



Bien-être et lutte contre les addictions

SUPPORT DE RÉFÉRENCE



I. OBJECTIFS	04
II. PRÉSENTATION	06
A. LES ADDICTIONS	06
1. Qu'est-ce qu'une addiction ?	07
2. Quels sont les types d'addiction ?	07
3. Quelle est la différence entre dépendance et addiction ?	07
4. Les mécanismes de l'addiction sur le cerveau	07
B. LES DIFFÉRENTS TYPES D'ADDICTIONS	08
1. Le tabac	09
2. Le cannabis	09
3. L'alcool	09
4. Les jeux d'argent et les jeux vidéo, la cyberdépendance ou l'addiction aux écrans	09
5. La cocaïne, l'héroïne	10
6. Les médicaments et autres drogues	11
C. LE PROCESSUS DE L'ADDICTION	11
1. Les différents usages	11
2. Le mécanisme du système de la récompense	12
3. Quels sont les signes de la dépendance ?	13
D. POURQUOI L'ADDICTION EST-ELLE NUISIBLE ?	13
1. Les différents risques	13
2. Les effets des conduites addictives	14
E. LA PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES	15
1. Comment éviter les pièges de l'addiction ?	15
2. Quels sont les signes d'alerte ?	15
3. Quels interlocuteurs pour aider à sortir d'une addiction ?	16
4. Quelques chiffres	16
F. FACTEURS DE RISQUES, PROGRAMMES, RECOMMANDATIONS DU CESE ET RELIGION	17
1. Facteurs de risque et de protection liés à la consommation abusive d'alcool ou d'autres drogues	18
2. Programme National de lutte contre les conduites addictives de la Fondation Mohamed V pour la Solidarité	20
3. Propositions du CESE (Conseil Economique, Social et Environnemental) pour lutter contre les addictions	21
4. Point de vue de l'islam	21
III. RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	23

Le présent document portant sur « les addictions » constitue un support de référence pour les formateurs assurant des séances de sensibilisation au profit des jeunes.

Le projet entend développer la sensibilisation et la prise de conscience par les jeunes sur les risques liés aux addictions en général, de mener des campagnes de sensibilisation auprès d'eux pour les alerter sur les risques encourus à court, moyen et long terme et de les aider à mieux communiquer sur ces thèmes.

Toute addiction peut engendrer des conséquences qui nuisent gravement à leur santé d'où l'intérêt de les sensibiliser sur la lutte contre les addictions et leurs effets néfastes sur la santé tant au niveau physique qu'au niveau psychologique.

- Les activités parascolaires contribuent grandement à l'épanouissement du stagiaire et évitent la désertion scolaire et sociale et permettent aussi de rompre la monotonie du rythme de la formation.

Il convient donc de faire preuve de pédagogie auprès des stagiaires pour les amener à comprendre les risques encourus et à prendre conscience de l'intérêt de prendre soin de leur santé en évitant de consommer des substances nocives.

Préserver et cultiver sa santé en pratiquant des activités sportives, culturelles ou artistiques est un atout majeur car elles permettent de passer d'un cercle vicieux (qui tire vers le bas avec toutes les conséquences négatives) à un cercle vertueux (qui tire vers le haut) permettant de consolider sa santé sur tous les plans et l'accomplissement de soi.

Pour bien vivre, il faut respecter le code de la vie : s'affranchir des conduites à haut risque, ne pas mettre sa vie et celle de sa propre famille ou de ses amis en danger ; donc, il convient de ne pas toucher à des choses qui peuvent se retourner contre soi ; Il faudrait se libérer de toutes dépendances en mesurant les risques encourus, en ayant un sursaut ou un élan ou un réflexe de survie pour se protéger plutôt que de se mettre en danger.

- Les activités parascolaires sont un excellent moyen d'acquérir des compétences qui aideront nos stagiaires à l'avenir. Il s'agit notamment de développer leurs compétences personnelles et sociales.

Voici quelques avantages des activités parascolaires :

A. Améliorer la socialisation des stagiaires

L'un des avantages les plus importants des activités parascolaires est qu'elles offrent une vie sociale saine aux stagiaires. Ceux qui participent à des activités parascolaires se sentent mieux acceptés et moins isolés. Ils ont également une meilleure estime de soi, ce qui peut les aider en classe.

B. Apprendre les valeurs de persévérance et de responsabilité

Les activités parascolaires aident les stagiaires à apprendre les valeurs de persévérance et de responsabilité. Elles leur donnent l'occasion de tester leurs compétences, d'établir des relations et de se faire des amis.

Le but est de démontrer les dangers inhérents aux addictions et la première des choses est de les identifier et d'en prendre conscience. Une fois cette étape de prise de conscience avec identification et constats et des conséquences qui en découlent, vient la phase « en parler » avec des amis, des conseillers en orientation ou avec des professionnels de la santé.

