

**Jeunes**

**École**

**Famille**

**Communauté**

# **Meilleures pratiques de prévention des toxicomanies en milieu scolaire**

**Robert Peterson**  
**Service de prévention et promotion**  
**Direction de santé publique**  
**Février 2014**

**Document préparé pour le Comité régional École en santé  
et les organismes communautaires spécialisés en toxicomanies  
afin de supporter la planification de services préventifs en milieu scolaire**

*Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Lanaudière*

**Québec** 

## INTRODUCTION

### Classification des pratiques de prévention en matière de substances psychoactives (SPA)

Les pratiques de prévention en matière de substances psychoactives (SPA) chez les jeunes sont celles qui visent à prévenir les problèmes de santé physique, de santé mentale, ainsi que les conséquences psychosociales liées aux habitudes de consommation.

Pratiques préventives	Clientèles visées
Prévention universelle	Un <i>ensemble de jeunes</i> , indépendamment de leurs habitudes de consommation et de leur risque de développer des problèmes.
Prévention sélective	Des <i>sous-groupes</i> de jeunes qui consomment ou non, mais qui sont particulièrement à risque de développer des problèmes s'ils consomment.
Prévention indiquée	Des <i>individus</i> qui présentent les premiers signes de problèmes liés à leur consommation, sans satisfaire les critères diagnostics de la dépendance (DEP-ADO = jaunes).
Réduction des méfaits	Les <i>personnes</i> qui consomment et qui ont comme objectifs de réduire la consommation ou les conséquences négatives liées à la consommation sans viser nécessairement l'abstinence.

### Critères de planification des interventions auprès des jeunes et potentiel de succès

Les interventions les plus efficaces :

- doivent reposer sur des théories développementales solides;
- doivent avoir comme cible l'ensemble des facteurs de risque reconnus comme étant reliés à l'apparition et au maintien d'un problème de consommation;
- ciblent les plus importants facteurs de risque et de protection liés aux individus, aux familles et aux communautés;
- sont guidées par des théories qui tiennent compte des causes de l'usage ou de l'abus des substances.

La littérature a démontré qu'il serait plus efficace, en termes de résultat, d'offrir des programmes différenciés (prévention sélective ou indiquée) en fonction des sous-groupes de consommateurs : les abstinentes, les explorateurs et ceux à risque de développer une consommation abusive. Bref, privilégier la prévention sélective et indiquée pourrait s'avérer une pratique efficace bien que certains dangers y soient rattachés, dont la stigmatisation des jeunes.

### Principaux facteurs de risque (Jeunes)

- Usage précoce et abus de SPA
- Tempérament difficile et troubles de comportement
- Déterminants psychologiques comme la violence subie pendant l'enfance
- Traumatismes psychologiques, exposition à un événement traumatique
- Troubles psychologiques

### Principaux facteurs de protection (Parents)

- Le fait de pouvoir se confier à ses parents et l'encadrement parental (supervision et connaissance des sorties de l'adolescent de la part des parents) sont efficaces tant pour prévenir la consommation de SPA des adolescents que pour aider la réduction de cette consommation.
- Un haut degré d'attachement aux parents et d'autonomie personnelle sont associés à de meilleures compétences sociales et d'adaptation chez le jeune, à moins de consommation de cannabis ou de problèmes liés à la consommation de SPA.
- Les liens étroits entre parents et adolescents préviennent la consommation de drogues ainsi que la délinquance.
- Tant la qualité des relations familiales que la structure des familles influent significativement sur la consommation de drogues des adolescents.
- Les familles biparentales ont la capacité de fournir une plus grande protection contre les comportements à risque tels que la consommation de drogues.
- Ceux qui perçoivent plus de soutien de la part de leurs parents sont moins enclins à la délinquance, à une mauvaise conduite à l'école ainsi qu'à l'abus de SPA.
- La qualité de la communication entre les parents et les adolescents est une pratique parentale considérée comme un facteur de protection contre la consommation abusive de SPA.
- Les adolescents qui perçoivent leurs parents comme souteneurs sont moins enclins à l'abus de SPA.

### Principaux facteurs de risque (Parents)

- Ce sont les familles reconstituées qui sont le plus à risque de voir leurs adolescents consommer des SPA.
- Un manque de soutien parental est associé aux problèmes liés à l'abus de SPA ainsi qu'aux comportements délinquants chez les adolescents.
- Les problèmes de comportements des parents sont des facteurs de risque de l'usage problématique de SPA des adolescents.
- La consommation de drogues des parents augmente le risque de consommation de leurs adolescents.
- L'alcoolisme parental est aussi associé à l'augmentation du risque de consommation problématique chez les adolescents ainsi qu'à l'augmentation du risque de voir la consommation de SPA débuter de façon précoce.
- Les enfants de parents ayant une dépendance ont de trois à neuf fois plus de risques de développer une dépendance que le reste de la population.

