ADDICTION | INFO | SUISSE

Brochure «Tout va bien? Consommation de substances psychoactives et bien-être des 13 - 15 ans »
3 propositions didactiques

La brochure «Tout va bien? Consommation de substances psychoactives et bien-être des 13 – 15 ans» présente quelques principaux résultats de l'enquête sur les comportements en matière de santé des enfants en âge de scolarité HBSC (www.hbsc.ch). La brochure peut être commandée auprès d'Addiction Info Suisse (cf. adresse en bas) ou téléchargée depuis le site www.addiction-info.ch, rubrique matériel d'information.

Vous trouverez en annexe 3 propositions didactiques qui vous permettent d'approfondir certains sujets avec vos élèves du degré secondaire.

1: … par plaisir ou par frustration? Pourquoi consomme-t-on des substances psychoactives?

2: «Tout le monde le fait!» Réfléchir aux représentations normatives

3: Que faire quand je me sens triste ou sous pression?

Nous aimerions vous inviter à nous donner un retour sur vos expériences avec ces propositions didactiques: prevention@addiction-info.ch

Autres outils pédagogiques

Sur le site d'Addiction Info Suisse www.addiction-info.ch, rubrique matériel d'information, vous pouvez trouver d'autres outils didactiques pour la prévention des addictions, entre autres:

- **6 cahiers de la série «Les jeunes et l'alcool» pour les enseignant-e-s du degré secondaire**
- **2 cahiers de la série «Les jeunes et la cigarette» pour les enseignant-e-s du degré secondaire**
- **Flyer pour les adolescent-e-s avec** des informations sur différents produits psychoactifs ainsi que sur l'utilisation d'internet
- **Système d'apprentissage en ligne «Alcool dans le corps»** (www.addiction-info.ch/alcooldanslecorps)

Addiction Info Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne
Tél. 021 321 29 11
www.addiction-info.ch

ADDICTION | INFO | SUISSE

Brochure «Tout va bien?»
Proposition didactique No 1

… par plaisir ou par frustration? Pourquoi consomme-t-on des substances psychoactives?

Informations pour les enseignant-e-s

Cette proposition didactique est tirée de l'outil pédagogique «Pourquoi consomme-t-on de l'alcool? Raisons et motifs» (cahier 6) de la série «Les jeunes et l'alcool» publiée par Addiction Info Suisse (2011) et destinée aux enseignants du degré secondaire.

Lien

Dans la brochure «Tout va bien?», il est résumé (page 14/15):

Des liens intéressants peuvent être observés entre une consommation régulière d'alcool, de tabac ou de cannabis et le degré de satisfaction face à l'existence. Parmi celles et ceux qui se montrent moyennement, peu ou pas du tout satisfaits (échelons 0 à 6, [sur une échelle de 0 à 10]), la part de ceux qui consomment au moins une fois par semaine de l'alcool, du tabac ou du cannabis est plus élevée que parmi ceux qui se disent assez ou très satisfaits (échelons 7 à 10). (…)
Les jeunes qui ont des problèmes ont davantage tendance à consommer des substances que ceux qui n'en ont pas.
Les jeunes ont aussi été interrogés sur les motifs de leur consommation de substances psychoactives. Certains ont déclaré le faire pour se sentir mieux et pour oublier leurs problèmes. Lorsqu'on essaie d'oublier ses problèmes à l'aide de substances psychoactives, le risque de consommer davantage est particulièrement élevé. Les problèmes ne se résolvent évidemment pas pour autant.

Objectif

Les élèves prennent conscience qu'il existe une multitude de causes à l'origine de la consommation d'alcool ou d'autres substances engendrant la dépendance. L'importance des risques qui y sont liés varie en fonction des raisons en jeu.

Utilisation

Introduction par l'enseignant, travail individuel sur la feuille de travail puis discussion.

