



ASSUÉTUDES :

déconstruire, comprendre, montrer

Déconstruire, parce que certains clichés sont tenaces. Non, tous les jeunes ne sont pas des sujets à risque en matière d'assuétudes ! Comme le rappelle Martin de DUVE, c'est la conjonction d'une série d'éléments qui fait qu'une consommation devient problématique : la nature du produit, le contexte de consommation et l'état physique, mental et social dans lequel se trouve le consommateur.

Comprendre que nous ne sommes pas égaux devant les consommations. Un adulte qui boit un coup de trop n'encourt pas les mêmes risques qu'un adolescent. Dans un contexte de fragilité psychologique, celui-ci est également davantage vulnérable sur un plan physiologique.

Montrer le rôle joué par l'école. Non seulement elle peut, au travers d'actions ou d'animations de prévention parfois très ludiques, sensibiliser les jeunes aux dangers d'une consommation excessive, mais elle se doit aussi d'agir lorsqu'elle y est confrontée.

Dans cette optique, nous avons donné la parole à des spécialistes et à des acteurs de terrain. Ils nous montrent que quelle que soit la nature de l'assuétude (alcool, drogue, cigarette, voire addiction aux écrans...), celle-ci n'est pas une fatalité. Bonne lecture ! ■

CONRAD VAN DE WERVE

REPRÉSENTATIONS

LES JEUNES, TOUS DROGUÉS ?

FRAGILITÉ(S)

MAIS QU'ONT-ILS DANS LA TÊTE ?

ACTEUR

PMS : ENTRE PRÉVENTION
ET ÉDUCATION À LA SANTÉ

PARTENARIAT

ACCOMPAGNER LES ADULTES RELAIS

PRATIQUES

« IL FAUT QUE TU M'AIDES, FRED ! »
DE LA PRÉVENTION AU BIEN-ÊTRE

FOCUS

LES ÉCRANS COMME REFUGE

représentations

LES JEUNES, TOUS DROGUÉS ?

Ne comptez pas sur lui pour dire qu'en matière d'assuétudes, tous les jeunes sont à mettre dans le même sac et qu'on court à la catastrophe. Sortir des représentations manichéennes et simplistes et donner la parole aux principaux intéressés sur ces questions, voilà ce à quoi nous invite Martin de DUVE, directeur de l'asbl Univers santé¹.

Qu'entend-on par assuétudes ?

Martin de DUVE : C'est un terme générique qui reprend le concept d'addiction, de dépendance. Mais en sortant du champ unique de la toxicomanie, on pourrait l'étendre à des produits comme le chocolat, ou à des pratiques de consommation moins stigmatisées ou stigmatisantes. Il serait utile de faire l'effort de remettre les choses en perspective, avec nuance, complexité et de sortir de la caricature du consommateur de drogue ou d'alcool face à celui qui ne consomme pas, ou consomme de manière raisonnable et responsable. La thématique n'est pas aussi manichéenne !

Qu'est-ce qui fait la différence ?

MdD : Quand on parle de consommation de produits psycho-actifs, il faut, selon la théorie du Dr Claude OLIEVENSTEIN², tenir compte de trois éléments principaux pour qualifier une consommation de problématique ou non : le produit (avec ses effets, ses risques), la personne (l'état physique, mental, social dans lequel elle se trouve au moment où elle consomme) et le contexte (le matin, le soir, avec des amis, seul, au travail, à la maison, lors d'une fête, etc.). L'interaction des trois montre si on est dans un rapport qui semble plus ou moins équilibré avec sa consommation ou si on sort d'un cadre à priori raisonnable, responsable, socialement adapté. Ce ne sont pas tant les drogues qu'il faut qualifier de dures ou de douces, mais plutôt les usages.

L'âge du consommateur a-t-il également de l'importance ?

MdD : Nous ne sommes pas tous égaux face au produit. Un jeune cerveau est plus fragile, plus sensible au produit psycho-actif qu'un cerveau adulte. Par ailleurs, le cortex préfrontal, qui est le siège de la maturité, de la raison et de l'inhibition dans le cerveau, est lui aussi immature, ce qui

pousse le jeune à avoir des comportements excessifs.