## CONDITIONS D'EFFICACITÉ DES PRATIQUES PRÉVENTIVES

1. Les pratiques doivent être **planifiées** :
  - les interventions doivent être construites à partir d'objectifs clairs, répondant à des besoins réels et déterminés selon les priorités de santé et de bien-être du milieu (école, famille, communauté);
  - les façons d'intervenir retenues doivent être cohérentes avec les objectifs;
  - un mécanisme d'évaluation doit être prévu pour assurer l'atteinte des objectifs visés.
2. Les pratiques doivent être **globales** :
  - elles doivent permettre d'agir simultanément à plusieurs niveaux : école, famille et communauté, faisant appel à une combinaison judicieuse de stratégies diversifiées, se renforçant mutuellement et de façon complémentaire;
  - les interventions doivent agir sur les principaux facteurs de risque et de protection du développement des jeunes sur les plans individuels (par exemple : l'estime de soi, les compétences sociales, les habitudes de vie et les comportements sains et sécuritaires) et environnementaux (par exemple : environnement scolaire, communautaire ou familial).
3. Les interventions doivent être menées **en concertation avec les partenaires** des différents milieux (école, famille et communauté) tout en respectant le mandat de chacun, de façon à planifier et déployer des interventions cohérentes et coordonnées.
4. Les interventions doivent être déployées de façon **intensive et continue** en milieu scolaire, familial et communautaire, et tout au long du cheminement des jeunes afin de favoriser le développement de compétences personnelles et sociales. Elles ne devraient pas se limiter à des interventions ponctuelles.
5. Les interventions doivent proposer des **contenus appropriés et adaptés** :
  - à l'âge, au sexe et au stade de développement du jeune (selon les cycles d'enseignement primaire et secondaire lorsqu'en contexte scolaire);
  - au niveau de consommation des jeunes (par exemple : abstinents, explorateurs, occasionnels);
  - aux approches, pratiques et méthodes pédagogiques favorisant le développement des compétences;
  - les interventions s'appuient sur des fondements scientifiques et sont reconnues pertinentes selon les recommandations d'experts;
  - les interventions sont exemptes d'effets paradoxaux, c'est-à-dire qu'elles n'entraînent pas d'effets contraires à ce qui est escompté.
6. Les interventions doivent favoriser l'**engagement actif des jeunes** :
  - les interventions ont comme point de départ les connaissances et conceptions des jeunes et elles tiennent compte de leurs intérêts et motivations;
  - les interventions amènent les jeunes à :
    - faire des choix;
    - prendre des responsabilités;
    - participer à l'élaboration de projets;
    - utiliser leur créativité;
    - développer leur sens de l'initiative;
    - se questionner;
    - s'autoévaluer.
7. Les interventions doivent avoir des caractéristiques qui allient **souplesse** (capacité de reproduire l'intervention dans plusieurs contextes), **accessibilité** (caractéristiques facilitant l'utilisation de l'intervention) et **faisabilité** (caractéristiques favorisant l'implantation de l'intervention) pour faciliter l'implantation selon la réalité de l'école (ou du milieu).
8. Les interventions doivent **favoriser le développement de compétences personnelles et sociales**. En abordant les éléments suivants :
  - adaptation aux changements;
  - adoption d'attitudes et comportements prosociaux;
  - affirmation de soi;
  - capacité de demander de l'aide;
  - communication efficace;
  - gestion des émotions;
  - jugement critique;
  - gestion du stress;
  - résolution de problèmes.

Aucune intervention ne peut, à elle seule, répondre à toutes les conditions d'efficacité des pratiques de promotion de la santé et de prévention. C'est plutôt l'ensemble des interventions déployées dans un milieu, qu'elles soient réalisées auprès des jeunes eux-mêmes, de leur famille, à l'école, dans la communauté ou au niveau des environnements et des politiques publiques, qui contribuera ultimement à l'atteinte des objectifs de prévention.