Déroulement

En introduction, l'enseignant explique pourquoi la consommation d'alcool par les jeunes présente des risques particulièrement importants (informations par exemple dans «L'alcool dans notre corps – effets et élimination» (cahier 2) de la série «Les jeunes et l'alcool» destinée aux enseignants de degré secondaire publiée par Addiction Info Suisse, cf. ci-dessous «Ressources pour l'enseignant-e»). Les jeunes de moins de 16 ans ne devraient pas boire d'alcool. Beaucoup d'entre eux vont pourtant commencer à le faire à un moment ou à un autre. Les raisons qui poussent les jeunes à consommer sont régies par divers facteurs. Pour certains motifs, le risque d'augmenter sa consommation est particulièrement.

Les élèves remplissent la feuille de travail «En fait, pourquoi consomme-t-on de l'alcool?» en petits groupes ou individuellement.

ADDICTION | INFO | SUISSE

Déroulement (suite)

Les résultats sont ensuite commentés avec toute la classe: établissez une liste des motifs de consommation que les élèves considèrent comme «en ordre» et ceux qu'ils trouvent plus problématiques. Quels motifs sont plus ou moins risqués en rapport avec la consommation d'alcool ou d'autres substances addictogènes? Pourquoi certaines raisons recèlent un risque accru d'augmenter la consommation? Dans les motifs évoqués, est-ce que certains ne font pas l'unanimité? Pourquoi? Qu'est-ce que la consommation pour le plaisir? Et celle pour se détendre?

Référez-vous au chapitre «Consommation de substances psychoactives et satisfaction face à l'existence» de la brochure «Tout va bien?» (pages 14/15). Certaines personnes consomment des substances psychoactives pour oublier leurs problèmes. Le risque est élevé que ce type de consommation mène à une consommation plus importante, voire même crée une dépendance.

Mais attention: même les purs motifs dits de plaisir peuvent conduire à des problèmes lorsque l'on abuse de l'alcool ou que l'on boit dans des situations inappropriées!

Temps nécessaire

1 leçon

Ressources pour l'enseignant-e

- Cahier No 6 «Jeunes et consommation: Pourquoi consomme-t-on de l'alcool? Raisons et motifs»
- Cahier No 2 «Les jeunes et l'alcool: L'alcool dans le corps – effets et élimination»

Toutes ces ressources et bien d'autres encore se trouvent sur le site www.addiction-info.ch, Rubrique «Matériel d'information».

Fiche de travail

En fait, pourquoi consomme-t-on de l'alcool?

Sur Internet, des personnes échangent sur les questions les plus variées, notamment sur les motifs de la consommation d'alcool. Les propos suivants ont été recueillis sur le web, avant tout sur des forums de discussion. Il s'agit probablement, dans leur majorité, de paroles d'adultes.

1. Soulignez en noir les termes désignant des raisons de consommer de l'alcool.
2. Soulignez ensuite en rouge les raisons qui vous paraissent particulièrement problématiques et en bleu celles qui vous paraissent moins problématiques ou «ok».

«Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles les gens boivent. Moi-même, j'ai bu pendant longtemps pour ressentir l'effet de l'alcool et me sentir autrement. L'alcool apportait une solution à court terme à mes problèmes et, la plupart du temps, il a été la source d'autres problèmes.»

«Les gens boivent de l'alcool pour les raisons les plus variées, mais en général simplement pour passer du bon temps… L'alcool lève les inhibitions et les blocages. On peut considérer que c'est un bien ou un mal. Cela peut faire de toi l'âme ou le leader d'une fête, mais ça peut aussi te rendre très vulnérable. Pour certaines personnes, l'alcool est une échappatoire. D'autres boivent pour oublier leurs problèmes et leurs peurs. Certains adultes boivent juste un verre de vin par jour. On dit que c'est bon pour la santé…»

«1. Certaines personnes croient avoir besoin de consommer de l'alcool pour s'amuser. L'alcool leur donne de l'assurance, etc.
2. Pour oublier des choses, pour faire taire la douleur.
3. A cause de la pression exercée par les autres, par exemple lorsque quelqu'un a le sentiment que tous les autres boivent.
4. Parce qu'ils ne savent pas que l'alcool peut nuire à leur santé.»