Mais de grâce, évitons les caricatures ! Tous les jeunes ne foncent pas droit dans le mur. Il y a presque autant de modes de consommation que d'individus. Tous les 4 ans, le SIPES³ fait une enquête sur la santé des jeunes en âge scolaire, ce qui permet d'avoir des tendances sur les pratiques de consommation. En matière d'alcool, par exemple, malgré ce que les médias voudraient nous faire croire, on voit que ces dix dernières années, la consommation des jeunes est stable. C'est plutôt le mode de consommation qui change. Certains vont consommer moins souvent, mais en plus grande quantité. Mais ce qu'a aussi montré une étude du CRIOC⁴, il y a quelques années, c'est que les jeunes avaient de plus en plus de mal à discuter de ces questions. Et c'était apparemment en lien avec une représentation médiatique de plus en plus caricaturale. Plus on pointe du doigt le jeune dans ses

comportements, plus il lui est difficile d'en parler avec des adultes.

La consommation de produits psycho-actifs existe dans n'importe quelle culture ?

MdD : Un monde sans drogues, c'est une utopie ! Il existe, dans toutes les cultures, une (ou plusieurs) drogue(s) socialement acceptée(s), voire tolérée(s) d'un point de vue légal. Chez nous, c'est l'alcool en premier lieu ; ce sera la coca en Bolivie, l'opium ou le hachich en Afghanistan, etc. Ce qui importe, c'est de développer d'autres modèles, des pratiques éducatives qui permettent d'appréhender ces produits de manière adéquate par rapport à une culture donnée.

Quels types de pratiques éducatives ?

MdD : À partir du moment où on met une chape de plomb sur les comportements de consommation, on se coupe de toute possibilité d'interaction éducative avec le jeune qui serait

OUTILS

Quelle prévention mettre en œuvre ? Avec qui ? Où trouver de l'aide ?

■ **en interne** : PMS et PSE sont spécialistes des jeunes et de leurs difficultés, et de la santé. Les éducateurs peuvent aussi trouver une place autour de ces questions, ainsi que les associations de parents. De manière générale, stimuler la pensée collective au sein de l'école et valoriser les acteurs scolaires, c'est une démarche à renforcer ;

■ **en externe** : des structures comme les Points d'appui assuétudes, au sein des Centres locaux de promotion de la santé (CLPS), recensent les structures d'aide, d'accompagnement, de prévention, de promotion de la santé ou de soins qui existent dans la région et qui peuvent venir en soutien des écoles. Au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles, il existe des structures comme Infor-Drogues (www.infordrogues.be), Prospective Jeunesse (www.prospective-jeunesse.be), le réseau Jeunes, alcool et société (www.univers-sante.be), l'asbl Le Pélican (www.lepelican-asbl.be), le FARES (www.fares.be), etc. On peut aussi chercher de l'information sur le portail Drogues www.ida-fr.be, qui rassemble une série d'acteurs du secteur.



Les assuétudes
peuvent prendre
des formes nombreuses :
dépendance à l'alcool,
à la drogue,
à la cigarette,
voire au chocolat...

Photo: Dan Zen

consommateur. Il faut donc commencer par le dialogue. Et il est primordial, dans ce dialogue, d'éviter d'être dans le schéma de l'adulte qui sait face au jeune qui ne sait pas. Favorisons plutôt un processus d'échange, de partage et d'analyse des représentations, pour pouvoir évoquer les pratiques de consommation de manière ouverte et constructive.

Si on parle d'emblée de « drogue », on ferme le débat. Ça vaut peut-être la peine de parler d'abord de ce que les jeunes vivent, de ce qu'ils ressentent. C'est quoi, faire la fête ? C'est quoi, s'amuser ? C'est quoi, le partage ? C'est quoi, être adulte, être jeune ? À partir de là, on peut faire émerger des choses intéressantes, et seulement ensuite commencer à parler de la place que tient l'un ou l'autre produit dans tout cela. Tout en étant capable, en tant qu'adulte, d'interroger sa propre consommation, de faire preuve d'empathie et d'entendre des représentations différentes des siennes.

Dans une culture où les produits sont relativement présents, il est normal que des adolescents, à un moment donné, témoignent de l'intérêt, d'une manière ou d'une autre, pour la consommation de ces produits. Les questions à se poser, en tant qu'adulte, c'est : comment accompagner cela ? Comment éduquer le jeune aux risques liés à ce produit ?