Nous savons tous qu'il faut bien que la jeunesse se passe avec les tentations qui vont avec mais il est de notre ressort de limiter le plus possible les risques et de s'en prémunir, la vie de chaque jeune étant chère et précieuse à nos yeux est à préserver coûte que coûte, à protéger et à maintenir.

Ce sujet de bien-être et de lutte contre l'addiction date de plus de 30 ans mais reste d'actualité, il s'agit à travers ce document de rappeler les fondamentaux et les préalables d'une vie saine ; il convient alors de se préoccuper des jeunes et de leurs formations, de tout faire pour les aider à être libérés de toutes contraintes néfastes et à envisager l'avenir avec plus de solidité.

De prime abord, on pourrait considérer que les gens vivant en marge de la société sont responsables de leur situation et qu'ils n'ont que ce qu'ils méritent. Or, après mûre réflexion, il convient dans un second temps, de considérer que les jeunes sont le reflet d'un système et d'une société qui devrait inclure les gens dans la construction de la société au lieu de les exclure, ce qui nécessite un travail, une introspection et un investissement avec une prise en charge réelle des problèmes au lieu de les éluder et de les nier, sans quoi ils persisteront toujours et ce, à l'échelle de la personne ou à l'échelle de la communauté.

Quelle que soit la situation des jeunes, sur le plan santé ou autres c'est le reflet du fonctionnement de la société qui a su ou non prendre en charge leurs problèmes.

La durée de la séance de sensibilisation est de 02 heures.
Ces deux heures sont consacrées à l'acquisition de compétences liées directement à la compréhension et l'assimilation des informations relatives aux addictions.

Dans ce document, on déterminera ce qu'est une addiction, les différents types d'addictions, les mécanismes qui font passer du plaisir au besoin et surtout pourquoi l'addiction est nuisible, le processus de l'addiction et enfin la prévention et le programme des conduites addictives.



A. Les addictions

1. Qu'est-ce qu'une addiction ?

L'addiction est la relation de dépendance d'une personne à une substance, dont elle ne peut plus se passer malgré sa propre volonté et les conséquences négatives qu'elles peuvent entraîner sur sa santé.

La période la plus favorable au développement des addictions se situe entre 15 et 25 ans. Les premières consommations de substances addictives licites et illicites ont donc souvent lieu à un âge où le cerveau, à cause de son immaturité est le plus fragile à leurs effets toxiques.

2. Quels sont les types d'addiction ?

Il existe deux types d'addictions :

- des addictions liées à des produits : tabac, alcool, médicaments ou drogues ;
- des dépendances non liées à des produits : dépendance à Internet, au téléphone, aux jeux, au travail, etc...

3. Quelle est la différence entre dépendance et addiction ?

On confond souvent dépendance et addiction, or ces deux termes définissent des comportements différents face à la prise de substances psychoactives ou face à une activité.

- La dépendance est un trouble physiologique qui conduit à consommer à nouveau pour ne pas subir les effets désagréables du manque. Il s'agit ici de retrouver son état normal, et non plus de se sentir mieux.
- L'addiction, quant à elle, est un trouble du comportement soit une incapacité à contrôler sa consommation en ayant connaissance des effets négatifs qui s'ensuivront.

Elle est liée à la fragilité de l'individu face aux signaux de plaisir envoyés par un neurotransmetteur dans son cerveau. Elle se traduit par des comportements compulsifs incontrôlés et irraisonnés, qui peuvent s'appliquer non seulement à des produits mais aussi à des activités telles que le jeu, l'exercice physique....

L'addiction résulte de l'intervention de facteurs personnels et environnementaux. Elle peut aussi être favorisée par la consommation de certaines substances ou la présence de troubles psychologiques.

4. Les mécanismes de l'addiction sur le cerveau

Les substances psychoactives libèrent la dopamine qui active différentes zones du cerveau reliées entre elles (circuit de la récompense). Cette libération de dopamine procure un afflux de plaisir et en contrepartie de ce plaisir, l'effet de la substance va demander au cerveau de continuer à consommer.

Une addiction se met en place lorsque la consommation se fait de façon plus fréquente, qu'elle devient incontrôlée et qu'elle entraîne des répercussions sur la sphère sociale.

Une personne qui a une addiction est dite « addicte » ; elle peut-être soit sous dépendance d'une substance, comme l'alcool ou la drogue, soit sous dépendance d'une activité personnelle, comme le jeu, l'informatique, etc...

B. Les différents types d'addictions

Un produit psychoactif est une substance qui, en raison de sa nature chimique, lorsqu'elle est consommée perturbe le fonctionnement de notre système nerveux central et vient modifier la perception, les humeurs, les sensations, l'état de conscience et la motricité des individus. Il en existe de plusieurs sortes : les produits d'origine naturelle (café, cannabis,...) ou les produits psychoactifs synthétiques (drogues de synthèse, médicaments psychotropes).



