



Mars 2019

## Tout va bien?

Bien-être

Consommation de substances psychoactives

### 3 propositions didactiques

La brochure « Tout va bien ? » (2019) présente quelques résultats principaux de l'enquête HBSC 2018 sur les comportements en matière de santé des élèves en âge de scolarité ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). La brochure peut être commandée ou téléchargée auprès d'Addiction Suisse ([shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch)).

Ce document présente 3 propositions didactiques pour 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. « Stress et ressources personnelles »

Ces cours s'adressent à des élèves âgés de 11 à 15 ans. Notons toutefois qu'à 11 et 12 ans, l'usage de substances psychoactives reste rare.

Nous vous invitons à nous donner un retour sur vos expériences avec ces propositions didactiques à l'adresse: [prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch). Merci !

#### Autres outils pédagogiques :

- 6 cahiers de la série « Les jeunes et l'alcool » pour les enseignant-e-s du degré secondaire
- 3 cahiers de la série « Les jeunes et la cigarette » pour les enseignant-e-s du degré secondaire
- Plusieurs flyers pour les adolescent-e-s avec des informations sur différents produits psychoactifs ainsi que sur l'utilisation d'Internet
- Des sites d'information : « Alcool dans le corps » : [www.alcooldanslecorps.ch](http://www.alcooldanslecorps.ch) et « alcool et circulation routières » : [www.alcooletcirculation.ch](http://www.alcooletcirculation.ch)
- Le site [genre-et-prevention.ch](http://genre-et-prevention.ch), qui propose des vidéos et des outils

Vous trouverez d'autres outils didactiques pour la prévention des addictions sur le shop d'Addiction Suisse (<http://shop.addictionsuisse.ch>).



Brochure « Tout va bien ? » - Proposition didactique N° 1

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

### Informations pour les enseignant-e-s

<b>Lien</b>	Des études montrent un lien entre les motifs de la consommation d'alcool ou d'autres substances psychoactives et les modes de consommation. Lorsqu'on les interroge sur les motifs de leur consommation, la plupart des jeunes qui boivent de l'alcool disent chercher à s'amuser, rigoler, faire la fête, aller plus facilement vers les autres. Certain-e-s jeunes déclarent aussi boire de l'alcool pour se sentir mieux ou pour oublier leurs problèmes. Ces motifs sont problématiques. Lorsqu'on essaie d'oublier ses problèmes à l'aide de substances psychoactives, le risque de consommer toujours davantage est élevé. Les problèmes ne se résolvent pourtant pas pour autant.
<b>Objectif</b>	Les élèves réfléchissent aux motifs de consommation et prennent conscience qu'il existe une multitude de motifs à l'origine de la consommation d'alcool ou d'autres substances pouvant causer la dépendance. Ces motifs sont plus ou moins problématiques. Ils prennent conscience de la différence entre une consommation « pour le plaisir » et une consommation pour oublier ses problèmes ou se sentir mieux.
<b>Méthode</b>	Introduction par l'enseignant-e, travail individuel sur la feuille de travail puis discussion.
<b>Déroulement</b>	<p>En introduction, l'enseignant-e explique pourquoi la consommation d'alcool par les jeunes présente des risques importants (informations disponibles par exemple dans « <a href="#">L'alcool dans notre corps – effets et élimination</a> » (cahier 2) de la série « Les jeunes et l'alcool » publiée par Addiction Suisse et destinée aux enseignant-e-s de degré secondaire).</p> <p>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 très variées. Pour certains motifs, le risque d'augmenter petit-à-petit sa consommation est particulièrement élevé.</p> <p>Les élèves remplissent la fiche de travail « <b>En fait, pourquoi consomme-t-on de l'alcool ?</b> » individuellement ou en petits groupes. Les résultats sont ensuite commentés avec toute la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Etablissez une liste des motifs de consommation que les élèves considèrent comme « normaux » ou « non problématiques » et ceux qu'ils trouvent plus problématiques.</li><li>- Quels motifs sont plus ou moins risqués en rapport avec la consommation d'alcool ou d'autres substances ?</li></ul>



- Pourquoi certains motifs comportent-ils 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 ?