Mais aussi, pourquoi est-il tenté d'en consommer ? Ça peut être d'abord des pratiques récréatives, mais ça peut aussi témoigner d'un mal-être plus profond.

Est-ce à l'école de s'occuper de cela ?

MdD : L'école, si elle considère ses missions d'éducation de manière globale, peut, logiquement, estimer que la santé de ses élèves fait partie de ses préoccupations. Ouvrir des espaces de dialogue, favoriser une relation de confiance, essayer de comprendre les motivations à consommer, évoquer les risques et les pistes pour les réduire, sans juger le comportement de consommation lui-même, c'est déjà faire de la prévention. On peut mettre sur le tapis qu'il existe des représentations différentes entre élèves, entre professeurs, et entre professeurs et élèves. Elles ne s'accordent pas toujours, mais ce qui compte, c'est d'ouvrir un espace de débat, par exemple à propos des voyages scolaires et de la place que l'alcool peut y prendre. Si les enseignants les voient comme un moment scolaire, alors que les élèves les considèrent comme des vacances, on imagine aisément les malentendus qui vont en découler.

Par ailleurs, l'école a aussi pour mission de développer les compétences

et l'esprit critique du jeune. Analyser la publicité pour l'alcool ou le tabac permet de sortir du seul dialogue, de « trianguler » l'échange, d'essayer de décoder ensemble et de co-construire un regard critique sur certaines pratiques, sans jugement ni stigmatisation. Et on peut élargir la question des consommations, problématiques ou non, à des produits qui, à priori, semblent plus anodins. Sommes-nous encore des consommateurs qui faisons des choix libres et éclairés lorsque la publicité nous incite systématiquement à surconsommer ? Ça peut être un débat quasi philosophique intéressant à développer avec les jeunes. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
MARIE-NOËLLE LOVENFOSSE

1. Univers santé, asbl créée par l'UCL, développe des actions d'éducation à la santé, de prévention et de promotion de la santé en milieu étudiant et jeune – www.univers-sante.be
2. Psychiatre français (1933-2008) spécialisé dans le traitement de la toxicomanie, auteur de nombreux ouvrages sur la question.
3. Service d'information promotion éducation santé, ULB – <http://sipes.ulb.ac.be>
4. Centre de recherche et d'information des organisations de consommateurs – www.crioc.be

fragilité(s) MAIS QU'ONT-ILS DANS LA TÊTE ?

L'adolescence est probablement l'une des périodes de la vie qui suscite le plus d'interrogations chez les éducateurs et les psychologues. Certains, se fondant sur l'histoire, ont voulu démontrer que cet âge de la vie n'était finalement qu'une construction sociale et que jadis, la puberté signifiait simplement le basculement de l'enfance à l'âge adulte marqué, dans beaucoup de cultures, par divers rites de passage.

« **J**eunesse et adolescence ne sont qu'abus et ignorance », écrivait pourtant déjà François VILLON, poète tourmenté à la jeunesse folle au XV^e siècle. Un regard plus attentif sur la littérature nous permet, en effet, de constater que cette période a toujours provoqué moult inquiétudes et incompréhensions chez les parents et les enseignants. Jusqu'à l'idée même, au XIX^e siècle, de qualifier ce moment de « crise » d'adolescence. Durant le XX^e siècle, c'est l'approche psychologique qui s'est peu à peu imposée pour tenter de comprendre ce qui pouvait bien provoquer ces comportements excessifs, ces prises de risques et parfois ces replis sur soi.

QUITTER L'ENFANCE

Être adolescent, c'est d'abord renoncer à son enfance, en faire le deuil et se confronter aux questions du sens, des problèmes moraux et des limites de la vie. C'est vivre les transformations liées à la puberté et, pour certains, subir le regard pas toujours complaisant de l'autre. Mais est-ce vraiment suffisant pour comprendre la difficulté existentielle vécue par ces jeunes ? Finalement, l'ado a des états d'âme, des sautes d'humeur, des moments de dépression comme beaucoup d'adultes dans nos sociétés modernes.

