

## 3.2 PREVENIR LES ADDICTIONS

### a) Faire face aux addictions :

1. Enoncer les règles au départ
2. Etre vigilant envers les plus fragiles
3. Libérer la parole
4. Intervenir à bon escient

### b) Protéger contre les addictions:

1. Mettre en place un cadre structuré
2. Etre modélisant
3. Faire expérimenter une vie sans addictions
4. Apprendre à dire non.
5. Promouvoir des projets d'éducation pour la santé.

« Si la drogue est un fléau, si l'alcoolisme l'est aussi, et si le tabac tue des milliers de gens, si les dangers sont bien réels et connus, en dépit de cela, 90 % de la population consomment de ces substances et 10 à 20 % en subissent des conséquences néfastes. »

(Alain Morel, fédération française d'addictologie, 2005)

On appelle « addiction » la tendance à développer une dépendance. Le mot vient du verbe « s'adonner » : s'investir dans quelque chose, s'y livrer à fond...

On entend souvent parler d'addictions à des produits : le cannabis, l'héroïne ou l'alcool par exemple, mais on parle aussi d'addictions aux jeux de hasard, d'addictions alimentaires (boulimie ou au contraire anorexie), d'addictions au sport (quand ça devient un besoin qui passe avant tout). L'addiction est une question de comportement, pas une question de produit.

Le scoutisme est un mouvement d'éducation avant d'être un organisme de prévention. Notre mission consiste donc essentiellement à développer des capacités globales à résister aux addictions. Ou à y faire face si elles surviennent...

## Vous avez dit « addictions » ?

*Les addictions restent, en France comme dans beaucoup d'autres pays européens, un problème de santé publique majeur, dont les impacts sont multiples, sanitaires, médicaux et sociaux.*

*Les conduites addictives, en particulier les consommations de tabac, les abus d'alcool et dans une moindre mesure, de substances psycho actives, interviennent ainsi dans 30 % de la mortalité précoce (soit avant 65 ans) et évitable.*

C'est le constat exposé en liminaire du « plan addictions 2007-2011 ». Un coup de projecteur de l'actualité qui m'a poussé à rédiger quelques réflexions inspirées par mon expérience de médecin engagé dans le soin aux toxicomanes, et aussi d'animateur auprès d'adolescents depuis plus de 30 ans.

- 1) **Les comportements addictifs ne sont pas des comportements « exotiques ».** S'ils se développent d'une façon aussi importante à notre époque, c'est lié à un état de notre culture. D'une façon certes caricaturale et dramatique, les « toxicomanes » nous renvoient une image de notre situation sociale : nous croyons peu ou prou que le bien-être, le bonheur, est lié à une consommation adéquate (voir les ressorts de la publicité quels que soient les produits à vendre). Le citoyen contemporain est d'abord un consommateur...
- 2) **Les addictions ne sont pas des problèmes de produits consommés, mais de comportement.** Et le soin ne sera vraiment efficace que s'il permet de changer de comportement de fond. C'est un programme bien plus vaste que simplement d'arrêter de boire ou de fumer. Et les comportements à problèmes des toxicomanes (dont les alcoolodépendants) n'ont pas leur origine dans leurs produits (même si ceux-là n'arrangent rien !). Les comportements addictifs sont des révélateurs de « problèmes » plus profonds.
- 3) **En consommateurs avertis nous voudrions pouvoir classer les produits en bons, moins bons et pas bons du tout. C'est souvent une fausse piste.** Tout peut dépendre de l'usage qu'on en fait, du comportement qu'on a. Vouloir faire des classements de drogues ne peut mener qu'à une impasse. Aucun message soit disant de prévention qui ne porterait que sur une connaissance des produits ne peut avoir d'autre efficacité que celle de persuader ceux... qui n'en avaient pas besoin.
- 4) **Cela ne veut pas dire que les produits incriminés dans ces comportements soient finalement peu dangereux :** le tabac tue un fumeur de plus de 30 ans de pratique sur deux. Les boissons alcoolisées prises pendant la grossesse, même de façon très modérée, peuvent entraîner un « syndrome d'alcoolisation fœtale ». Nous le savons maintenant de façon formelle, d'où la consigne nouvelle : pas même une goutte pendant la grossesse !
- 5) **La situation d'aujourd'hui n'a rien à voir avec celle du passé.** Je ne connais pas aujourd'hui de consommateurs de « drogues » qui se revendiquent d'un « hédonisme », d'un mode de vie basé sur une idéologie etc... Ce que je connais par contre, et en grand nombre, ce sont des gens qui ont trouvé là de quoi gérer (très mal !) une situation de mal-être.
- 6) **Le discours standard sur l'adolescence et le nécessaire goût pour les conduites à risque est « à côté de la plaque ».** Si des ados (et pas seulement eux) se mettent dans des conduites risquées, ce n'est pas pour le risque, mais pour le bénéfice tiré de ces situations de saturations sensorielles (exemples : la sono à fond, le scooter plein pot et sans casque, les ivresses...) : l'instant y est cristallisé, l'angoisse du temps qui m'échappe disparaît, je ne « cogite » plus ... Derrière les (et pas à cause des) addictions on trouve très souvent une incapacité à se situer dans le temps.
- 7) **La meilleure prévention contre les addictions s'ignore et ne peut pas être comptabilisée dans des lignes budgétaires ad hoc :** c'est tout ce qui rend capable de mener des projets, de se situer dans le temps et l'espace, dans une généalogie et une histoire, de rendre apte à la relation avec des tiers. Vaste programme où nos traditions éducatives (familiales, scolaires, sportives, religieuses, des mouvements de jeunes et centres de loisirs) ne sont pas si démunies pour peu qu'on y prête attention et qu'on lève le nez de l'ambiance générale du goût pour le prêt à consommer et le « fun ».