1. Le tabac

Selon le Conseil économique, social et environnemental (CESE), quelque «6 millions de personnes fument au Maroc », dont 5,4 millions d'adultes et plus d'un demi-million de mineurs de moins de 18 ans ». 7,9% des élèves âgés entre 13 et 17 ans sont des fumeurs dont 63,3% ont commencé avant l'âge de 14 ans. Le tabac reste le produit psychoactif dont l'expérimentation est la plus précoce chez les élèves de 15-17 ans. C'est un fléau responsable de nombreuses pathologies et de décès.

2. Le cannabis

9 % des adolescents scolarisés disent avoir consommé au moins une fois du cannabis au cours de leur vie et 64% ont commencé avant l'âge de 14 ans. Comme avec le tabac et l'alcool, des relations statistiques ont été retrouvées entre l'usage du cannabis, drogue dite douce, à tort, qui est de plus en plus consommée et l'absentéisme de l'établissement scolaire, un membre de la famille ou un ami consommateur de l'alcool, une facilité de la procuration de substances et une absence de la perception du grand danger lié à l'usage du cannabis.

3. L'alcool

L'alcool est la troisième substance psychoactive la plus consommée au Maroc, après le tabac et le cannabis ; 13,3% des adolescents scolarisés ont expérimenté la consommation de l'alcool et 1,4% de la population marocaine âgée de plus de 15 ans, souffre de dépendance d'alcoolisme.

L'analyse des variables a retrouvé des relations statistiques entre l'usage de l'alcool et un membre de la famille ou un ami consommateur de l'alcool, une facilité de la procuration de substances, et une absence de la perception du grand danger lié à l'alcool.

4. Les jeux d'argent et les jeux vidéo, la cyberdépendance ou l'addiction aux écrans

Des addictions comportementales peuvent être provoquées par les jeux d'argent et de hasard et les jeux vidéo. Ces addictions perturbent grandement la vie des joueurs pathologiques.

3,3 millions de personnes pratiquent le jeu d'argent dans notre pays, dont 40% sont considérées comme des joueurs à risques excessifs.

Enfin, parmi les adolescents âgés de 13 à 19 ans, 40% ont un usage problématique à Internet et environ 8% sont en situation d'addiction.

Pour les jeunes cyberdépendants, Internet favorise le recours à un univers virtuel, sans limites.

L'usage excessif d'Internet peut être considéré comme dangereux lorsque le comportement de l'internaute présente certains symptômes internationaux tels que le sentiment de bien-être et d'euphorie lors de l'utilisation d'Internet, l'incapacité à arrêter de l'utiliser, le besoin d'augmenter le temps de connexion, le manque de temps pour la famille, les amis ou d'autres loisirs....

Le jeune internaute addict peut également souffrir de problèmes d'assiduité ou de performance au travail ou à l'école, mentir à sa famille ou à ses amis sur le temps consacré à Internet ou pire encore se sentir déprimé lorsqu'il en est privé.

Il peut également présenter des symptômes physiques comme la sécheresse des yeux, les maux de tête migraineux, les maux de dos, une mauvaise hygiène personnelle, des insomnies ou changements dans le cycle du sommeil, etc.

5. La cocaïne, l'héroïne

Des drogues très addictives dites « drogues dures ». Étant de plus en plus accessible, la consommation de cocaïne est par conséquent en hausse et il est très difficile de se libérer de cette substance très dangereuse.

Selon les chiffres, plus de 20.000 personnes au Maroc consomment de la cocaïne. L'addiction à l'héroïne peut entraîner des conséquences regrettables et nécessite un accompagnement médical pour s'en délivrer.



6. Les médicaments et autres drogues

La consommation des médicaments psychotropes peut nous conduire à devenir accro aux anxiolytiques, hypnotiques et autres antidépresseurs qui sont souvent prescrits dans le cadre d'une consultation médicale et surtout créer une dépendance aux médicaments.

C. Le processus de l'addiction

1. Les différents usages

L'addiction est un processus plus ou moins rapide, qui voit les individus augmenter progressivement la fréquence et la quantité de leur consommation. Tout le monde ne devient pas « accro » du jour au lendemain, au premier contact avec une drogue ou avec un comportement :

a) Les usages dits « récréatifs »

Il s'agit des consommations ponctuelles, éventuellement festives et à des doses restreintes : un verre de vin pendant le repas, une cigarette pendant une pause-café, un joint occasionnel. S'ils ne découlent pas systématiquement vers l'addiction, ces comportements ne sont cependant pas sans risque : sécurité routière, comportements sociaux à risque, violence, accident de santé...

b) Les usages exagérés

Ce sont les consommations fréquentes d'une quantité non négligeable d'alcool ou de drogues. Ceci entraîne des modifications au niveau du système cérébral qui, envahi par ces substances, devra retrouver un équilibre pour fonctionner normalement, à travers le renouvellement de sa consommation.

Ces comportements ont une incidence sur la santé physique et mentale de la personne : atteintes au foie, aux poumons, anxiété, dépression, ...

c) Les usages maladiés

Ils se caractérisent quant à eux par l'incapacité de l'individu à résister à son envie de consommation, bien qu'il soit averti des conséquences néfastes qu'elle aura sur lui et son environnement personnel et professionnel.

