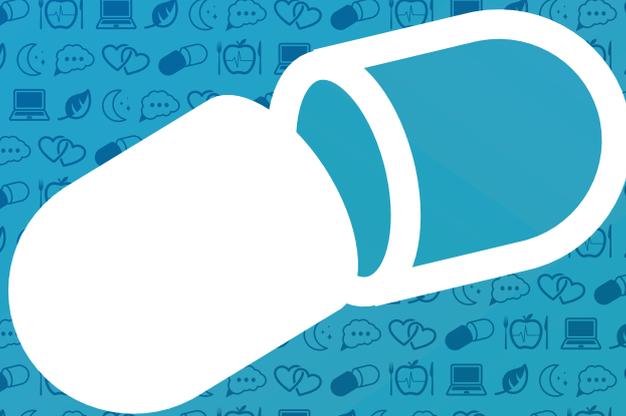


GUIDE PRATIQUE

SSES SERVICE SANITAIRE DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Pratiques addictives

Pour agir



POUR AGIR

LES PRINCIPES POUR UN ACCOMPAGNEMENT DES PRATIQUES ADDICTIVES :

Le Gouvernement a adopté une Stratégie interministérielle de mobilisation contre les conduites addictives 2023-2027, qui donne le cadre stratégique de l'action des années à venir.

La première orientation de la stratégie interministérielle de mobilisation contre les conduites addictives 2023-2027 est de **doter chacun de la liberté de choisir**. Cette liberté exige d'abord de disposer des compétences psychosociales permettant d'éviter des comportements à risque. Concrètement, cela signifie que **la prévention et l'éducation sont une priorité en matière de lutte contre les drogues et les conduites addictives**.

Les pouvoirs publics doivent s'assurer que les citoyens disposent d'informations sur les risques qui soient basées sur les connaissances scientifiques, à distance des positions idéologiques et des intérêts financiers. Les risques liés à l'usage du cannabis ou à celui de la cocaïne, comme à ceux causés par une consommation excessive d'alcool, restent notamment encore trop méconnus.

Les stratégies d'interventions probantes :

Une littérature internationale abondante évalue l'impact des interventions de prévention des conduites addictives chez les adolescents. Une analyse des interventions efficaces sur la prévention des consommations de substances psychoactives chez les jeunes (alcool, tabac et substances illicites) a été réalisée en 2014, dans le cadre d'une expertise collective de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

AU TOTAL ONT ÉTÉ ANALYSÉES 80 INTERVENTIONS AYANT PRÉSENTÉ DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA PRÉVENTION, L'ARRÊT OU LA DIMINUTION DES CONSOMMATIONS DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES. VOICI QUELQUES ENSEIGNEMENTS QUI EN ONT ÉTÉ TIRÉS, ENRICHIS DE TRAVAUX PLUS RÉCENTS :

› Les programmes de développement des compétences psychosociales :

Le travail le plus prépondérant en termes d'interventions évaluées et le plus efficace en termes de résultats publiés sur la consommation de substances psychoactives est l'approche par le développement des compétences psychosociales.

L'objectif de ces interventions est de contribuer au développement de compétences cognitives, sociales et émotionnelles qui aideront les individus

à faire face aux situations problématiques et à exercer des choix favorables à leur santé (physique, mentale et sociale) et à celle de leur entourage.

Des programmes probants basés sur le développement des compétences psychosociales sont développés en Normandie tels que Good Behavior Game ; Unplugged.

POUR AGIR

› Les interventions fondées sur l'entretien motivationnel

Les techniques d'entretien motivationnel, utilisées seules ou en complément d'autres stratégies de prévention, ont montré leur intérêt pour la réduction ou l'arrêt de la consommation des trois types de substances (alcool, tabac et substances illicites). L'entretien motivationnel peut être utilisé à proximité d'un épisode de consommation excessive

(ex. : dans les services d'urgence) ou encore être précédé d'un feedback personnalisé en face-a-face ou à distance. Ce feedback consiste à proposer au jeune des échelles de mesure de ses consommations et à lui en restituer les résultats.