L'APPORT DES NEUROSCIENCES

Depuis Jean PIAGET, on pensait qu'à à peu près douze ans, le cerveau ayant atteint sa taille définitive, son développement était terminé. L'imagerie cérébrale a démontré que la maturation du cerveau se poursuivait bien au-delà de l'âge de la puberté. Pour tenter de faire bref, tout est une question de myélinisation. Ce processus permet d'augmenter la vitesse du trafic d'impulsions nerveuses en mettant en place une

sorte de gaine, la myéline. C'est bien à l'adolescence (et parfois au-delà) que les dernières cellules nerveuses sont myélinisées. Ces cellules se trouvent dans le lobe frontal. Bonne nouvelle, cette augmentation de la vitesse de l'influx nerveux rend le cerveau de plus en plus efficace. Mais cette aire en pleine transformation est impliquée dans le jugement et la prise de décision. Les scientifiques ont également constaté que durant l'adolescence, les hormones sexuelles agissent de manière importante sur le système limbique, centre émotionnel du cerveau. Ils considèrent que cela peut expliquer ce besoin particulier des jeunes de s'affirmer et de tester les limites.

En résumé, ce que l'on pourrait qualifier de « fragilité adolescente » tient bien au décalage entre la maturation hormonale qui les pousse à vivre des sensations fortes et leur cortex préfrontal qui devrait leur permettre de poser un jugement raisonnable mais qui est, lui, toujours en cours de « restructuration ». C'est sous cet angle aussi qu'il faut analyser le risque d'addiction à certaines substances, la précocité de la consommation ayant évidemment des conséquences très dommageables pour un cerveau toujours en pleine modification structurelle.

ÉCOUTE ET DIALOGUE

Quel que soit l'angle d'approche, psychologique ou neuroscientifique (et les deux ne sont pas antinomiques, évidemment), les spécialistes et les responsables éducatifs s'accordent sur une chose : il faut toujours préserver l'écoute et le dialogue. L'adolescence est bien une période d'ultrasensibilité, et sans doute pas simplement de « crise » comme on peut en traverser d'autres dans la vie. La responsabilité des adultes que ces jeunes

rencontrent, c'est de leur offrir un espace de reconnaissance et d'écoute. Écouter et peut-être, à l'école en particulier, transmettre les outils pour les aider à mieux appréhender ce qui leur pose question. ■

ANNE LEBLANC



acteur

PMS : ENTRE PRÉVENTION ET ÉDUCATION À LA SANTÉ

Comment le PMS se saisit-il de la question des assuétudes ? C'est ce que nous avons demandé à **Christelle LÉONARD**, psychologue au Centre PMS libre de Liège 1.

Si les PMS ont un rôle à jouer en matière de prévention et d'éducation à la santé, leurs interventions peuvent varier en fonction des écoles sous tutelle et de la manière dont elles-mêmes vivent la problématique des assuétudes.

« Le PMS sera souvent consulté pour des problèmes de comportement, explique Chr. LÉONARD. C'est en creusant un peu avec l'élève concerné qu'on se rend compte qu'il y a là-dessous un problème de consommation, qui n'est pas exprimé d'emblée. Toutes les écoles ne sont pas prêtes à se saisir de la question des assuétudes.

Les suggestions que nous faisons en termes de prévention ne sont pas toujours suivies. Et c'est malheureusement souvent quand les problèmes sont déjà présents qu'on commence à en parler. »

La psychologue souligne aussi la difficulté, pour certains adultes, dans les écoles, d'aborder les questions de consommation. Ils agissent comme si seuls les jeunes étaient susceptibles de commettre des excès, et ils sont peu enclins à interroger leurs propres habitudes.

CONSOUMMATIONS

PROBLÉMATIQUES

« Les élèves qui viennent nous trouver pour parler de consommations problématiques ne sont pas toujours eux-mêmes en cause, constate Chr. LÉONARD. Ils s'inquiètent pour des proches, jeunes ou adultes, qu'ils craignent de voir devenir dépendants. On évoque leurs angoisses, on essaie de les rassurer et de les aiguiller vers des structures d'aide, des groupes de parole, pour eux et/ou pour la personne concernée. Il arrive aussi que des élèves, parfois très jeunes (14 ans), s'adressent à nous parce qu'ils se rendent compte que leur consommation les dépasse et qu'ils veulent mieux la gérer. »

Dans ce cas, le lien avec les apprentissages ne sera pas nécessairement évoqué. Les jeunes vont plutôt dire qu'ils ne dorment pas bien, qu'ils sont très fatigués la journée, qu'ils sont pris dans un comportement initié par d'autres, dans des habitudes dictées par le groupe et auxquelles ils n'adhèrent plus, ou encore que leurs parents en ont marre de les voir rentrer saouls et veulent les priver de sortie.