Il ne contrôle plus son comportement face au produit ou à l'activité à laquelle il est accro, la partie de son cerveau gérant le choix étant affectée. Maladies, exclusion, appauvrissement et, dans le pire des cas, la mort, sont autant de dangers qui menacent les addicts.

Le système de récompense



1 Aire tegmentale ventrale (ATV)

Elle est informée en permanence du niveau de satisfaction des besoins fondamentaux. Elle contient, entre autres, les neurones à dopamine (DA) : la stimulation de ces derniers par une substance psychoactive ou par une activité entraîne une augmentation de la libération de DA dans le noyau accumbens et le cortex préfrontal.

2 Noyau accumbens (NA)

Il transmet l'information dans des régions du cerveau impliquées dans l'évaluation de la valeur émotionnelle d'un événement (amygdale), la mémorisation de souvenirs liés à une expérience (hippocampe), la recherche du plaisir (insula).

3 Cortex préfrontal

Il est très impliqué dans le jugement, la motivation, la prise de décision, la planification, et participe à la mise en œuvre de comportements adaptés à chaque situation rencontrée. Chez l'accro, il devient incapable d'empêcher les comportements de recherche d'activités ou de substances psychoactives.

2. Le mécanisme du système de la récompense

Grâce aux progrès des neurosciences, on sait que les mécanismes neurobiologiques de l'addiction sont liés de près au « système de récompense », un circuit du cerveau responsable des sensations de plaisir ressenties après certaines actions.

Présent dans le cerveau de l'homme, c'est grâce à lui que nous répétons volontiers les comportements indispensables à notre survie et à celle de notre espèce tels que manger, boire, ...

Dans les troubles addictifs, ce mécanisme fondamental est perturbé, tantôt par la prise d'une substance (alcool, drogues...) qui démultiplie la sensation de plaisir, tantôt par un dérèglement initial du cerveau, qui ne contrôle pas correctement son système de récompense.

Lorsque ces deux dimensions sont réunies, on aboutit à la maladie addictive.

3. Quels sont les signes de la dépendance ?

Les divers types de conséquences liées à la prise d'un risque peuvent être d'ordre physique, social, émotionnel ou juridique, sachant que tous les comportements en rapport avec la santé peuvent avoir des conséquences à court et à long terme.

Dans le cas de l'usage de drogues, par exemple, les risques d'ordre physique sont notamment l'anxiété accrue, la somnolence, des signes vitaux anormaux et l'irritabilité, qui seraient classés comme des risques physiques à long terme.

- **Sur le plan social**, les risques sont notamment l'aliénation sociale et la perte des amis.
- **Sur le plan émotionnel**, il s'agit entre autres de disputes avec les parents ou les amis au sujet de la drogue.
- **Sur le plan juridique**, il peut s'agir de problèmes en rapport avec le vol ou le trafic de drogue.

S'il existe des traitements qui marchent, le risque de rechute reste élevé pour une personne accro : même des années après l'arrêt de la consommation, le cerveau se souvient des sensations positives, de la récompense qu'il a reçue, ce qui rend la personne fragile.

D. Pourquoi l'addiction est-elle nuisible ?

Les addictions aux drogues et aux substances comportent des risques physiques et psychiques importants, mais aussi des risques sociaux.

1. Les différents risques

a) Les troubles de la santé

Insomnie, manque d'hydratation, vertiges, coma, overdose, nausées, pertes de mémoire, cancer, pathologies hépatiques... La consommation de produits psychoactifs a des impacts directs sur la santé et l'organisme.

b) Les conséquences psychiques

La modification des sensations et de la perception provoque indéniablement des troubles au niveau psychique tel que le stress, la panique, les angoisses, l'instabilité émotionnelle, des bouffées délirantes ... Elles peuvent accentuer ou révéler des pathologies psychiatriques et être également à l'origine du développement de certaines démences précoces.

c) Les perturbations sociales

Consommer des substances psychoactives de manière régulière impacte également la vie sociale des individus dans un cadre privé et ou professionnel. Celle-ci entraîne l'isolement des personnes, un décalage social, des difficultés personnelles et professionnelles...

2. Les effets des conduites addictives

Les différentes actions des produits psychoactifs :

En fonction de la substance consommée, l'effet ressenti par la personne va être variable :

- Certains produits psychoactifs sont stimulants, ils augmentent le rythme cardiaque, procurent une sensation d'éveil, donnent une impression d'énergie...
- D'autres ont des effets antidépresseurs, ils détendent le corps, ralentissent le rythme cardiaque et atténuent les sensations.
- D'autres encore sont classés comme hallucinogènes : ils transforment la vision, le toucher et l'ouïe.