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.

**Attention:** même les 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 période

**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 »
- Site Internet : <http://www.alcooldanslecorps.ch/>

Toutes ces ressources et bien d'autres encore se trouvent sur le shop d'Addiction Suisse.



Fiche de travail - ... par plaisir ou par frustration ? Pourquoi consomme-t-on des substances psychoactives?

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

Sur Internet, des personnes échangent sur des questions très variées, et notamment sur les motifs de la consommation d'alcool. Les propos suivants ont été recueillis sur Internet, principalement 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... »



Brochure « Tout va bien ? » proposition didactique N°2

## « Tout le monde le fait! »

### Réfléchir aux représentations normatives

#### Informations pour les enseignant-e-s

- Lien** La brochure « Tout va bien? » récapitule une partie des principaux résultats de l'enquête HBSC 2018 réalisée auprès des élèves ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). 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-disant majorité.
- Objectif** La réflexion sur les résultats de l'étude HBSC concernant 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 la consommation de telles substances.
- Utilisation** Fiche de travail et discussion.
- Déroulement** Selon leur âge, les élèves remplissent les fiches de travail « Consommation de substances psychoactives des jeunes de 14 ans / 15 ans » 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 fondé leurs estimations? En général, les élèves n'ont pas tous les mêmes représentations quand il s'agit de savoir si un comportement est répandu.
- 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? 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 avancent 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 périodes

## 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 que cela concerne une personne sur dix, il faut indiquer 10%.

	Mon estimation		Les résultats de l'enquête	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Combien de jeunes de 14 ans ne boivent pas d'alcool ou très rarement (moins d'une fois par mois) ? *				
Combien de jeunes de 14 ans boivent de l'alcool une à deux fois par mois ?*				
Combien de jeunes de 14 ans se sont-ils déjà senti-e-s vraiment ivres au cours de leur vie ?				
Combien de jeunes de 14 ans ne fument pas de tabac ?				
Combien de jeunes de 14 ans fument du tabac au moins une fois par semaine (mais pas chaque jour) ?				
Combien de jeunes de 14 ans ne vapotent pas ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?* (e-cigarette ou e-shisha)				
Combien de jeunes de 14 ans ne fument pas de cannabis ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?*				

\* La question posée était de savoir lors de combien de jours les élèves ont consommé de l'alcool, des e-cigarettes et du cannabis dans les 30 jours qui ont précédé l'enquête.



Pour la présentation en classe

## Consommation de substances psychoactives des jeunes de 14 ans : Résultats de l'enquête 2018 auprès des élèves

	Garçons	Filles	
Combien de jeunes de 14 ans ne boivent pas d'alcool ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?*	<b>68%</b>	<b>74%</b>	<b>La majorité des jeunes de 14 ans boit rarement voir jamais de l'alcool.</b>
Combien de jeunes de 14 ans boivent de l'alcool une à deux fois par mois ?*	<b>22%</b>	<b>19%</b>	<b>Peu de jeunes de 14 ans boivent régulièrement de l'alcool.</b>
Combien de jeunes de 14 ans se sont-ils déjà senti-e-s vraiment ivres au cours de leur vie ?	<b>17%</b>	<b>12%</b>	<b>La grande majorité des jeunes de 14 ans n'a jamais connu d'ivresse.</b>
Combien de jeunes de 14 ans ne fument pas de tabac ?	<b>90%</b>	<b>92%</b>	<b>La grande majorité des jeunes de 14 ans ne fume pas de tabac.</b>
Combien de jeunes de 14 ans fument du tabac au moins une fois par semaine (mais pas chaque jour) ?	<b>3%</b>	<b>2%</b>	<b>Très peu de jeunes de 14 ans fument occasionnellement du tabac.</b>
Combien de jeunes de 14 ans ne vapotent pas ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?* (e-cigarette ou e-shisha)	<b>82%</b>	<b>87%</b>	<b>La grande majorité des jeunes de 14 ans ne vapotent pas.</b>
Combien de jeunes de 14 ans ne fument pas de cannabis ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?*	<b>94%</b>	<b>96%</b>	<b>Très peu de jeunes de 14 ans consomment du cannabis.</b>