« Le PMS est avant tout soucieux du bien-être de la personne, rappelle la psychologue. Il est nécessaire que le jeune soit demandeur d'une intervention. Nous lui rappelons que nous sommes soumis au secret professionnel et qu'on ne divulguera rien des entretiens qu'on aura avec lui, sauf dans le respect du prescrit légal et avec son accord. Quant à l'accompagnement qui

sera mis en place, il dépend de ce que nous constatons. Si une dépendance est déjà installée, par exemple si internet ou les jeux en ligne ont pris le pas sur les autres activités du jeune, s'il s'isole de plus en plus, ne s'alimente plus correctement, ne parvient plus à se lever le matin, on visera à mettre en place un suivi thérapeutique externe. À condition que le jeune ait envie d'un changement, soit d'accord d'en parler avec ses parents et souhaite être accompagné par le PMS ou à l'extérieur.

Nous sommes là aussi pour aiguiller des parents qui se tracassent pour la consommation de leur enfant. Ils peuvent venir au centre pour en parler avec lui, l'inciter à venir nous trouver, ou le faire suivre à l'extérieur. Nous avons aussi déjà été interpellés par des parents inquiets de savoir que des élèves consommaient de l'alcool dans le car lors des voyages scolaires, en présence des adultes. »

CHEZ NOUS,

IL N'Y A PAS DE PROBLÈME !

Pour certaines écoles, le fait d'interdire de détenir et de consommer certains produits (licites ou illicites) et d'inviter les élèves à adopter dans l'enceinte et à l'extérieur de l'école un comportement « qui ne nuise pas à l'image de l'établissement » suffit à régler la question. Jusqu'au jour où on se rend compte que ce n'est pas si simple.

« En ce qui me concerne, souligne Chr. LÉONARD, je souhaiterais que la question de prévention de la toxicomanie soit prise en charge de manière globale dans l'école et que tout le monde ose aborder le sujet. Les jeunes sont pris au milieu de tous les paradoxes de notre société, y compris ceux de l'école. Il serait positif d'avoir des espaces de parole où jeunes, enseignants, éducateurs, parents et PMS puissent discuter de ces questions, sans jugements et sans tabous, avant même que des problèmes ne se posent. » ■

MARIE-NOËLLE LOVENFOSSE



partenariat

ACCOMPAGNER LES ADULTES RELAIS

■ **Florence RENARD**, responsable du Service Prévention-formation du Centre ALFA (Aide liégeoise aux alcooliques et à leur famille)¹ :

« Le Centre ALFA est un service de santé mentale spécialisé dans le traitement et la prévention de l'alcoolisme et des toxicomanies. Les écoles primaires, secondaires et de l'enseignement supérieur peuvent s'adresser à nous pour différentes raisons : aborder le thème des assuétudes dans le cadre d'une journée pédagogique ou d'une réunion de parents, développer une action de prévention ou gérer des situations problématiques de consommation de produits chez des élèves.

Nos projets s'inscrivent sur du long terme, et un de nos principes est de ne pas travailler avec le public-cible. On ne rencontre jamais les jeunes, on travaille

plutôt avec les « adultes relais », les équipes éducatives, pédagogiques qui les entourent.

Nous sommes dans un processus d'accompagnement et nous proposons des programmes personnalisés et adaptés aux attentes, aux besoins, aux contextes de travail. Il s'agit d'outiller et de doter les écoles de procédures de gestion de situations de crise, de projets de prévention et d'action. On travaille par rapport à toutes les assuétudes : l'alcool, bien sûr, mais aussi le tabac, les jeux vidéo, internet, les réseaux sociaux, l'alimentation, le cannabis, les médicaments... On consomme ces produits pour deux grandes raisons : éviter une souffrance ou rechercher du plaisir.