Le produit psychoactif "fonctionne" et répond au départ à un besoin, raison pour laquelle le consommateur continue, avant d'entrer dans la spirale de l'addiction.

a) Conséquences sur l'individu

Lorsque la fréquence de la consommation s'accroît, elle devient incontrôlée et a des répercussions négatives sur la vie sociale, les signes d'addiction deviennent alarmants. Au début, les conduites addictives peuvent ne prendre que l'air de petits drames individuels, cachés, d'ordre personnel et de caractère privé. Mais les déterminants de l'addiction vont peu à peu envahir la vie quotidienne de l'individu, au détriment de sa vie familiale, scolaire ou professionnelle.

A la perte de contrôle de soi, s'ajoute l'impossibilité de stopper les comportements addictifs alors même que la personne est consciente que son envie de consommer la substance et de pratiquer l'activité addictive est inappropriée et contraire à ses intérêts. A ce stade, la personne ne parvient pas à surmonter seule ni même à atténuer son désir de consommer la substance ou d'exercer l'activité à l'égard desquelles elle a basculé dans la dépendance.

b) Conséquences sociales

Les conséquences sociales de l'addiction sont lourdes, potentiellement graves et souvent additionnelles, durables et mutuellement entretenues : isolement, déscolarisation, perte d'emploi, éclatement des familles, problèmes financiers, délinquance.

Aux effets immédiats (overdose, coma éthylique, perte de sommes d'argent importantes), s'ajoutent peu à peu l'augmentation des risques d'accident, l'escalade dans la quantité et la puissance des substances psychoactives utilisées (alcool, tabac, drogues...) puis, à plus long terme, la multiplication des effets tels que cancers, troubles neurologiques, contamination par le VIH lors d'échange de seringues chez les consommateurs.

E. La prévention des conduites addictives

1. Comment éviter les pièges de l'addiction ?

La prévention joue un rôle primordial ; elle permet de sensibiliser le grand public afin d'éviter l'exposition aux comportements les plus à risques. Elle apporte des connaissances plus approfondies sur cette véritable maladie neurologique et à terme, une prise de conscience de ses conséquences parfois dramatiques.

La prévention passe par :

- Des connaissances relatives aux effets des produits (tabac, alcool, cannabis) sur la santé et le bien-être et un rappel de la législation en vigueur ;
- Le développement des compétences psychosociales, permettant notamment une mise à distance critique des stéréotypes et des pressions sociales poussant à la consommation ;
- L'attention que chaque membre de l'équipe pédagogique porte aux stagiaires et en particulier à ceux présentant des signes d'alerte ;
- Les moyens donnés aux jeunes pour demander de l'aide, dans et hors de l'école.

2. Quels sont les signes d'alerte ?

Si un jeune vous semble préoccupé ou si vous constatez un changement de comportement majeur (sommeil, appétit, dépenses, difficultés relationnelles...), n'hésitez pas à en parler avec lui et à lui faire part calmement de votre inquiétude.

Pour prévenir les addictions, quelques réflexes à adopter à la maison :

- L'exemplarité : il est plus simple de demander à son enfant de limiter son temps devant les écrans si les adultes qui l'entourent observent cette même règle.
- Instaurer le dialogue : lorsque l'on aborde la question des risques, il convient de ne pas se laisser déborder par ses peurs et émotions. Éviter de dramatiser sans pour autant banaliser.
- Fixer des règles : instaurer un temps de « consommation d'écran », éviter les écrans au coucher, distinguer les produits licites des produits illicites, sensibiliser contre tout excès et aborder la question de la dépendance.
- Mettre en valeur les comportements positifs de son enfant pour instaurer ou restaurer un climat de confiance.

3. Quels interlocuteurs pour aider à sortir d'une addiction ?

Si une personne bascule dans la dépendance, elle ne doit pas être abandonnée mais a plutôt besoin d'accéder à des structures d'information, de soins, d'accompagnement afin de recouvrer son autonomie de volonté et d'action.

Pour ce faire, un jeune a besoin d'être pris en charge et des personnes peuvent l'aider, il ne faut pas hésiter à rencontrer celles de l'établissement de formation : **le conseiller en orientation, le professeur de la matière principale ou le directeur d'établissement ; le médecin de famille** reste évidemment un interlocuteur essentiel. Mais également **les professionnels de la santé, les associations et les acteurs de la société civile.**

Il peut également se tourner vers **les Maisons des Jeunes ou Dar Chabab** qui sont des lieux de rencontre et d'échange et s'adressent également aux familles pour répondre à leurs préoccupations (médicale, scolaire, juridique, sociale...).

Des séances d'information peuvent être animées avec des partenaires de l'établissement de formation, associatifs ou institutionnels. L'objectif est de transmettre aux jeunes des connaissances, des compétences et des attitudes, pour qu'ils puissent avoir conscience des effets bénéfiques ou néfastes de leurs comportements.

Sensible à la question des pratiques à risques qui conduisent à l'exclusion des jeunes, **la Fondation Mohamed V Pour la Solidarité a adopté une approche de prise en charge et initié le Programme National de Lutte Contre les Conduites Addictives** en faisant appel à un modèle de coopération et un accompagnement multidimensionnel.

