrêt peut alors poser des difficultés car quelque chose manque, et on ne parvient pas toujours à trouver l'effet du produit ailleurs.

Il existe alors différents moyens de vous faire aider dans cette période. Notre service étant spécialisé dans la dépendance aux drogues, nous vous renvoyons vers Tabac Info Service pour ce qui concerne le tabac. Vous trouverez leur site internet en fin de réponse.

Dans tous les cas, nous vous encourageons à en parler ouvertement avec les professionnels qui vous accompagnent dans cette grossesse. Ils seront les mieux placés pour vous aider, sans vous juger.

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons également les coordonnées d'un lieu spécialisé dans la prise en charge des addictions. Ils pourront vous accompagner dans votre projet d'arrêt et vous aider à comprendre quels sont les obstacles qui vous empêchent d'arrêter comme vous le souhaitez. Les consultations sont individuelles, non payantes (prises en charge par la sécurité sociale) et confidentielles.

Vous pouvez également vous diriger vers des groupes de parole pour obtenir le soutien d'autres personnes qui traversent la même situation que vous. Il existe par exemple l'association Narcotiques Anonymes, qui propose des réunions en présentiel et en visio pour les personnes en difficulté avec l'arrêt d'une drogue.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont gratuits et anonymes. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

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

[CSAPA - Site Hevea](#)

6-8, rue Saint-Fiacre
Centre Hospitalier de Meaux
77108 MEAUX

Tél : 01 64 35 35 82

Site web : www.ch-meaux.fr

Accueil du public : Lundi-mercredi-jeudi-vendredi : 9h-12h30 et de 14h-16h30 - Mardi : 10h30-12h30 et de 16h-20h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes jusqu'à 25 ans et consultations parents, sur rendez-vous

Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés aux heures d'ouvertures du Csapa. Consultation de tabacologie au sein de l'hôpital.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Tabac Info Service](#)
- [Narcotiques Anonymes](#)