© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

J'essaye d’arrêter

Par Profil supprimé Postée le 02/04/2014 22:34

> Bonjour , je ne voudrais pas vous embêter avec mes problemes mais voila : j'ai 16 ans et cela fait 3 ans que je me suis installé au Maroc(decision prise par mes parents) bref , en venant m'installer ici , je ne fumais pas ou juste rarement(clope) , ensuite j'ai commencer a enchainé les soirées , alcool , shit , meejoune bref j'ai essayer pleins de chose et malheureusement je suis tres vite tombé accro au shit , sa fait 1ans et demi que j'en fume tres souvent , d'ailleurs mnt j'en a chaque jours!!!!Le pire c'est que j'habite au Maroc donc tout le monde en fumeet je peux m'en procurer tres facilement !!! J'aimerais vraiment arreter !!! La sa fait deja 2 jours , je continue de fumer des clopes pour me calmer un peu , mais comment faire tout le monde fume autour de moi TOUT LE MONDE et je ne pex pas changé de frequentation comme sa cela serait improbable . Tout mes amis fumes entre les cours, avant les cours, pendant les week end , a croire que l'ont ne vie que pour sa !! Bre la je n'arrive pas a dormir , mais je sent que sa passe , j'arrive pas vraimentr a m'en passer !! J'y pense tout le temps , pouvez vous m'aidez ? Dois je faire du sport ??? Comment m'occuper ? Que faire pour passer l'envie ? Svp donner moi un moyen radical ? Dois-je arreter la clope aussi ???? Merci merci merci 1000x a vouuuus

---

Mise en ligne le 03/04/2014

Bonjour,

Le fait que beaucoup de personnes de votre entourage consomment du cannabis ne facilite certes pas votre arrêt. Mais comme vous ne pouvez pas changer les autres et que la tentation sera toujours présente, c'est en vous qu'un changement doit s'opérer si vous souhaitez stopper votre consommation.

La dépendance au cannabis est généralement liée à un mal-être ou à une souffrance, même si parfois on ne s'en rend pas compte au début. C'est pourquoi il est conseillé de se faire aider par des professionnels, pour comprendre ce qui est à l'origine de l'addiction. Il existe quelques centres au Maroc, en général dans les grandes villes, qui proposent un accompagnement pour cela. S'il n'y en a pas près de l'endroit où vous habitez, vous pourriez peut-être être aidé au moins de façon ponctuelle par les structures qui existent en France lors de vos séjours dans ce pays.

Par ailleurs, même s'il est souvent plus difficile d'arrêter seul la consommation d'un produit dont on est dépendant, cela reste possible. De façon générale, nous vous conseillons de prendre soin de vous et d'être à l'écoute de vous-même. Pratiquer des activités, comme le sport ou tout autre activité de laquelle vous retirez

un certain plaisir, permet de minimiser les idées noires ou les angoisses qui peuvent ressurgir au moment du sevrage. Dans les moments d'inquiétude ou quand vous n'arrivez pas à dormir, vous pouvez essayez de vous détendre et de vous apaiser par exemple en écoutant des musiques que vous aimez ou en pensant à des moments agréables que vous avez vécu. Vous confier à des personnes de votre entourage qui seraient en capacité de vous soutenir peut également vous aider.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la rubrique "je veux arrêter seul" qui se trouve sur ce lien.

C'est souvent au bout d'un certain temps d'arrêt que l'on se rend compte que l'on pense moins au produit et que l'on se sent mieux dans son corps et dans sa tête. Il est important de se souvenir de cela dans les moments difficiles de la période du sevrage!

Même si votre consommation de cigarettes risque d'augmenter avec l'arrêt du cannabis, il peut être judicieux de remettre à plus tard ce sevrage-là. En effet, arrêter les deux produits d'un coup risque de vous mettre en grande difficulté. Nous vous conseillons plutôt de vous sevrer du cannabis, d'attendre un certain temps que votre arrêt soit bien stabilisé et consolidé, et d'aborder ensuite la question du tabac.

Si vous souhaitez discuter davantage de votre situation, vous pouvez nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (appel au coût d'une communication ordinaire depuis un portable). Notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h du matin.

Bien à vous,