4. Quelques chiffres

Il y a **1,3 milliards de consommateurs de tabac à travers le monde**, dont plus de 80% vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire. **L'Organisation Mondiale de la Santé estime à 8 millions de décès à cause du tabac, 3,3 millions par an** le nombre de décès liés à un usage nocif d'alcool, soit 5,9% des décès dans le monde. **Plus de 400 000 décès par an sont imputés à l'usage de drogue.**

En 2018, on estimait à environ 269 millions le nombre de personnes ayant consommé de la drogue au cours de l'année écoulée, soit 5,4% de la population mondiale âgée entre 15 et 64 ans. Parmi ces personnes, **environ 35 millions souffrent de troubles directement liés à l'usage de drogues et plus de 750 000 morts par an à cause de l'alcool.**

En France, près de **10 millions de personnes entre 12 et 75 ans** consomment régulièrement de l'alcool, **14% des 17-18 ans** fument du cannabis seul et **250 000 personnes** ont déjà consommé de la cocaïne au cours de l'année. **15% des 18-44 ans** consomment de façon répétée et combinée alcool, tabac et cannabis et **3,7% des 15-34 ans** ont expérimenté l'ecstasy.

Le Maroc apparaît clairement comme un pays très concerné, mais où la réponse est positive et structurée. Il est en tous cas **le seul des états d'Afrique du Nord à être aussi avancé** dans cette démarche. Les conduites addictives ne cessent de prendre de l'ampleur, aussi des mesures importantes ont été prises.

- **6 millions** de personnes fument au Maroc avec plus d'un ½ **million de mineurs** de moins de 18 ans et **3,3% ont expérimenté la consommation de l'alcool** dont 1,4% de la population marocaine âgée de plus de 15 ans, souffrent de dépendance d'alcoolisme. Le pays compte **800.000 usagers de drogue**, soit **4,1%** des Marocains âgés de 15 ans et plus dont **2,8% sont accros.**
- **3,3 millions** de personnes pratiquent le jeu d'argent dont **40% sont considérées comme des joueurs à risques excessifs.** Enfin, **parmi les adolescents âgés de 13 à 19 ans, 40%** ont un usage problématique à Internet et **environ 8% sont en situation d'addiction.**

F. Facteurs de risques, programmes, recommandations du CESE et religion

Pour favoriser le bien-être des personnes luttant contre les addictions, **il est important de promouvoir des programmes de prévention, d'éducation et de sensibilisation pour réduire les risques de dépendance**, ainsi que de **mettre en place des services de soutien et de traitement** pour aider les personnes à surmonter leur dépendance.

Il existe plusieurs façons de lutter contre les addictions, notamment en ayant recours à des traitements médicaux et psychologiques adaptés, en modifiant les comportements à risque, en adoptant un mode de vie plus sain et équilibré et en s'entourant d'un réseau de soutien solide.

Le bien-être peut également être amélioré par des pratiques telles que l'exercice physique régulier, une alimentation saine et équilibrée, des activités de loisirs et des relations sociales positives.

Enfin, **il faut souligner l'importance de la prévention et de la sensibilisation** pour réduire la stigmatisation associée aux addictions, ainsi que de promouvoir l'accessibilité et l'efficacité des services de traitement pour les personnes qui en ont besoin.

1. Facteurs de risque et de protection liés à la consommation abusive d'alcool ou d'autres drogues

De façon générale, les programmes de prévention visent à renforcer les facteurs de protection et à réduire les facteurs de risque afin de diminuer les probabilités de délinquance ou d'usage de drogues.

Les recherches ont montré que chez les individus qui commencent à consommer à un âge précoce, plusieurs facteurs de risque sont à même d'augmenter la probabilité d'un usage continu et problématique, notamment à l'âge où la prévalence de crimes reliés aux drogues est la plus élevée.

Parmi les facteurs de risque mis en évidence par la recherche scientifique, on retrouve : **la fréquentation de pairs exerçant une influence négative, des croyances inexactes sur la prévalence de la consommation de substances illicites, des pratiques parentales souples ou exagérées, l'exclusion en milieu scolaire et une faible estime de soi.**

Les études ont également démontré que les mêmes facteurs de risque et de protection agissent souvent sur d'autres comportements, comme la violence, la délinquance, le décrochage scolaire, ...

Le milieu scolaire constitue un environnement idéal pour la réalisation de programmes visant à réduire, voire à éliminer, à la fois le risque d'un usage précoce de substances et le risque de comportements délinquants futurs.

Les recherches et les évaluations réalisées à ce jour indiquent que certaines composantes des programmes de prévention mises en place en milieu scolaire se sont avérées prometteuses et ont fait la démonstration de leur efficacité dans différentes écoles.

Les facteurs de risque et de protection peuvent être regroupés dans cinq catégories ou domaines : les caractéristiques individuelles, les groupes de pairs, le milieu scolaire, la famille et la communauté.