L'objectif est de resituer ses consommations par rapport à celles de ses pairs et de corriger ses croyances en matière de normes de consommations.

› Les interventions d'aide à distance

Les interventions d'aide à distance ont montré leur intérêt pour réduire les consommations d'alcool, de tabac et de cannabis. Elles peuvent être délivrées par téléphone (counseling) c'est-à-dire orientation, aide, information, traitement, en ligne – adaptation

de techniques motivationnelles, cognitives et comportementales, par SMS ou encore via des applications.

En France, les dispositifs Tabac info service et Alcoomètre ont ainsi montré leur efficacité pour accompagner les consommateurs de tabac et d'alcool vers l'arrêt ou la réduction des consommations.

› Les campagnes médiatiques et les dispositifs de « marketing social »

Les campagnes dans les médias ont montré leur efficacité sur la prévention des risques liés au tabac, en utilisant notamment des messages visant à attaquer les stratégies de marketing et publicitaires des fabricants

de cigarettes et/ou à dévaloriser l'image des fumeurs. Des campagnes nationales annuelles, s'appuyant sur les techniques du « marketing social » se sont également révélées efficaces pour réduire la consommation d'alcool (ex. : Dry January au Royaume-Uni) ou pour augmenter les tentatives d'arrêt du tabac en population générale (ex. : mois sans tabac)

› La prévention par les pairs

Selon l'expertise collective de 2014, les programmes intégrant les pairs sont susceptibles de présenter une valeur ajoutée. L'approche par les pairs repose sur le fait que les jeunes apprennent les uns des autres, ont des référents culturels communs et ont une plus grande compréhension et une plus grande empathie vis-à-vis des comportements de santé de leurs pairs.

Les pairs jouent par ailleurs un rôle de modèle qui peut renforcer les messages comportementaux, positivement comme négativement.

En ce sens, il convient lors de la sélection des pairs de considérer avec la plus grande attention quels sont leurs comportements et leurs normes de consommation ainsi que leur potentiel d'influence positive sur le groupe (crédibilité, leadership...).

POUR AGIR



ZOOM SUR L'ALCOOL

Les travaux ayant permis de repérer les stratégies plus probantes sont issus de revues de revues, de référentiels de bonnes pratiques et de revues systématiques de la littérature.

ON PEUT DISTINGUER QUATRE STRATÉGIES PROBANTES :

STRATÉGIE 1

› Interventions sur l'alcool en milieu scolaire

Cette stratégie est efficace à long terme si la question est abordée avec une approche pluri-thématique (habitudes favorables à la santé) ; la stratégie est alliée avec des interventions sur le développement des compétences psychosociales, dès le jeune âge ; la stratégie est conduite tout au long de la scolarité et non pas de manière ponctuelle ou parcellaire.

STRATÉGIE 2

› Programmes de repérage précoce et d'intervention brève (RPIB)

Cette stratégie est efficace si les séances sont mises en œuvre selon les conditions suivantes :

- › Une attitude des professionnels favorisant le développement d'une relation de confiance avec les patients, un travail réalisé de manière encourageante et empathique, sans jugement.
- › Dispensées dans des lieux qui respectent la confidentialité, la vie privée et la dignité.
- › Dispensées sur la base d'informations adaptées au niveau de compréhension de la personne, à la nature et au traitement des troubles liés à l'usage d'alcool, disponibles dans une langue appropriée et dans un format accessible.

Cette stratégie doit également inclure une formation et un soutien des professionnels assuré par l'organisation : disponibilité et respect de directives cliniques disponibles sur les lieux d'exercice, formation appropriée pour le repérage et la possibilité d'apporter une intervention brève en matière de consommation excessive d'alcool, disponibilité des matériels nécessaires pour le RPIB, incitations financières ou autres auprès des professionnels.

Elle se déploie au cours de visites médicales ou à la première rencontre d'un patient (moins menaçant).