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

<b>Caractère écologique du programme</b>	<p>Selon les meilleures pratiques en matière de prévention des toxicomanies chez les jeunes, un programme en milieu scolaire comprend quatre axes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Axe Jeunes : Des activités préventives (universelles, sélectives et indiquées) s'adressant aux jeunes dans la classe et en dehors de la classe (adaptées à leur âge et à leur niveau de développement)</li> <li>➤ Axe École : Une politique-école en toxicomanies évaluée et mise à jour régulièrement</li> <li>➤ Axe Famille : Des interventions auprès des familles</li> <li>➤ Axe Communauté : Des liens avec le CSSS ainsi qu'avec des organismes jeunesse et famille du milieu</li> </ul> <p>Il est à noter qu'il est souhaitable qu'il y ait des activités offertes dans et par la communauté afin de compléter les services offerts dans les écoles.</p>
<b>Suivi et Évaluation</b>	Des modalités de suivi et d'évaluation doivent être prévues pour la mise en œuvre de l'ensemble des activités de prévention.
<b>Doit-on intervenir dès l'école primaire?</b>	<p>Analyse de 24 interventions implantées dans les écoles primaires, certaines ne portant que sur la prévention du tabagisme. Conclusions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un nombre important de ces programmes montrent des effets significatifs sur les précurseurs de l'usage de substances : augmentent les attitudes négatives envers l'alcool et les autres SPA, renforcent les capacités de résistance, favorisent le développement de normes, diminuent les fausses perceptions et permettent de réduire l'usage. Cette revue de la littérature supporte la mise en place de programmes de prévention de l'usage de SPA dès l'école primaire.</li> <li>• Par contre, les auteurs ne sont pas capables de conclure à quel niveau il convient d'introduire le contenu spécifique sur les SPA. Ils conviennent que les programmes doivent maximiser les effets protecteurs et minimiser les effets pervers possibles. Selon eux, éviter de faire mention explicite des SPA permettra d'éviter les effets pervers. Enfin, on ne peut conclure sur le stade de développement optimal pour intervenir.</li> <li>• La transition entre le primaire et le secondaire serait un bon temps pour intervenir.</li> </ul> <p>Les programmes de prévention débutant tôt dans la vie du jeune, et ce, avant même le secondaire, seraient également des programmes efficaces. En fait, la prévention des toxicomanies chez les jeunes ne devrait pas se limiter seulement à la période de l'adolescence puisque, pour certains enfants, l'initiation à la consommation de psychotropes survient avant la puberté.</p>
<b>Formation</b>	<p>Tous les intervenants qui animent des activités de prévention des toxicomanies devraient avoir des connaissances de base sur le phénomène de la consommation de SPA et devraient recevoir une formation dont les objectifs et les contenus sont les suivants :</p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser chez les intervenants une mise à jour au niveau des connaissances de base, des valeurs et des attitudes face au phénomène de la consommation de SPA.</li> <li>• Situer le phénomène de la consommation de SPA dans une perspective globale et systémique (approche biopsychosociale, voir p. 10).</li> <li>• Améliorer la compréhension du phénomène de la consommation de SPA chez les jeunes de façon à mieux définir les pratiques et à stimuler la réflexion, la discussion et la collaboration des différents acteurs.</li> <li>• Présenter le continuum de services.</li> <li>• Faire connaître et favoriser une meilleure utilisation des ressources du milieu.</li> </ul> <p><u>Contenus :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'organisation des services dans Lanaudière</li> <li>• Les valeurs, les attitudes et l'intervention</li> <li>• L'approche globale en prévention des toxicomanies : concepts de base</li> <li>• Les substances psychoactives</li> <li>• La consommation de SPA chez les jeunes</li> <li>• La dépendance et la toxicomanie</li> <li>• La politique-école ou politique-milieu</li> <li>• La motivation et les étapes du changement</li> <li>• Les meilleures pratiques de prévention</li> <li>• Le repérage et la détection</li> </ul>