Facteurs de risque et facteurs de protection liés à la consommation abusive d'alcool ou d'autres drogues

Domaine	Facteurs de risque	Facteurs de protection
Individuel/ personnalité	Traumatisme physique	Solides aptitudes sociales et estime de soi Résilience
	Tempérament	
	Comportement agressif précoce	
	Introduction précoce à la consommation d'alcool ou d'autres drogues	
	Antécédents de traumatismes ou d'abus	
	Manque d'engagement par rapport aux valeurs ou aux normes sociétale	
	Concept de soi déficient	
Famille	Conditions de logement	Suivi et surveillance parentaux Soutien émotionnel Énoncé clair d'attentes normatives et présociales Liens affectifs positifs
	Manque de suivi ou de supervision parental	
	Liens affectifs déficients	
	Manque de communication quant aux règles et aux attentes	
	Conflits familiaux	
	Attitudes tolérantes vis-à-vis de la consommation d'alcool ou d'autres drogues et des jeux de hasard chez les jeunes	
	Alcoolisme et usage de drogues chez les parents	
Pairs	Attitude des pairs tolérante vis-à-vis de la drogue et des jeux de hasard	Liens avec des amis proches qui ne sont pas des usagers de drogues Liens affectifs positifs
	Consommation de substances chez les pairs	
	Pression des pairs et rejet par les pairs	
Etablissement scolaire ou de formation	Échec scolaire	Participation à des activités parascolaires Réseaux de soutien social Attentes élevées sur les plans scolaire et social Liens affectifs positifs
	Manque de détermination	
Collectivité/ environnement	Caractéristiques de la collectivité	Activités couvertes par la collectivité Activités religieuses Liens affectifs positifs
	Facilité d'accès aux substances	
	lois, normes de la collectivité favorables à l'usage des drogues et aux jeux de hasard	

2. Programme National de lutte contre les conduites addictives de la Fondation Mohamed V pour la Solidarité

Depuis 2010, la Fondation Mohamed V pour la Solidarité agit à travers une stratégie de prise en charge organisée et adaptée aux personnes souffrant de consommations à risques. Elle concentre ses efforts sur les populations les plus exposées, à savoir les jeunes et les individus issus des milieux défavorisés.

Le Maroc a toujours eu un temps d'avance concernant la prise en charge des personnes addictes. Les pouvoirs publics et la société civile, la Fondation Mohammed V pour la solidarité, s'engagent fortement dans ce combat contre la drogue, notamment à travers la création de centres d'addictologie.

Le Programme National de Lutte contre les Conduites Addictives se décline par la mise en place de structures d'accompagnement dédiées : les centres d'addictologie implémentés à travers le territoire national dans les villes de Rabat, Casablanca, Ben Slimane, Tanger, Tétouan, Chefchaouen, Marrakech, Nador, Oujda, Agadir, Fès et Meknès, dans une logique de zoning, dépendamment de la pénétration du type de consommation addictive.

À titre d'exemple, il est apparu que la région Nord est la plus touchée par la consommation de drogues dures et que l'Oriental connaît un usage important en psychotropes.

Selon le Ministère de la Santé, **27.820 personnes ont bénéficié de la prise en charge** au niveau de ces centres en fonction de la pénétration du type de consommation addictive.

La prise en charge se fait selon le type de trouble lié à l'usage et est assurée par le biais d'une intervention coordonnée entre le personnel :

- **Du Ministère de la Santé** qui affecte des ressources professionnelles formées en addictologie (médecins spécialisés en addictologie, psychiatres, psychologues et infirmiers) et la prise en charge médicale ;
- **Et du tissu associatif local** constitué de professionnels de la santé et d'acteurs sociaux spécialisés dans la lutte contre les conduites addictives et qui assurent la prévention, la sensibilisation, la réduction des risques et l'accompagnement psychosocial. Ce pôle offre également un accompagnement pour l'insertion socio-professionnelle, à travers des activités artistiques et sportives de socialisation ainsi que des ateliers de formation.

3. Propositions du CESE (Conseil Economique, Social et Environnemental) pour lutter contre les addictions

Le CESE propose plusieurs recommandations :

- **Reconnaître les addictions comme des maladies éligibles à des soins** et intégrer les troubles mentaux dus à des addictions dans la liste des maladies prises en charge par les centres de soins et les systèmes de protection sociale.
- **Renforcer les ressources financières pour lutter contre l'addiction**, en réservant une part des recettes de l'État générée par la vente de tabac, d'alcool, des activités de loterie pour financer la construction de structures de soins ou l'organisation des campagnes de sensibilisation sur les dangers des addictions...
- **Renforcer les ressources humaines à travers la reconnaissance légale du diplôme des professionnels de la santé mentale en matière d'addictologie** tels que les psychologues et les psychanalystes, et créer des statuts de ces métiers-là.
- Enfin, **abolir la criminalisation des personnes souffrant d'addiction à la drogue**. Il s'agit de malades et non de criminels qui ont besoin de se faire soigner. Par contre, il faut renforcer les sanctions contre les trafiquants des substances illicites.