La prévention, c'est voir quelles sont les différentes sources de plaisir ou

ressources possibles face au mal-être, autres que les produits problématiques. Souvent, l'accompagnement passe par une formation personnalisée. On travaille les représentations des gens par rapport aux dépendances, on analyse les difficultés qu'ils rencontrent, les ressources dont ils disposent et qu'on peut développer. Par la suite, les personnes nous demandent parfois de revenir, notamment pour les aider dans la construction de leur projet. L'intérêt de notre présence est aussi de pouvoir maintenir le souffle et de garantir que le projet tienne la route. Et au Centre, on propose également des consultations pour jeunes et consommateurs, qui s'adressent tant aux jeunes à partir de 15-16 ans qu'à leur entourage, privé ou professionnel. » ■ **BG**

1. www.centrealfa.be/prevention

pratiques

« IL FAUT QUE TU M'AIDES, FRED ! »

■ **Frédéric HUBLET**, éducateur spécialisé en accompagnement psycho-éducatif aux Aumôniers du Travail de Charleroi :

« J'ai été engagé en 2011 pour être la personne de référence dans l'école en matière de lutte contre les assuétudes. Le constat était le même que dans la plupart des autres établissements (y compris ceux qui se pensent à l'abri), à savoir environ 20% d'élèves fumeurs et 15% consommateurs de cannabis, avec pour conséquences : absentéisme, incapacité de suivre les cours, décrochage, etc. Ces élèves ont souvent aussi des problèmes familiaux et/ou socio-économiques. On peut ajouter à cela les jeunes qui boivent de l'alcool, généralement dans les moments festifs en-dehors de l'école, mais que nous avons tout de même envie de faire réfléchir à leur consommation. Ce n'est pas derrière un bureau qu'on fait de la prévention une fois de temps en temps, c'est sur le terrain, avec les élèves, tout le temps ! Maintenant, au sein de l'école, ils ont une personne à

laquelle ils peuvent s'adresser, qui les écoute et peut les orienter. Certains fument jusqu'à deux paquets par jour, depuis l'âge de 12 ans. Vous imaginez l'état de leurs poumons, et combien ça leur coûte ? Quand un gamin vient vous dire : « Fred, j'en ai pour 400 EUR de cannabis par mois, j'en peux plus mais je n'arrive pas à arrêter, il faut que tu m'aides ! », on ne peut que s'investir.

Pour agir de manière efficace, nous avons décidé de mettre sur pied un projet comprenant trois volets : prévention, sensibilisation et mobilisation. Cela se traduit par plus de 500 animations en trois ans, des campagnes qui s'étalent sur plusieurs semaines, des actions concrètes avec les élèves (réalisation d'un court-métrage sur l'alcool avec un caméraman professionnel, écriture de textes sur le tabac ou l'alcool, etc.). Je n'agis évidemment pas seul, mais en lien avec une série de partenaires, notamment le centre PMS.

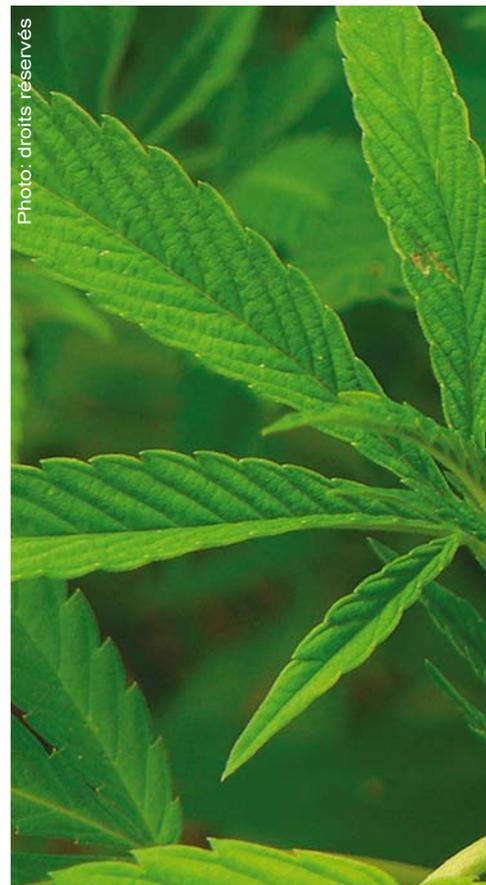


Photo: droits réservés

pratiques DE LA PRÉVENTION AU BIEN-ÊTRE

■ Françoise NEURAY, directrice du Lycée Saint-Jacques à Liège :

« Le projet de prévention des assuétudes à l'école est assez ancien. Il a été lancé avant que je ne sois directrice, en collaboration avec le Centre ALFA (cf. ci-contre). Quand je suis arrivée il y a cinq ans, un programme avait été mis sur pied, étalé sur les six années du secondaire et qui proposait différentes actions dans les classes, en lien avec les assuétudes.