STRATÉGIE 3

› Thérapies cognitivo-comportementales et médicamenteuses

STRATÉGIE 4

› Actions collectives pour appliquer les lois existantes concernant la vente d'alcool et contrôles aléatoires de l'alcoolémie

POUR AGIR



ZOOM SUR LE TABAC CHEZ LES JEUNES

Le sujet de la réduction de la prévalence tabagique des adultes et des jeunes a fait l'objet d'une quantité considérable de recherches et de revues de littérature. Ces dernières sont rassemblées sous la forme de recommandations dans le 1^{er} traité international de santé publique : la Convention Cadre pour la Lutte Anti-Tabac (CCLAT), de 2003.

Afin d'aider les pays à mettre en place la CCLAT, l'Organisation Mondiale de la Santé propose un guide : MPOWER, qui peut servir de référence aux acteurs de la santé publique afin de les aider à appliquer concrètement les mesures de la CCLAT.

Ce guide MPOWER rassemble les interventions phares qui bénéficient aux jeunes, aux publics les plus vulnérables et à l'ensemble de la population :

Monitor : Surveiller la consommation de tabac.

Protect : Protéger la population contre la fumée du tabac.

Offer : Offrir une aide à ceux qui veulent renoncer au tabac.

Warn : Mettre en garde contre les dangers du tabagisme.

Enforce : Faire respecter l'interdiction de la publicité en faveur du tabac et de la promotion.

Raise : Augmenter les taxes sur les produits du tabac.

L'ensemble de ces interventions est essentiel, elles sont complémentaires. Si elles sont mises en œuvre de façon incomplète ou isolée, il est peu probable d'observer un impact sur l'entrée ou la réduction du tabagisme des jeunes.

L'ANALYSE DES DONNÉES PROBANTES EN MATIÈRE DE PRÉVENTION DE LA CONSOMMATION DE TABAC ONT MIS EN ÉVIDENCE 5 STRATÉGIES PERTINENTES :

STRATÉGIE 1

› Information des publics sur les conséquences du tabagisme

Cette stratégie n'est efficace que si les modalités de diffusion incluent des informations répétées pendant plusieurs mois et plusieurs années (les campagnes « one shot » qui durent 1 semaine sont par exemple inefficaces) et diffusées dans des média fréquentés par la cible visée. Par ailleurs, le contenu de ces informations doit être adapté à la cible visée : empathie, sensibilité, langage adapté, suscitant l'adhésion, favorisant une identification et pré-testé (réalisation d'entretiens semi-directifs pour cerner l'impact d'un contenu créatif, des arguments de la campagne, des slogans, des média retenus, etc.).

Cette stratégie nécessite des relais et des actions locales pour être véritablement efficace, s'appuyant sur des partenariats avec des écoles et universités pour aider à la mise en place d'évènements relais (pour la journée mondiale sans tabac par exemple).

L'usage d'internet et des réseaux sociaux est aujourd'hui une modalité essentielle de communication en direction des jeunes.

POUR AGIR

STRATÉGIE 2

› Interventions dites communautaires telles que les coalitions

Pour être efficace, cette stratégie doit impliquer une multiplicité d'acteurs, coordonnés, développant les actions suivantes :

- › La promotion de l'arrêt du tabac chez les fumeurs (en augmentant l'accès aux ressources d'aide à l'arrêt)
- › Un soutien des politiques pro-santé et des lois (aider à faire respecter l'interdiction de vente des produits du tabac aux mineurs, l'interdiction de fumer dans les lieux publics, etc.)
- › Le lancement d'actions de plaidoyer (pour augmenter les taxes sur les produits du tabac, etc.)
- › Le lancement de programmes éducatifs pour les jeunes, les parents, les forces de l'ordre, les dirigeants communautaires et ceux du milieu des affaires, le personnel des services de santé, le personnel scolaire ;

- › Le lancement de campagnes d'information à destination des membres de la communauté (site Internet, lancement d'informations dans les médias locaux, etc.)
- › La création de partenariats avec des organisations locales
- › L'empowerment des jeunes, l'intégration à la conception et à la réalisation des interventions antitabac, etc.