4. Point de vue de l'islam

a) Pourquoi l'islam s'oppose à la drogue et à l'intoxication ?

C'est parce que **les drogues et les substances intoxicantes contiennent des produits chimiques qui n'ont aucun avantage direct pour l'état physique, mental et spirituel de l'homme**.

Une étude sur le sujet montre l'intérêt de **l'attachement aux valeurs religieuses chez les jeunes comme un facteur protecteur** contre l'abus de drogues et nous amène à réfléchir au fait de ne pas sous-estimer les ressources religieuses de chaque individu comme un mécanisme de défense contre l'usage de drogues.

Le point de vue islamique sur les drogues est très clair. Les drogues sont des substances qui affectent l'esprit, qui est l'un des éléments à protéger pour maintenir la condition appropriée pour le souvenir de Dieu et pour les prières.

Il existe un certain nombre d'études qui soutiennent les effets bénéfiques de la spiritualité et de la religion sur la santé et notent le **rôle protecteur de l'attachement aux valeurs religieuses** ; ces avantages pour la santé comprennent le bien-être physique et mental.

b) Verset et citation coraniques

Le verset est tiré du Saint Coran et a spécifiquement souligné l'interdiction de la consommation d'alcool, de drogues et d'autres intoxicants et que non seulement on nous demande de se distancier de l'usage mais aussi de toute autre activité commerciale et non commerciale liées à la substance.

Sourate Al-Maïda verset 90-91

« Ô croyants ! Le vin, le jeu de hasard, les pierres dressées, les flèches de divination ne sont qu'une abomination, œuvre du Diable. Ecartez-vous en, afin que vous réussissiez. Le Diable ne veut que jeter parmi vous, à travers le vin et le jeu de hasard, l'inimitié et la haine et vous détourner d'invoquer Allah et de la Salat. Allez-vous donc y mettre fin ? »

يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون. إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون.

Le Prophète a dit : « Celui qui désobéit à ses parents, s'adonne aux paris, rappelle aux autres ses actes de charités envers eux ou a l'habitude d'être ivre ne rentrera pas au Paradis. » Al- Dārimī (*).

«من عصي والديه، أو قامر، أو ذكر الآخرين بصدقته عليهم، أو كان في حالة سكر، فلن يدخل الجنة». (الدارمي).

(*) Abd al-Šamad al-Dārimī : érudit musulman et imam

- Rapport Annuel 2014 de l'Observatoire National des Drogues et Addictions (ONDA) 2014.
- « Conduites addictives en milieu scolaire marocain: Etats des lieux des connaissances, attitudes et pratiques des élèves. 1ère Journée de formation en Education relative à l'Environnement et à la Santé. Fès, ZARROUQ Btissame 2015.
- « Profil Epidémiologique et Toxicologique de l'Usage des Substances Psychoactives et des Comportements Suicidaires chez les Adolescents Marocains » Présentation Thèse de Doctorat présentée par ZARROUQ Btissame Université Sidi Mohammed Ben Abdellah Faculté des Sciences Dhar El Mahraz- Fès Centre d'Etudes Doctorales «Sciences et Technologies ».
- « Traitement de Substitution aux Opiacés » Direction de l'Épidémiologie et de Lutte contre les Maladies Service de la Santé Mentale et des Maladies Dégénératives Programme National de Lutte contre les Addictions Ministère de la Santé.
- « L'addictologie au Maroc» Entretien avec Jallal Toufiq et Fatima El Omari Propos recueillis par Alain Dervaux, 2016.
- « Usage de substances psychoactives auprès des adolescents scolarisés au Maroc » Fatima El Omari, Maria Sabir et Jallal Toufiq Résultats de l'enquête MedSPAD III Maroc 2017.
- « L'usage de drogues auprès des élèves Marocains Enquête Scolaire », Fatima El Omari, Maria Sabir, Jallal Toufiq Medspad Maroc 2018.
- « Les drogues expliquées à mes enfants » Dr Imane Kendili, Psychiatre et Addictologue Éditions Orion - 2019.
- Les addictions au Maroc : état des lieux Pr Ismail Rammouz, Dr Soumaya Rachidi, Dr Zouhair Sidki, Pr Rachid Aalouan Directeur du Laboratoire de recherche en sciences de la santé, Faculté de médecine d'Agadir, Université Ibn Zohr Université Sidi Mohamed Ben Abdellah, Fès, Maroc octobre 2019.
- « La religiosité et la consommation du cannabis chez les jeunes » thèse de Mme. Meryem Himafi pour l'obtention du doctorat en médecine (2020).
- « Faire face aux conduites addictives : état des lieux & recommandations » Rapport du Conseil Economique, Social et Environnemental 2021.
- « Conduites addictives des Marocains : les chiffres-choc du CESE » Article du Journal Le Matin de Hajjar El Haïti, 20 avril 2022.
- « Facteurs de risque liés à la consommation simultanée d'alcool et de cannabis » Module Canadien Toxicomanie.