APPROCHE ÉDUCATIVE, CONTENUS ET COMPÉTENCES À PRIVILÉGIER	
<b>Caractéristiques des interventions les plus efficaces</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sont offertes de façon interactive;</li> <li>• visent le développement de compétences personnelles et sociales;</li> <li>• sont implantées dans une perspective à long terme;</li> <li>• enseignent des moyens pour refuser l'offre de SPA, résister à l'influence de ceux qui sont favorables aux SPA et corriger les fausses perceptions quant à l'usage de SPA.</li> </ul>
<b>Transmission de connaissances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas se concentrer uniquement sur les connaissances sur les SPA : les programmes devraient employer des techniques qui s'adressent directement aux attitudes des participants afin de leur permettre d'acquérir des habiletés pour résister à l'abus de SPA.</li> <li>• Permettre un recadrage des perceptions et favoriser l'apprentissage de stratégies de refus.</li> </ul>
<b>Chez les 10 à 15 ans</b>	<p>Intègrent l'acquisition de connaissances à d'autres objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• développer la capacité de refuser (réseautage avec des adolescents non utilisateurs);</li> <li>• développer les compétences d'autogestion (compétences pour se protéger, communication, affirmation de soi, résolution de problèmes et développement des compétences sociales);</li> <li>• développer les habiletés d'adaptation;</li> <li>• développer la capacité d'établir des objectifs;</li> <li>• développer la capacité d'identifier des solutions de rechange.</li> </ul>
<b>La réduction de l'usage de cannabis chez les 12 à 19 ans</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les interventions qui se basent uniquement sur le modèle de l'influence sociale semblent moins efficaces que les interventions qui s'inspirent de plusieurs modèles théoriques, en plus du modèle des influences sociales.</li> <li>• Les programmes d'une durée de 15 sessions et plus.</li> <li>• Les programmes qui sont offerts par des personnes autres que les enseignants et de façon interactive en laissant la place à la participation des jeunes (plutôt qu'une présentation didactique) ont aussi un meilleur effet.</li> <li>• Le nombre de sessions est plus important que la durée en mois de l'exposition à l'intervention.</li> <li>• Les programmes qui visent les plus vieux (14 ans et plus) semblent plus efficaces que ceux qui visent les moins de 14 ans.</li> </ul>
<b>Alcool au volant</b>	<p>Certains programmes offerts dans les écoles visent particulièrement à réduire l'alcool au volant ou le fait de monter à bord d'un véhicule avec un conducteur qui a bu. La littérature indique que les interventions ont une certaine efficacité pour réduire le fait d'embarquer avec un conducteur ivre, mais il n'y a pas de preuve d'efficacité pour réduire l'alcool au volant. Ces interventions abordent les influences sociales, le développement de l'estime de soi et le développement de compétences.</p>
<b>Interventions visant des personnalités à risque</b>	<p>De récentes évaluations d'interventions qui ciblent certains traits de personnalité associés à un risque accru d'abus de substances (recherche de sensations fortes, anxieux, impulsifs, désespérés) et non les comportements de consommation comme tels montrent des effets intéressants pour réduire l'usage de SPA chez les adolescents.</p>
<b>Comment prévenir la mise en place du processus d'entraînement à la déviance?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En formant des groupes plus petits, donc plus réceptifs aux messages du programme.</li> <li>• En formant des groupes plus homogènes par rapport à leur expérience avec les SPA.</li> <li>• En formant des animateurs vigilants par rapport au processus d'entraînement à la déviance et préparés à le déjouer.</li> <li>• Les programmes à effets iatrogènes (effets néfastes causés par une ou des interventions) se démarquent par certains contenus :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ les stratégies de transmission des connaissances : ce type de stratégies entraînerait des effets iatrogènes en piquant la curiosité des jeunes ou leur sens du risque;</li> <li>○ visent plusieurs substances à la fois plutôt qu'une seule. En effet, par un effet de contraste, certaines substances pourraient apparaître aux yeux des jeunes moins nocives lorsque comparées à d'autres, en particulier lorsqu'il s'agit de substances populaires comme l'alcool ou la marijuana (vs amphétamines ou cocaïne par exemple).</li> </ul> </li> </ul>
<b>À ne pas faire en prévention des toxicomanies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire peur, exagérer les risques associés à la consommation de SPA, créer de l'anxiété.</li> <li>• Donner une information centrée uniquement sur les risques et inadaptée à l'âge des participants.</li> <li>• Avoir une attitude jugeante et non tolérante.</li> <li>• Fixer des objectifs irréalistes mettant les jeunes face à l'échec.</li> <li>• Ne pas tenir compte des modes et sous-cultures actuelles.</li> <li>• Parler de risques à très long terme, trop éloignés de la réalité des jeunes.</li> <li>• Présenter des exposés magistraux ou devant de grands groupes de jeunes ou des témoignages.</li> <li>• Baser l'intervention sur l'idéologie et la morale.</li> </ul>

L'entraînement à la déviance est un ensemble de processus par lesquels les enfants et les adolescents antisociaux se renforcent mutuellement dans l'adoption d'attitudes et de comportements déviants.

« Afin de prévenir la consommation problématique, plusieurs idées ont été avancées. On a d'ailleurs longtemps pensé qu'intervenir ne pouvait pas nuire. Cependant, les dernières décennies nous ont enseigné le contraire. Que ce soit en prévention universelle ou ciblée, il arrive que les adolescents auprès de qui une intervention a été menée soit en plus piètre état à cause de cette intervention. Voilà une raison de se baser sur les recherches évaluatives afin de guider son action dans le but d'aider et de ne pas nuire ». Fallu (2009)