Les activités et programmes doivent impliquer les personnes là où elles habitent, vont à l'école, travaillent et se distraient.

STRATÉGIE 3

› Désignation et mobilisation des corps de contrôle pour le respect des législations en vigueur

Pour être efficace, cette stratégie doit impliquer les services déconcentrés de l'Etat et les corps de contrôles au niveau des régions, départements et municipalités pour faire appliquer les lois en vigueur : interdiction de fumer dans les lieux publics (terrasses, aires de jeux publics, etc.), respect de l'interdiction de vente aux mineurs (peu respectée par les buralistes)

STRATÉGIE 5

› Programmes d'aide à l'arrêt pour les jeunes

Cette stratégie est efficace si elle est fondée sur l'entretien motivationnel, les thérapies cognitivocomportementales, le modèle transthéorique (stades de Prochaska), basée sur le numérique (application smartphone, web-intervention, etc.) et le conseil individuel.

STRATÉGIE 4

› Programmes et interventions scolaires

Les programmes éducatifs visant les jeunes sont généralement abordés par le biais d'interventions en milieu scolaire. Cette stratégie est efficace uniquement si elle fait partie d'un programme de prévention du tabagisme plus global, afin de lier les efforts scolaires à des interventions communautaires et à des programmes de démarketing. Elle doit être combinée à des campagnes médiatiques et à des efforts communautaires impliquant les parents et autres ressources de la communauté (directeurs de l'école, professeurs, etc.). Enfin, il est nécessaire qu'elle implique les parents qui ont une influence notamment dans les étapes de préparation et d'essai (la présence de règles antitabac à la maison, la transmission de messages sur les risques associés au tabagisme et la notification d'une sanction comme conséquence au tabagisme).

POUR AGIR

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : UNE APPROCHE PRIVILÉGIÉE POUR AGIR SUR LES PRATIQUES ADDICTIVES

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social (OMS, 1993).

Agir précocement sur les compétences psychosociales, permet aux individus (enfants, adolescents, adultes) de pouvoir affronter différentes difficultés auxquelles ils pourraient être confrontés dans le cadre de leurs usages ou mésusages de substances. Ainsi, travailler avec des élèves de 5^e sur leur capacité à dire « non » (avoir une pensée créative, avoir un esprit critique) permet à ces derniers d'être en mesure le moment venu de refuser une première cigarette ou une proposition de consommation d'alcool. Chez un adulte, apprendre à « savoir gérer son stress », peut lui permettre de n'avoir pas recours systématiquement à l'alcool lorsqu'il se sent tendu ou stressé.

POUR AGIR

VOICI PRÉSENTÉS CI-APRÈS LES BÉNÉFICES RECHERCHÉS PAR UN TRAVAIL SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES DANS LES PRATIQUES ADDICTIVES :

RESSOURCES COGNITIVES

CPS en lien avec la prévention des conduites addictives

AVOIR CONSCIENCE DE SOI

- › Avoir conscience de son caractère, de ses qualités, de ses compétences de ses goûts, de ses valeurs, de ses faiblesses et de ses désirs pour faire face aux situations rencontrées ;
- › Développer l'esprit critique des enfants/jeunes en comprenant les mécanisme d'influence de l'environnement social sur soi (sur sa façon de penser, de ressentir et d'agir) ;
- › Avoir un jugement positif sur soi-même et une attitude bienveillante envers soi-même.

CAPACITÉ DE MAÎTRISE DE SOI

- › Découvrir le goût de la persévérance et l'assurance de savoir résister à certaines sollicitations ;
- › Savoir exprimer ses désirs, ses craintes et ses questionnements ;

PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

- › Etre capable de faire des choix responsables ;
- › Aider l'enfant/le jeune à penser par soi-même ;
- › Se construire une opinion en prenant en compte les éléments analysés.
- › Prendre conscience des idées fausses et des idées reçues qui peuvent circuler au sujet des consommations de produits (par exemple) ;
- › Analyser les différents paramètres d'une situation et imaginer les solutions possibles afin de choisir une solution positive pour soi et pour les autres.