Quelques exemples : en 1^{re} année, les élèves visionnaient, au cours de sciences, l'émission « C'est pas sorcier » sur le tabac et étudiaient ensuite le système respiratoire et les problèmes d'assuétude. En 2^e année, les élèves lisaient un livre au cours de français, « Le secret de maître Joachim », sur la dépendance et l'aliénation. En 3^e année, ils lisaient également un roman au cours de français, toujours en lien avec les assuétudes, et en géographie, ils abordaient le problème de la

production, de la culture de la drogue, ils s'intéressaient plutôt à l'aspect économique. En 4^e année, on utilisait un outil pédagogique qui permettait aux élèves de prendre conscience des effets de l'alcool. En 3^e et 4^e années, on utilisait aussi le bus « Sex'Etera », dans lequel les élèves peuvent poser des questions sur divers sujets, dont les assuétudes. Et c'est à partir de ces années-là qu'on abordait le problème de l'alcool en particulier. En 5^e et 6^e, par exemple, on a aussi fait venir un conférencier dans le cadre du cours de sciences, qui expliquait comment la consommation de cannabis agit au niveau des cellules nerveuses.

Ce projet de prévention a ensuite évolué. Il n'existe plus comme tel, mais a laissé place à la création d'une cellule « bien-être ». Les professeurs qui s'occupaient de la prévention ont pensé que travailler au niveau du bien-être dans l'école pouvait être utile pour que les élèves se sentent bien et n'aient donc pas besoin de consommer des

produits tels que le tabac ou l'alcool. Plusieurs initiatives se sont mises en place pour favoriser le dialogue entre élèves et professeurs, on a organisé des festivités. Pour le moment, on propose des séances de sophrologie sur le temps de midi, des matchs de mini-foot, un cours d'italien... Tout cela est facultatif mais marche assez bien.

L'impact de toutes ces actions sur les élèves est difficile à estimer. On sait qu'il y a des consommations de drogue et d'alcool, mais on n'est que rarement directement confrontés à ces problèmes. On a aussi installé un conseil de discipline, qui rencontre les élèves en cas de soucis de ce type. L'élève reçoit une sanction qui le fait réfléchir : travailler sur un texte, sur un film, produire une réflexion ou un travail d'intérêt public... Toutes ces initiatives ponctuelles ont certainement des répercussions positives sur la vie de l'école. » ■ BG



Il est important que les élèves puissent rencontrer des personnes crédibles en matière pénale ou de santé, comme le responsable de la Brigade des stupe de Charleroi, ou une ancienne toxicomane, des personnes vivant avec des alcooliques, des ex-fumeurs ayant subi l'ablation du larynx, ou encore le Dr CHARON, addictologue de l'Hôpital Van Gogh, Martial BODO, tabacologue de l'Institut Bordet, etc. Et nous allons plus loin : des groupes ont été mis sur pied dans l'école pour aider élèves et professeurs à arrêter de fumer, et j'accompagne tous les mercredis après-midi les jeunes qui veulent stopper le cannabis à l'asbl Trempline¹, où ils participent à des ateliers thérapeutiques. Tout cela prend du temps, mais ça en vaut vraiment la peine !

L'école est là pour informer l'élève, mais aussi pour le prendre par la main et l'aider à avancer. C'est un accompagnement au quotidien, une lutte qui n'est pas gagnée d'avance. Heureusement, je peux compter sur le soutien de la direction et des collègues. » ■ MNL

1. www.trempline.be

focus

LES ÉCRANS COMME REFUGE

Si les dépendances à l'alcool ou au tabac sont régulièrement mises en lumière, d'autres assuétudes sont plus récentes et moins évidentes à déceler. Parmi elles, celle qui touche aux jeux vidéo et écrans divers. Serge TISSERON, psychiatre et psychanalyste¹, fait le point sur ce phénomène, que l'école peut aussi contribuer à prévenir.