«... Pour certaines personnes, vivre sans alcool est difficile sur le plan émotionnel, car l'alcool semble faire taire leur souffrance... Mais il est préférable de chercher à comprendre pourquoi je ressens un tel désarroi, pourquoi je me sens abandonné et rejeté... L'alcool ne constitue qu'une fuite transitoire face à une douleur de nature émotionnelle. Il vaut mieux soigner la blessure à l'origine de la douleur que de l'ignorer...»

«Les gens boivent de l'alcool pour de multiples raisons. Pour se détendre, pour oublier, pour déconnecter du stress, pour se sentir plus beau, pour dépasser des inhibitions, pour avoir une excuse, pour se donner du courage, pour apaiser une souffrance, à cause des autres, parce que ils en ont envie...»

ADDICTION | INFO | SUISSE

Brochure «Tout va bien?»
Proposition didactique No 2

«Tout le monde le fait!»
Réfléchir aux représentations normatives

Informations pour les enseignants-e-s

Lien

La brochure «Tout va bien?» récapitule une partie des principaux résultats de l'enquête HBSC réalisée auprès des élèves. Les jeunes ont, entre autres, répondu à des questions sur leur consommation de substances psychoactives.

Il est fréquent que les élèves surestiment la part des jeunes de leur âge qui fument, boivent de l'alcool ou consomment du cannabis. Il n'est pas rare, par conséquent, d'entendre la fameuse phrase «Tout le monde le fait».

Si l'on part du principe qu'un comportement est «commun», on estime également qu'il est moins risqué que s'il est le fait d'un «petit nombre». Lorsque les élèves, par exemple, pensent que les jeunes de leur âge se soûlent ou font régulièrement usage de cannabis, il est plus probable qu'ils adoptent ce même comportement ou qu'ils évaluent les risques comme faibles. De plus, pour les jeunes, il est extrêmement important de «faire partie du groupe», d'adopter le comportement d'une soi-disante majorité.

Objectif

La réflexion sur les résultats de l'étude HBSC sur la consommation de substances psychoactives parmi les jeunes a pour objectif de corriger les représentations normatives erronées et de contribuer à réduire les éventuelles tendances à consommer ou à vouloir consommer des substances psychoactives.

Utilisation

Fiche de travail et discussion.

Déroulement

Il est recommandé pour les élèves de pouvoir faire une comparaison avec des faits qui concernent des jeunes de leur âge. Des fiches de travail sont disponibles pour les jeunes de 14 ans et ceux de 15 ans. Les élèves remplissent la fiche de travail en petits groupes (2 à 3 élèves) ou individuellement.

Les estimations sont ensuite discutées avec toute la classe sans donner les chiffres de l'étude HBSC. Les représentations des élèves sont-elles proches les unes des autres? Existe-t-il de grandes divergences? Sur quelles données les élèves ont-ils fondés leurs estimations? En général, les élèves n'ont pas tous les mêmes représentations quand il s'agit de savoir si un comportement est répandu.

ADDICTION | INFO | SUISSE

Déroulement (suite)

Dans un deuxième temps, les estimations des élèves sont comparées aux résultats de l'étude HBSC. Vous trouverez ci-après un modèle avec les résultats que vous pouvez par exemple projeter au mur. Les élèves ont la possibilité d'inscrire les chiffres de l'étude sur leur fiche de travail. Quel est le lien entre les chiffres de l'enquête HBSC et les estimations des élèves? Qu'en pensent les élèves: quelle est l'influence de notre représentation de ce qui est «commun» sur notre propre comportement?