## CONDITIONS ORGANISATIONNELLES

<p><b>Formation du personnel des écoles secondaires</b></p>	<p>Il est important de <b>sensibiliser, former, superviser et soutenir le personnel scolaire</b> concerné sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'état de situation sur la consommation des jeunes;</li> <li>• les principaux facteurs de risque associés à une consommation précoce ou problématique de SPA;</li> <li>• les principaux facteurs de protection associés à une consommation précoce ou problématique de SPA chez les jeunes et qui favorisent un développement positif;</li> <li>• les facteurs qui déterminent la probabilité ou la gravité des effets néfastes de la consommation de SPA : Loi de l'effet</li> <li>• les principales conséquences de la consommation de SPA;</li> <li>• les références appropriées et les ressources du milieu;</li> <li>• la reconnaissance de problèmes de consommation chez les élèves et dans la recherche d'interventions efficaces : distinguer les signes associés à une consommation à risque ou dangereuse par rapport aux SPA de ceux d'une habitude moins susceptible d'être dangereuse;</li> <li>• les liens entre la consommation de SPA sur la réussite scolaire, la santé et le bien-être;</li> <li>• les stratégies de promotion de saines habitudes de vie et de prévention de la consommation précoce et de la consommation problématique de SPA.</li> </ul>
<p><b>Politique-école, règles, normes</b></p>	<p>Une <b>politique-école</b> dans le domaine des toxicomanies est, avant d'être un document, une démarche entreprise par l'école afin d'harmoniser et de favoriser des actions concertées et cohérentes auprès des élèves. Une politique-école complète se planifie autour des objectifs suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Établir clairement le rôle des divers intervenants scolaires</b> (enseignants, professionnels, etc.), des parents et des membres de la communauté en matière de consommation de SPA : identifier qui est responsable des activités, qui intervient, comment et quand;</li> <li>• <b>Déterminer les actions prioritaires</b> à mettre en place (prévention, mesures d'aide);</li> <li>• <b>Définir la position de l'école</b> sur la possession et la consommation d'alcool et de SPA;</li> <li>• Déterminer les mesures disciplinaires dans le cas d'infraction : privilégier les pratiques réparatrices (par exemple : travaux de réflexion ou exécution d'une démarche en relation avec le manquement, travaux communautaires) aux mesures punitives (suspension, fouilles);</li> <li>• <b>Faire connaître les règles et les modalités d'application</b> aux élèves, aux parents et au personnel scolaire : affiches, notes de service, messages : choisir et communiquer des messages valorisant les comportements responsables et le jugement critique des jeunes relativement à la consommation de SPA; éviter les méthodes et slogans « chocs » faisant appel à la peur ou à la culpabilisation;</li> <li>• Expliquer clairement comment les écarts de conduite seront gérés;</li> <li>• Inscrire les règles au sein du code de vie pour assurer leur application;</li> <li>• Prévoir des moyens pour <b>évaluer l'efficacité de l'application des règles</b> et impliquer les élèves pour le faire.</li> </ul>
<p><b>Organisation scolaire</b></p>	<p>Proposer aux élèves des <b>solutions de remplacement à la consommation de SPA</b> en leur offrant des <b>occasions multiples et variées de participer à des activités</b> pendant et en dehors des heures de classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser les temps de récréation au primaire;</li> <li>• Mettre à l'horaire (le matin, le midi ou après l'école) des activités culturelles et sociales et favoriser la participation des élèves;</li> <li>• Prévoir des périodes d'activités physiques durant et en dehors des heures de classe.</li> </ul>
<p><b>Services préventifs</b></p>	<p>Recourir à <b>une approche sélective ou ciblée</b> auprès de jeunes cumulant plusieurs facteurs de risque.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échecs scolaires répétés, isolement, absentéisme, problèmes de comportement ou d'attention, crises de colère, rébellion contre l'autorité, perte d'intérêt, destruction d'objets, sautes d'humeur, anxiété, pleurs fréquents, manque d'énergie et de motivation, obsession quant au poids ou à l'apparence, hallucinations visuelles ou auditives, automutilation, violence, idées morbides ou suicidaires.</li> </ul>

OBJECTIFS, INFORMATIONS ET CONSEILS À PRIVILÉGIER	
<b>Objectifs des interventions</b>	<p>Supporter les parents de préadolescents et d'adolescents :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• développer leurs compétences parentales;</li> <li>• aider au bon fonctionnement de la famille;</li> <li>• aider à la communication;</li> <li>• faciliter l'établissement de limites et l'instauration de règles familiales claires au regard de l'usage de SPA;</li> <li>• favoriser le soutien parental;</li> <li>• augmenter la supervision parentale;</li> <li>• encourager le développement des normes;</li> <li>• développer des stratégies pour impliquer les adolescents dans les activités familiales;</li> <li>• maintenir un bon climat familial;</li> <li>• apprendre à gérer les conflits.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Défi : Difficulté de rétention des familles à risque élevé</p>
<b>Informations pertinentes à transmettre aux parents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les profils de consommation de SPA des jeunes : mythes et réalités, types de consommation</li> <li>• Les principaux facteurs de risque communs à des comportements problématiques</li> <li>• Les principaux facteurs de risque et de protection de la consommation de SPA</li> <li>• Les principaux méfaits et leur gravité</li> <li>• Les références appropriées et les ressources du milieu</li> <li>• Les signes associés à une consommation de SPA à risque ou dangereuse</li> <li>• Les activités éducatives, règles, sanctions et modalités d'application mises en œuvre à l'école (règles en vigueur et leurs fondements, aide en cas de problème)</li> <li>• Les ressources scolaires et communautaires : services spécialisés externes</li> <li>• L'importance d'une bonne relation parents-enfants</li> </ul>
<b>Conseils et pratiques parentales à privilégier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir des « alternatives » à la consommation (saines habitudes de vie, favoriser la participation à des activités sociales et aux activités parascolaires et communautaires).</li> <li>• Être conscient de l'influence de ses comportements sur son enfant.</li> <li>• Proposer des stratégies de prévention à la maison au sujet de l'usage et de l'abus de SPA (modèles de consommation responsable, règles claires).</li> <li>• Appuyer l'école dans l'application des règles et de leurs modalités.</li> <li>• Superviser la consommation d'alcool de son enfant.</li> </ul> <p><b>Primaire et secondaire (1<sup>er</sup> cycle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer une désapprobation claire au sujet de la consommation d'alcool et de SPA.</li> <li>• Effectuer un monitoring serré; ne pas dramatiser un essai ni blâmer l'enfant.</li> </ul> <p><b>Secondaire (2<sup>e</sup> cycle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuter avec l'enfant de ses motivations et de ses perceptions; réfuter les idées préconçues liées à la consommation de SPA en fournissant une information juste et réaliste;</li> <li>• Exprimer des craintes à l'égard de la consommation de SPA (ex. : habitudes de consommation, types de substances, circonstances);</li> <li>• Définir et exprimer clairement sa position par rapport à la consommation d'alcool et de SPA; éviter d'interdire de façon autoritaire la consommation de SPA et accompagner leur enfant dans sa réflexion en vue d'identifier des situations à risque et de faire des choix éclairés;</li> <li>• Exprimer sa désapprobation claire par rapport à l'abus d'alcool et de SPA.</li> </ul>