\* La question posée était de savoir lors de combien de jours les élèves ont consommé de l'alcool, des e-cigarettes et du cannabis dans les 30 jours qui ont précédé l'enquête.

## 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 14 ans est concernée par un type de comportement, inscris 50%. Si tu estimes que cela concerne une personne sur dix, il faut indiquer 10%.

	Mon estimation		Les résultats de l'enquête	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Combien de jeunes de 15 ans ne boivent pas d'alcool ou très rarement (moins d'une fois par mois)? *				
Combien de jeunes de 15 ans boivent de l'alcool une à deux fois par mois ?*				
Combien de jeunes de 15 ans se sont-ils déjà senti-e-s vraiment ivres au cours de leur vie ?				
Combien de jeunes de 15 ans ne fument pas de tabac ?				
Combien de jeunes de 15 ans fument du tabac au moins une fois par semaine mais pas chaque jour ?				
Combien de jeunes de 15 ans ne vapotent pas ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?* (consommation de e-cigarette ou e-shisha)				
Combien de jeunes de 15 ans ne fument pas de cannabis ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?*				

\* La question posée était de savoir lors de combien de jours les élèves ont consommé de l'alcool, des e-cigarettes et du cannabis dans les 30 jours qui ont précédé l'enquête.

Pour la présentation en classe

## Consommation de substances psychoactives des jeunes de 15 ans : Résultats de l'enquête 2018 auprès des élèves

	Garçons	Filles	
Combien de jeunes de 15 ans ne boivent pas d'alcool ou très rarement (moins d'une fois par mois)? *	<b>54%</b>	<b>59%</b>	<b>La majorité des jeunes de 15 ans boit rarement voir jamais de l'alcool.</b>
Combien de jeunes de 15 ans boivent de l'alcool une à deux fois par mois ?*	<b>29%</b>	<b>26%</b>	<b>Un tiers des jeunes de 15 ans boit régulièrement de l'alcool.</b>
Combien de jeunes de 15 ans se sont-ils déjà senti-e-s vraiment ivres au cours de leur vie ?	<b>34%</b>	<b>23%</b>	<b>La grande majorité des jeunes de 15 ans n'a jamais connu d'ivresse.</b>
Combien de jeunes de 15 ans ne fument pas de tabac ?	<b>84%</b>	<b>87%</b>	<b>La grande majorité des jeunes de 15 ans ne fume pas de tabac.</b>
Combien de jeunes de 15 ans fument du tabac au moins une fois par semaine mais pas chaque jour ?	<b>4%</b>	<b>4%</b>	<b>Très peu de jeunes de 15 ans fument occasionnellement du tabac.</b>
Combien de jeunes de 15 ans ne vapotent pas ou très rarement (moins d'une fois par mois) ?* (consommation de e-cigarette ou e-shisha)	<b>79%</b>	<b>87%</b>	<b>La grande majorité des jeunes de 15 ans ne vapotent pas.</b>
Combien de jeunes de 15 ans ne fument pas de cannabis ou très rarement (moins d'une fois par mois)?*	<b>86%</b>	<b>91%</b>	<b>Très peu de jeunes de 15 ans consomment du cannabis.</b>

\* La question posée était de savoir lors de combien de jours les élèves ont consommé de l'alcool, des e-cigarettes et du cannabis dans les 30 jours qui ont précédé l'enquête.