Abordez, dans le cadre de cet exercice, le phénomène des représentations normatives: lorsque quelqu'un est convaincu que la majorité des jeunes de son âge présente un certain comportement, cette personne sera plus encline à se laisser diriger par des représentations normatives. Des études l'ont démontré.

«Ces chiffres ne sont pas corrects!». Il est possible que les élèves vous servent cet argument. En effet, la question se pose toujours de savoir si les élèves interrogés dans le cadre du sondage ont répondu sincèrement. Il faut en effet garder cela présent à l'esprit. Le fait que l'enquête ait eu lieu de manière anonyme contribue toutefois à la sincérité des déclarations. Bien entendu, il est possible que dans l'environnement direct de certains élèves la part des jeunes qui consomment des substances psychoactives soit plus élevée que la moyenne. Dans certains groupes, la consommation est en effet plus importante. Cette observation permet de lancer un débat passionnant sur les influences exercées au sein d'un groupe.

Temps nécessaire

1 à 2 leçons

Fiche de travail

Consommation de substances psychoactives des jeunes de 14 ans

A ton avis, combien de jeunes de 14 ans présentent ces comportements? Indique sous forme de pourcentage à combien tu estimes leur part. Si, par exemple, tu penses que la moitié des jeunes de 14 ans est concernée par un type de comportement, inscris 50%. Si tu estimes qu'il n'y en a qu'un sur dix, il faut indiquer 10%.

	Mon estimation		Les résultats de l'étude	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Combien de jeunes de 14 ans ne boivent jamais ou moins d'une fois par mois de l'alcool?				
Combien de jeunes de 14 ans boivent au moins une fois par semaine de l'alcool?				
Combien de jeunes de 14 ans ont déjà été ivres?				
Combien de jeunes de 14 ans fument du tabac au moins une fois par semaine?				
Combien de jeunes de 14 ans n'ont encore jamais consommé de cannabis?				
Combien de jeunes de 14 ans ont fumé plus de trois fois du cannabis en un mois*?				

* La question posée était de savoir combien de fois ils ont consommé du cannabis dans les trente jours qui ont précédé l'enquête.

Fiche de travail

Consommation de substances psychoactives des jeunes de 15 ans

A ton avis, combien de jeunes de 15 ans présentent ces comportements ? Indique sous forme de pourcentage à combien tu estimes leur part. Si, par exemple, tu penses que la moitié des jeunes de 15 ans est concernée par un type de comportement, inscris 50%. Si tu estimes qu'il n'y en a qu'un sur dix, il faut indiquer 10%.

	Mon estimation		Les résultats de l'étude	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Combien de jeunes de 15 ans ne boivent jamais ou moins d'une fois par mois de l'alcool?				
Combien de jeunes de 15 ans boivent au moins une fois par semaine de l'alcool?				
Combien de jeunes de 15 ans ont déjà été ivres?				
Combien de jeunes de 15 ans fument du tabac au moins une fois par semaine?				
Combien de jeunes de 15 ans n'ont encore jamais consommé de cannabis?				
Combien de jeunes de 15 ans ont fumé plus de trois fois du cannabis en un mois*?				

* La question posée était de savoir combien de fois ils ont consommé du cannabis dans les trente jours qui ont précédé l'enquête.

ADDICTION | INFO | SUISSE

www.addiction-info.ch

Pour la présentation en classe

Consommation de substances psychoactives des jeunes de 14 ans: Résultats de l'enquête 2010 auprès des élèves