INTERVENTIONS, ACTIONS ET COLLABORATIONS À PRIVILÉGIER	
<b>Règles, normes et politiques</b>	Chercher à <b>établir des règles cohérentes, entre les différents milieux de vie des jeunes</b> (école, maison de jeunes, municipalité, etc.), sur la consommation de SPA, tout en étant vigilant quant à certains effets négatifs des activités de contrôle.
<b>Soutien aux jeunes et à leur famille</b>	<p><b>Faciliter l'accès et le déploiement des services préventifs</b> à l'école et dans la communauté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instaurer un climat de coopération entre les divers organismes de soutien aux jeunes et à leur famille; <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Établir des ententes de collaboration avec les organisations de la communauté, notamment sur les services de soutien aux familles et sur les services aux jeunes à risque ou ayant un problème de dépendance : préciser les termes des ententes de confidentialité (non-divulgence de renseignements personnels).</li> </ul> </li> <li>• Collaborer à la <b>mise sur pied des groupes de soutien et des ateliers de formation</b> pour les parents en matière de pratiques parentales positives et de développement de saines habitudes de vie chez leur enfant.</li> <li>• Offrir des <b>activités sportives, artistiques et culturelles stimulantes répondant aux champs d'intérêt et aux besoins des jeunes</b> en dehors des heures de classe : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Formation des entraîneurs et des animateurs communautaires sur le développement des jeunes.</li> </ul> </li> </ul> <p>Nous recommandons aux ressources de la communauté de <b>faire appel aux organismes communautaires spécialisés en toxicomanies</b> lors d'activités de soutien aux jeunes et aux familles.</p>
<b>Planification commune de l'offre de service</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour assurer la cohérence et la continuité des interventions, il est recommandé de planifier conjointement les offres de service aux jeunes en fonction des trajectoires de services définies en concertation.</li> <li>• Des ententes de collaboration doivent être établies entre les écoles et les partenaires de la communauté (CSSS, organismes communautaires spécialisés en toxicomanies, maisons de jeunes, organismes familles).</li> </ul>
<b>Projets communs école-famille-communauté</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser des projets concertés (école, famille, communauté) qui se déroulent dans la communauté et qui favorisent l'engagement actif des jeunes.</li> </ul>

Références :

Ce document a été préparé principalement à partir d'extraits des documents suivants :

Institut national de santé publique du Québec (2012). *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois. Meilleures pratiques de prévention.*

Institut national de santé publique du Québec (2012). *L'usage de substances psychoactives chez les jeunes Québécois. Consultation régionale sur les meilleures pratiques de prévention.*

Institut national de santé publique du Québec (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse des recommandations.*

Laventure, M. (2010). Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence : recension des facteurs prédictifs de l'efficacité. *Drogues, santé et société* 9 (1). 121-164.

Peterson, R. (2004). *Le développement de politiques-écoles dans le domaine des toxicomanies dans Lanaudière.* Direction de santé publique et d'évaluation de Lanaudière.