Selon vous, est-il possible de devenir « accro » aux jeux vidéo, à la télévision ou aux tablettes numériques ?

Serge TISSERON : Le mot « accro » n'a pas de définition scientifique et il est donc tout à fait utilisable pour désigner des pratiques problématiques, voire pathologiques, avec les outils numériques. En revanche, les mots « addiction » et « dépendance » ne sont plus utilisés par la communauté internationale dans ces situations. Ils sont réservés à la consommation de substances toxiques et aux jeux d'argent.

Est-ce un phénomène que vous rencontrez ? Si oui, quelle en est l'ampleur ?

ST : Il faut distinguer deux phénomènes : la surconsommation précoce d'écrans et la pathologie des écrans à l'adolescence. La première est souvent sous-estimée par les parents. Elle produit des troubles du sommeil, alimentaires, de l'hyperexcitation, mais les parents ne font en général pas le lien avec le fait que le jeune enfant regarde beaucoup la télévision. Il faut le leur expliquer. La pathologie des écrans à l'adolescence est, au contraire, « sur-dramatisée » par les parents. Elle peut être en lien avec la surconsommation précoce d'écrans, mais aussi résulter d'un traumatisme familial (divorce des parents, deuil...), d'un traumatisme personnel (déception affective, harcèlement scolaire...), ou parfois d'un trouble mental débütant. Les écrans deviennent alors un refuge. L'adolescent ne les cherche pas par plaisir, mais pour fuir un déplaisir. Il faut évidemment chercher la cause de cette situation.

Que faire pour éviter d'en arriver là ? Et si cela arrive, comment prendre en charge ces jeunes ?

ST : La prise en charge commence par un entretien familial : nous essayons de déterminer le moment où la consommation d'écrans a pu devenir excessive, de manière à découvrir un éventuel traumatisme déclenchant. Mais le plus souvent, la cause principale



Photo: droits réservés

est l'angoisse face à l'avenir et la tentation de différer l'entrée dans l'âge adulte : ce phénomène a existé bien avant les jeux vidéo, même s'il s'appuie aujourd'hui sur eux. Selon le diagnostic qui est posé, on préconise alors une thérapie familiale, une psychothérapie individuelle ou de groupe, ces différentes approches pouvant être combinées entre elles. Mais il est bien évident qu'il est préférable de prendre les choses en amont et d'éviter que se constituent de telles souffrances. Les pratiques de prévention peuvent s'appuyer d'abord, pour les parents, sur la règle que j'appelle « 3-6-9-12 », qui permet d'introduire les différents

types d'écrans au bon moment et de la bonne manière.

Quel peut être le rôle de l'école dans le cadre de cette problématique ?

ST : Son rôle commence dès l'école maternelle, en permettant aux enfants de prendre du recul par rapport aux images qu'ils voient et de pouvoir élaborer leurs représentations personnelles du monde. C'est le but du « Jeu des Trois Figures »², qui est de plus en plus utilisé en 2^e et 3^e maternelles par des enseignants soucieux de développer non seulement les capacités de verbalisation des enfants et leur bien-vivre ensemble, mais aussi d'augmenter leur capacité de faire semblant et celle de se mettre à la place d'autrui, qu'on appelle empathie.

La surconsommation télévisuelle est, en effet, un obstacle à celles-ci. Après six ans, il convient aussi d'expliquer à l'enfant le droit à l'intimité et à l'image, les modèles économiques d'internet, et de le mettre en garde contre les illusions des images. C'est le but du livret pédagogique *Les écrans, le cerveau et... l'enfant* développé par la fondation « La Main à la pâte » et disponible sur internet³. Enfin, développer le goût du débat chez les jeunes et valoriser leurs créations numériques permet de mieux les armer contre le danger de s'engager dans des pratiques appauvrissantes et désocialisantes. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
BRIGITTE GERARD

1. Serge TISSERON est également docteur en psychologie HDR à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS) - www.sergetisseron.com

2. www.sergetisseron.com/le-jeu-des-trois-figures/

3. www.fondation-lamap.org/fr/cerveau