	Garçons	Filles	
Combien de jeunes de 14 ans ne boivent jamais ou moins d'une fois par mois de l'alcool?	**68%**	**76%**	**La grande majorité des jeunes de 14 ans boit rarement, voire jamais de l'alcool.**
Combien de jeunes de 14 ans boivent au moins une fois par semaine de l'alcool?	**16%**	**9%**	**Peu de jeunes de 14 ans boivent régulièrement de l'alcool.**
Combien de jeunes de 14 ans ont déjà été ivres?	**17%**	**12%**	**La grande majorité des jeunes de 14 ans n'a jamais connu d'ivresse.**
Combien de jeunes de 14 ans fument du tabac au moins une fois par semaine?	**12%**	**11%**	**Environ 1 jeune de 14 ans sur 10 fume régulièrement.**
Combien de jeunes de 14 ans n'ont encore jamais consommé de cannabis?	**77%**	**83%**	**La majorité des jeunes de 14 ans n'a jamais consommé de cannabis.**
Combien de jeunes de 14 ans ont fumé plus de trois fois du cannabis en un mois*?	**5%**	**2%**	**Très peu de jeunes de 14 ans font souvent usage de cannabis.**

* La question posée était de savoir combien de fois ils ont consommé du cannabis dans les trente jours qui ont précédé l'enquête.

ADDICTION | INFO | SUISSE

www.addiction-info.ch

Pour la présentation en classe

Consommation de substances psychoactives des jeunes de 15 ans: Résultats de l'enquête 2010 auprès des élèves

	Garçons	Filles	
Combien de jeunes de 15 ans ne boivent jamais ou moins d'une fois par mois de l'alcool?	**52%**	**66%**	**Beaucoup de jeunes âgés de 15 ans et une grande majorité des filles boivent rarement, voire jamais de l'alcool.**
Combien de jeunes de 15 ans boivent au moins une fois par semaine de l'alcool?	**27%**	**13%**	**Un quart des garçons âgés de 15 ans et un huitième des filles boivent régulièrement de l'alcool.**
Combien de jeunes de 15 ans ont déjà été ivres?	**28%**	**21%**	**La grande majorité des jeunes de 15 ans n'a jamais connu d'ivresse.**
Combien de jeunes de 15 ans fument du tabac au moins une fois par semaine?	**19%**	**16%**	**3 à 4 sur 20 jeunes de 15 ans fument régulièrement du tabac.**
Combien de jeunes de 15 ans n'ont encore jamais consommé de cannabis?	**66%**	**76%**	**La majorité des jeunes de 15 ans n'a jamais fumé de cannabis.**
Combien de jeunes de 15 ans ont fumé plus de trois fois du cannabis en un mois*?	**9%**	**5%**	**Très peu de jeunes de 15 ans font souvent usage de cannabis.**

* La question posée était de savoir combien de fois ils ont consommé du cannabis dans les trente jours qui ont précédé l'enquête.

ADDICTION | INFO | SUISSE

Brochure «Tout va bien?»
Proposition didactique No 3

Que faire quand je me sens triste ou sous pression?

Informations pour les enseignant-e-s

Cette proposition didactique se fonde sur la brochure « Trop… trop souvent… trop dangereux ?! » publiée par la Suchtpräventionsstelle de la Ville de Zurich et Addiction Info Suisse (ISPA) (2005).

Lien

Dans la brochure «Tout va bien?», il est résumé (pages 14/15):
Des liens intéressants peuvent être observés entre une consommation régulière d'alcool, de tabac ou de cannabis et le degré de satisfaction face à l'existence. Parmi celles et ceux qui se montrent moyennement, peu ou pas du tout satisfaits (échelons 0 à 6, [sur une échelle de 0 à 10]), la part de ceux qui consomment au moins une fois par semaine de l'alcool, du tabac ou du cannabis est plus élevée que parmi ceux qui se disent assez ou très satisfaits (échelons 7 à 10).(…)
Les jeunes qui ont des problèmes ont davantage tendance à consommer des substances que ceux qui n'en ont pas.

Les jeunes ont aussi été interrogés sur les motifs de leur consommation de substances psychoactives. Certains ont déclaré le faire pour se sentir mieux et pour oublier leurs problèmes. Lorsqu'on essaie d'oublier ses problèmes à l'aide de substances psychoactives, le risque de consommer davantage est particulièrement élevé. Les problèmes ne se résolvent évidemment pas pour autant.