## SYNTHÈSE DES MEILLEURES PRATIQUES DE PRÉVENTION DES TOXICOMANIES EN MILIEU SCOLAIRE

<p><b>JEUNES</b> (voir p. 5)</p>	<p>Des activités préventives sont offertes dans la classe et en dehors de la classe, selon les critères d'efficacité suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité suffisante</li> <li>• Approche éducative adéquate</li> <li>• Contenu adéquat et adapté</li> <li>• Engagement actif des jeunes</li> </ul> <p><b>Écoles primaires</b> (seulement dans les classes de 6<sup>e</sup> année en milieu défavorisé) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les interventions doivent viser le développement des compétences, dont la capacité de résister à la pression des pairs, en utilisant des exemples sur d'autres sujets que les SPA.</li> <li>• Ne pas intervenir directement sur l'usage des SPA. Limiter les interventions aux questions posées par les élèves; y répondre directement, succinctement et simplement.</li> <li>• Viser à retarder la première consommation d'alcool et de cannabis.</li> <li>• Viser la période de transition entre le primaire et le secondaire.</li> </ul> <p><b>Écoles secondaires</b> : Les interventions intègrent l'acquisition de connaissances à d'autres objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer la capacité de refuser;</li> <li>• Développer les compétences d'autogestion;</li> <li>• Développer les habiletés d'adaptation;</li> <li>• Développer la capacité d'établir des objectifs;</li> <li>• Développer la capacité d'identifier des solutions de rechange.</li> </ul>
<p><b>ÉCOLE</b> (voir p. 6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aménagement du milieu permet aux jeunes d'avoir ou de développer des alternatives à la consommation (solutions de rechanges, passions, etc.).</li> <li>• Une politique-école en toxicomanie est élaborée, révisée régulièrement et appliquée dans l'école.</li> </ul> <p>L'élaboration d'une politique-école permet d'identifier et de choisir les mesures préventives les plus efficaces ou prometteuses. Il arrive que certains milieux choisissent des mesures répressives au détriment de mesures axées sur les besoins des jeunes et de leurs familles. Il y a alors danger de voir apparaître une amplification des situations indésirables ou un déplacement des comportements de consommation de SPA vers des comportements à plus haut risque. Ce sont des effets pervers ou paradoxaux causés par ces mesures.</p> <p>« Cette démarche pourrait également permettre de décroître le recours à la tolérance zéro dans les écoles, qui sert surtout à isoler des jeunes qui ont vraiment besoin d'inclusion et de soutien, et contribuer à améliorer les stratégies de prévention dans notre système scolaire et notre collectivité ». (CCLAT, 2007)</p>
<p><b>FAMILLE</b> (voir p. 7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des efforts sont faits pour rejoindre les parents de préadolescents et d'adolescents.</li> <li>• Les conseils et pratiques parentales à privilégier sont adaptés selon l'âge des enfants.</li> </ul> <p>Une voie qui s'avère prometteuse est que les jeunes puissent profiter d'un climat démocratique à la maison. « Concrètement, cela veut dire que les échanges, la discussion et l'écoute prévalent sur l'imposition des idées et le contrôle. Le climat démocratique est propice au développement graduel de la confiance en soi et de l'autonomie des enfants. La responsabilisation se développe dans les familles qui ouvrent la voie à une prise en charge personnelle et qui permet de devenir rapidement critique face aux choix qu'ils et elles posent quotidiennement ». (Bouchard, 2004)</p>
<p><b>COMMUNAUTÉ</b> (voir p. 8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des ententes de collaboration sont établies entre les écoles et les organismes de la communauté (CSSS, organismes communautaires spécialisés en toxicomanies, maisons de jeunes, organismes familles).</li> <li>• Les organismes communautaires s'impliquent dans la planification des activités des écoles et de la communauté.</li> <li>• Les activités mises en œuvre visent plusieurs cibles : jeunes, écoles, familles et communauté.</li> <li>• Les orientations et les actions issues de la communauté sont en lien avec celles de l'école.</li> </ul>

Documents complémentaires :

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière (2004). *Orientations régionales en toxicomanie 2005-2010*.

Bouchard, P. (2004). *Réussite scolaire et dynamiques familiales*. Conférence.

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies – CCLAT (2007). *Toxicomanie au Canada : Pleins feux sur les jeunes*.

Direction de santé publique et d'évaluation de Lanaudière et Centre de réadaptation en dépendances Le Tremplin (2011). *Formation en toxicomanies pour les intervenants de première ligne. Orientations régionales*.

Fallu, J.S. (2009). *Consommation problématique chez les adolescents : meilleures pratiques de prévention*. École de psycho-éducation, Université de Montréal.

Peterson, R. (2004). *Informations sur le continuum de services et les mesures disciplinaires en support au développement de politiques-écoles dans le domaine des toxicomanies*. DSPE de Lanaudière.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