RESSOURCES ÉMOTIONNELLES

AVOIR CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS ET DE SON STRESS

- › Comprendre le fonctionnement des émotions et le stress ;
- › Savoir repérer les déclencheurs et les besoins sous-jacents de ses émotions et de celles d'autrui ;
- › Avoir la capacité d'exprimer ses émotions face à une situation que l'enfant/le jeune peut rencontrer ;

RÉGULER SES ÉMOTIONS

- › Etre en capacité de mettre des mots sur les émotions ressenties ;
- › Savoir accueillir et gérer ses émotions (grâce à des techniques de respiration par exemple) et aider les autres à réguler les leurs.

GÉRER SON STRESS

- › Savoir réguler son stress au quotidien afin de ne pas être submergé ;
- › Savoir reconnaître ses sensations et avoir la capacité de les mettre à distance pour aider à garder son autonomie et son pouvoir de décision ;
- › Etre en capacité de s'adapter et faire face aux situations en choisissant les réponses les plus adaptées ;



RESSOURCES SOCIALES

COMMUNIQUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE

- › Apprendre à mieux connaître les autres, faire preuve d'empathie ;
- › Être capable de négocier un compromis, faire preuve de tolérance et d'empathie.

DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- › Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...);
- › Être capable de développer des qualités relationnelles avec ses pairs ou des adultes de son entourage (coopération, comportement d'entraide, collaboration, engagement social...).

RÉSOUTRE DES PROBLÈMES

- › Etre capable de mobiliser le refus en cohérence avec ses besoins, ses idées, ses émotions et ses droits, de façon ajustée ;
- › Savoir résoudre des conflits de manière constructive ;
- › Prendre conscience des réactions physiques et émotionnelles que cette situation suscite ;
- › Envisager des solutions ;
- › Etre capable de demander de l'aide.



POUR AGIR

LA PRÉVENTION DES PRATIQUES ADDICTIVES TOUT AU LONG DE LA VIE

- › **S'AGISSANT DES ENFANTS SCOLARISÉS**, qu'ils soient au primaire, au collège ou au lycée, les interventions concernant les pratiques addictives peuvent être intégrées au programme scolaire ou plus largement faire partie d'une démarche du parcours éducatif de santé (parcours garantissant à chaque jeune sortant du système scolaire d'avoir pu bénéficier de temps de prévention sur différents thèmes dont les pratiques addictives).
- › **S'AGISSANT DES JEUNES HORS CADRE SCOLAIRE** mais participant à des activités proposées par les missions locales, les structures de loisirs (etc.), là encore des actions de prévention peuvent leur être proposées. Dans ce cadre une approche basée sur l'action de « Pairs à Pairs » s'avérera tout à fait adaptée. Il s'agit d'une approche éducationnelle qui fait appel à des pairs (personne du même âge, de même contexte social, fonction, éducation ou expérience) pour donner de l'information et pour mettre en avant des types de comportements et de valeurs.
- › **POUR LA POPULATION GÉNÉRALE ET SELON LES RISQUES**, une approche basée sur la « réduction des risques » semblera pertinente et efficace. Il s'agira ici, de prévenir la transmission des infections (VIH, Hépatites...), la mortalité par surdose par injection de drogue intraveineuse et les dommages sociaux (accident de la route, violence...) et psychologiques liés aux usages à risques.



SOURCES

- › **LA SANTÉ EN ACTION**, Septembre 2019, n°449 Prévention des addictions : interventions probantes et évaluation.
- › **SYNTHESE D'INTERVENTIONS PROBANTES POUR REDUIRE LA CONSOMMATION NOCIVE D'ALCOOL ET SES CONSEQUENCES**, Chaire de Recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/EHESP, Août 2017
- › **SYNTHESE D'INTERVENTIONS PROBANTES EN REDUCTION DU TABAGISME DES JEUNES**, Chaire de Recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/EHESP, Août 2017