Objectif

Les jeunes réfléchissent de quelle manière ils peuvent sauvegarder leur bien-être même dans des situations difficiles. L'objectif est de les soutenir à ne pas céder à la tentation d'avoir recours à des substances addictogènes.

Utilisation

Introduction par l'enseignant-e sur la base de la brochure «Tout va bien?», travail individuel sur la fiche de travail, discussion.

Déroulement

Les résultats de l'étude sont discutés en classe, notamment les pages 14/15 dans lesquelles est décrit le lien entre bien-être et consommation de substances psychoactives.
Il est important de faire face à ses problèmes sans avoir recours à des drogues. A l'aide de la fiche de travail, les élèves sont invités à réfléchir individuellement sur les moyens dont ils disposent quand ils ne se sentent pas bien. Chaque élève remplit la fiche de travail. Ils peuvent également ajouter leurs propres idées. Les jeunes peuvent ensuite débattre des stratégies qui les aident et des idées qu'ils ont notées sur la fiche de travail.
Chacun peut écrire sur une carte postale ou une lettre adressée à soi-même les idées pour aller mieux qui lui plaisent particulièrement et qui sont nouvelles. Les élèves glissent leur lettre ou leur carte postale (et leur fiche de travail) dans une enveloppe qu'ils s'adressent à eux-mêmes, qu'ils ferment et vous remettent. Vous posterez ces lettres environ un mois après le débat.

Temps nécessaire

1 à 2 leçons

ADDICTION | INFO | SUISSE

www.addiction-info.ch

Fiche de travail

Trucs pour aller mieux

La consommation de drogues ne doit pas devenir la béquille permettant de surmonter des émotions comme la tristesse, la colère, l'angoisse ou la mauvaise humeur. Sinon le risque est particulièrement grand d'avoir des problèmes par la suite avec ces produits. Il est important de trouver d'autres voies pour retrouver son équilibre et se sentir mieux.

Quand tu te sens triste ou sous pression, qu'est-ce qui, selon toi, peut t'aider à aller mieux ?

	toujours	souvent	parfois	jamais
faire du sport	☐	☐	☐	☐
retrouver mes copains et mes copines	☐	☐	☐	☐
lire un livre ou une BD	☐	☐	☐	☐
parler avec ma mère ou mon père	☐	☐	☐	☐
écouter de la bonne musique	☐	☐	☐	☐
avoir quelque chose de bon au souper ou le cuisiner moi-même	☐	☐	☐	☐
aller voir des gens	☐	☐	☐	☐
être seul(e)	☐	☐	☐	☐
appeler mon meilleur pote ou ma meilleure amie	☐	☐	☐	☐
aller me promener	☐	☐	☐	☐

	toujours	souvent	parfois	jamais
écrire mon journal	☐	☐	☐	☐
aller au cinéma	☐	☐	☐	☐
aller me réfugier sous ma couette	☐	☐	☐	☐
jouer avec un animal	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐

Passe tes réponses en revue : quel genre de stratégie mets-tu en place pour te sentir mieux ? En as-tu plusieurs?

La recette n'est pas la même pour chacun quand ça ne va pas bien: certains tendent à chercher le contact, d'autres se replient sur eux-mêmes. Et, en fonction des situations, ça n'est pas toujours la même stratégie qui fonctionne. Il peut arriver que tu préfères être seul, mais que, dans une autre situation, tu aies besoin de pouvoir parler avec quelqu'un de ce qui te préoccupe. Ce qui compte, c'est d'avoir un éventail de stratégies pour se ressourcer. Le fait d'avoir le choix augmente tes chances de trouver l'aide dont tu as besoin.

Passe une nouvelle fois tes réponses en revue : à quelle question as-tu répondu par «jamais»? Réfléchis pour voir dans quelles situations cette stratégie pourrait éventuellement t'être utile et essaye-la. De cette manière, tu découvriras de nouvelles manières de faire qui t'aideront à améliorer ton bien-être.