<b>Trajectoire de services en toxicomanies</b>	<p>Une trajectoire de services complète en toxicomanies pour les élèves des écoles secondaires comprend les éléments suivants : la prévention universelle, le repérage, la détection, la prévention sélective, la prévention indiquée (intervention précoce) et la réadaptation.</p> <p>L'approche <b>biopsychosociale</b> est l'approche préconisée pour l'ensemble des actions qui sont menées à toutes les étapes de ce continuum. À celle-ci, s'ajoute l'approche de <b>réduction des méfaits</b> qui s'adresse aux élèves consommateurs de SPA.</p>
<b>Approche biopsychosociale : définition</b>	<p>L'approche biopsychosociale dans le domaine des toxicomanies met de l'avant des facteurs biologiques, psychologiques et culturels. La <b>dimension biologique</b> considère que la consommation inappropriée de substances psychoactives engendre des répercussions sur l'organisme tant sur le plan des fonctions cognitives, sexuelles, alimentaires, que sur le sommeil et la santé en général. La <b>dimension psychologique</b> considère pour sa part que, dans le développement d'une toxicomanie, certains facteurs de personnalité et des troubles de santé mentale peuvent conduire à la consommation et contribuer à la maintenir. L'utilisation de substances psychoactives vise alors à répondre à un besoin de composer avec un état psychologique afin d'en atténuer les tensions émotives et morales ou de susciter une plus grande sécurité et une plus grande confiance. La <b>dimension sociale</b> intègre tous les aspects du fonctionnement de la personne dans ses rapports avec son environnement (ex. : relations interpersonnelles, école, travail, loisirs). C'est la convergence des facteurs psychologiques, culturels et sociaux qui influence l'émergence, la forme et l'évolution de l'usage des substances psychoactives. C'est donc principalement sur ces facteurs qu'il faut intervenir si l'on veut modifier les habitudes de consommation ou en prévenir les manifestations négatives.</p>
<b>Approche de réduction des méfaits : définition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– La réduction des méfaits liés aux drogues est une approche axée sur le pragmatisme et l'humanisme. Elle est appliquée actuellement dans plusieurs sphères de la santé et des services sociaux et par des organismes communautaires oeuvrant auprès des personnes qui font usage de drogues.</li> <li>– Le pragmatisme qui sous-tend cette approche permet de ne pas viser essentiellement l'absence de consommation de substances pour intervenir auprès de personnes qui en font l'usage.</li> <li>– L'humanisme de cette approche permet de tenir compte davantage de la qualité de vie des personnes plutôt que de la consommation de substances comme telle.</li> <li>– Cette approche vise la diminution des conséquences néfastes (méfaits) liées à l'usage de drogues tant licites (alcool, médicaments, etc.) qu'illicites (marijuana, cocaïne, etc.).</li> <li>– Les méfaits touchent non seulement la personne concernée, mais aussi son entourage et la communauté. Par conséquent, l'approche de réduction des méfaits tente d'atténuer les répercussions négatives associées à la consommation. Elle ne donne pas le feu vert à la consommation de drogues, mais aide à mieux gérer celle-ci lorsque la personne n'envisage pas l'arrêt.</li> <li>– L'approche de réduction des méfaits ne cherche pas d'emblée à réduire ou à éliminer l'usage de drogues. L'objectif de cette approche n'est pas l'abstinence de toute substance; elle prône plutôt une série d'objectifs hiérarchisés visant à régler les problèmes les plus urgents d'abord (par exemple, la stabilisation de l'état de santé, la recherche d'un logement, etc.). Ceci permet de rejoindre les personnes les plus vulnérables et permet d'établir un lien de confiance qui peut faire toute la différence.</li> <li>– Cette approche tente de cadrer l'usage de drogues de manière à éviter l'aggravation des problèmes. L'approche de réduction des méfaits habilite les personnes qui font usage de drogues à mieux se protéger et leur donne la possibilité de choisir un changement de comportement en l'absence d'infections ou de maladies chroniques et autres méfaits affectifs, sociaux ou économiques liés à la consommation.</li> </ul> <p>Source : réductiondesméfaits.aitq.com</p>
<b>Stratégies préventives</b>	<p>Les stratégies préventives visent la modification des comportements liés à la consommation de SPA en agissant principalement sur les facteurs de risque et de protection. La combinaison d'au moins deux stratégies complémentaires augmente l'efficacité des activités. Les principales stratégies préventives privilégiées dans les <i>Orientations régionales en toxicomanie</i> sont :</p> <p><b>L'influence</b> : Stratégie de socialisation qui comporte un ensemble d'activités de sensibilisation allant de la diffusion d'information à des efforts plus structurés de persuasion visant à modifier les attitudes et les connaissances d'une personne, d'un groupe, d'une communauté ou de décideurs dans une direction donnée. Elle vise à offrir une information et des exemples qui misent sur la responsabilisation des individus et la modification de leurs attitudes et de leurs connaissances, ainsi que sur celles d'une communauté ou de décideurs.</p> <p><b>Le développement des compétences</b> : Stratégie de socialisation qui comporte un ensemble d'activités visant à accroître les habiletés de la personne ou du milieu de vie afin de rendre les personnes aptes à faire face aux situations de la vie de tous les jours et à se prendre en charge. Elle vise également à favoriser l'affirmation de soi, la résistance aux pressions négatives des pairs, la résolution de problèmes et la prise de décision.</p> <p><b>L'aménagement des milieux de vie</b> : Stratégie de socialisation qui comporte un ensemble d'activités visant à modifier les milieux de vie (ex. : famille, école, loisirs) de façon à offrir des alternatives ou des ressources susceptibles de mieux répondre aux besoins physiques, psychologiques et sociaux des individus. Elle vise également à réduire les sources de stress et à développer des liens de solidarité et un sentiment d'appartenance.</p>
<b>Cible du projet clinique en dépendances</b>	<p>La Table du projet clinique en dépendance a priorisé cinq cibles. Une de ces cibles concerne la prévention des toxicomanies : « Élargir les clientèles touchées par les services de prévention : Intensifier et diversifier les activités auprès des élèves du secondaire et de leurs parents en prévention des toxicomanies et en intervention précoce dans une perspective de philosophie de réduction des méfaits ».</p>