Brochure « Tout va bien ? » proposition didactique N°3

## Stress et ressources personnelles

### Informations pour les enseignant-e-s

- Lien** La brochure « Tout va bien ? » résume les résultats sur le bien-être et le stress chez les jeunes de 13 à 15 ans (p.4-5).
- L'adolescence est une phase de vie jalonnée de défis et les sources de stress peuvent être multiples : travail et résultats scolaires, choix professionnels, relations amoureuses, regard des autres, etc. Ces situations et événements peuvent être vécus positivement ou négativement. Tout le monde ne les vit pas de la même manière et chacun-e réagit différemment au stress, en fonction de ses ressources personnelles. Lorsque des situations ou événements stressants, des stratégies pour y faire face sont mises en place. Pour certaines personnes, la consommation de substances comme l'alcool, le tabac ou le cannabis, peut devenir une « tentative » de solution pour faire face au stress (pour se détendre, pour se distraire, pour oublier...). Ce type de consommation est problématique. D'autres moyens de gérer le stress doivent être connus et utilisés.
- Objectif** Les jeunes identifient les sources de stress, reconnaissent la manière dont le stress se manifeste et réfléchissent aux ressources et techniques qu'ils mettent en place pour y faire face.
- Méthode** Introduction par l'enseignant-e sur la base de la brochure « Tout va bien ? », travail individuel et discussion (en groupe ou plénière).
- Déroulement** Dans un premier temps, l'enseignant-e fait une introduction générale sur le stress.
- Suite à cette introduction, les élèves réfléchissent individuellement à des situations qui sont stressantes pour eux. Ils décrivent ces situations dans la première colonne de la fiche de travail « **Sources de stress** ».
- Parfois, il peut être difficile d'identifier les signaux de stress. Dans la deuxième colonne, les élèves décrivent ce qu'ils ressentent lorsqu'ils se sentent stressés. Comment le stress affecte-t-il leurs pensées ? Que se passe-t-il dans leur corps ?
- Finalement, les élèves réfléchissent aux techniques ou stratégies qu'ils connaissent pour faire face au stress.
- Une discussion est ensuite lancée en plénière. Les jeunes peuvent, s'ils le souhaitent, partager leurs réponses. Est-ce que tout le monde considère les mêmes événements comme stressants ? Comment remarquent-ils qu'ils sont stressés ? Quelles méthodes aident à se sentir mieux ? Face à une situation stressante, est-ce que tout le monde utilise les mêmes stratégies ? Toutes les stratégies sont-elles bonnes ? Existe-t-il des



stratégies recommandables et d'autres moins recommandables ? Quels sont les risques si l'on a recours à des substances psychoactives pour faire face au stress ?

Dans certaines situations, il est possible d'agir sur la cause du stress (stratégies d'adaptation – ou de coping – centrée sur le problème). Toutes les sources de stress ne peuvent cependant pas être éliminées. Il est aussi possible d'atténuer la sensation de stress (stratégies d'adaptation centrées sur l'émotion). Des ressources internes peuvent être mobilisées, ainsi que des ressources externes.

L'enseignant-e peut alors indiquer les ressources de l'école (infirmier-ère scolaire, travailleur-euse social-e, etc.) ou citer des sites Internet qui peuvent être utilisés comme ressources, par exemple [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch).

**Temps  
nécessaire**

1 période



Fiche de travail - Stress et ressources personnelles

## Sources de stress

- Dans la première colonne, fais la liste des situations ou événements stressants que tu as vécus la semaine dernière (par exemple : un examen, te retrouver nez-à-net avec une araignée, une mauvaise nouvelle, un "date", etc.)
- Dans la deuxième colonne, écris ce qui s'est passé dans ton corps et dans tes pensées lors de ces situations stressantes. Comment reconnaît-on qu'on est stressé-e ? Quels sont les signaux ?
- Enfin, dans la troisième colonne, écris ce que tu as fait ou ce que tu aurais pu faire dans chacune de ces situations pour diminuer le stress.

Sources de stress	Signaux de stress	Techniques pour diminuer le stress