(François CORDIER, responsable scout et médecin)

## **a) Faire face aux addictions :**

**1. Enoncer les règles au départ :** la consommation de produits addictifs peut survenir à tout moment, et parfois quand on s'y attend le moins ! Or la consommation de ces produits en accueil de mineurs est soumise à des réglementations précises qu'il importe de respecter : certains sont même strictement interdits. « Nul n'est censé ignorer la loi » : c'est valable bien sûr pour la pratique du scoutisme. Pour les maîtrises et les responsables locaux, mais aussi pour les jeunes et pour leurs parents.

➤ **Avec les 8-11 ans**, il n'est sans doute pas nécessaire, sauf cas particulier, d'aller au-delà d'une brève information des parents : inutile de lancer des débats sur des préoccupations qui sont en général bien loin des préoccupations des enfants.

➤ **Pour les 11-14 ans**, c'est au contraire important de préciser tôt dans l'année que « les scouts, c'est sans alcool, sans tabac, sans cannabis »... et que toute consommation entraînera des sanctions. Car c'est souvent à cet âge que se produisent « les premières fois », et il n'est pas rare d'y être confronté au cours d'un week-end ou d'un camp. L'acceptation des sanctions sera plus facile si les règles du jeu ont été annoncées. Par exemple au moment de la discussion d'une charte d'unité ; mais ces règles-là sont « non négociables ». L'objectif est de retarder le plus possible et pour le plus de jeunes possibles le début des comportements addictifs ...

➤ **Avec les 14-17 ans et les branches aînées** les règles de vie communes doivent pouvoir se décider collectivement. Mais en rappelant de la même façon qu'il y a des lois et les règlements « qui ne se discutent pas ».

**2. Etre vigilant envers les plus fragiles :** les « premières fois » ne sont pas forcément suivies de l'adoption d'un comportement de dépendance : c'est la curiosité, l'attrait de la nouveauté, le plaisir de la transgression ou la pression d'autrui qui font expérimenter la première cigarette, la première cuite, le premier joint. La plupart ont suffisamment de ressources pour ne pas arriver à des consommations problématiques. Mais ce n'est pas le cas d'un certain nombre d'adolescents ou d'adolescentes plus « fragiles » pour des raisons diverses.

C'est à la maîtrise, en particulier à l'assistant sanitaire, de repérer ces fragilités et d'y être attentif.

La pratique du scoutisme leur sera certainement profitable s'ils acquièrent suffisamment de confiance en eux et se sentent soutenus dans leur progression.

L'attention aux autres est une qualité à développer chez tous les scouts (notamment les responsables d'équipe et les correspondants santé). Elle peut être bien utile pour faciliter la prise en compte des plus fragiles et les aider à trouver leur place.

**3. Libérer la parole :** Il est souvent difficile à ceux qui ont ces comportements d'en dire quelque chose : ce sont des « comportements », des actes pas forcément rationnels, souvent clandestins, « cachés » car fréquemment dans la transgression. Ou au contraire dans la provocation, mais c'est encore moins facile d'en parler !

C'est pourquoi réussir à ouvrir un dialogue, même limité, est important : c'est une bonne manière de prendre du recul par rapport à son comportement ; de sortir d'un comportement uniquement « agi » ; de mieux maîtriser ce qui s'est passé en le décrivant, en exprimant ce qu'on a ressenti, ses impulsions, son mal-être. Une fois ce premier pas franchi, ce sera plus facile d'envisager la suite. En termes de sanction si nécessaire mais surtout d'accompagnement.

Pour mettre des mots sur ces comportements, toutes les occasions doivent être saisies : le choix des règles de vie, les réunions de parents, une « première fois », un changement de comportement, des sautes d'humeur inhabituelles... Ce sera plus facile avec une bonne qualité d'échanges dans l'unité et une confiance mutuelle entre adultes et jeunes.

La maîtrise ne sera pas forcément à l'aise pour aborder ces sujets, mais elle doit le faire quand même, avec ses mots: quand il s'est passé quelque chose, c'est important d'en parler. Et il faut encourager les scouts à en parler entre eux : un ami ou une amie du même âge sont parfois les plus à même de débloquent certaines situations.

**4. Intervenir à bon escient :** le scoutisme, c'est mieux sans addiction...mais le scoutisme n'est pas un monde idéal.

C'est ce principe qui doit nous guider : dans un monde idéal, personne ne fume, ne boit, ne se drogue. Tout le monde mange cinq fois par jour des fruits et des légumes, et tout le monde se lave les dents trois fois par jour. Mais nous ne vivons pas dans un monde idéal...

Toute consommation de produit interdit, et plus largement tout comportement présentant un risque pour la santé (de soi-même ou d'autrui, ou pour sa santé future), ne doit pas être banalisée et nécessite une intervention de la part de la maîtrise.

Après, tout est question de mesure et de bon sens... Quelques situations particulièrement ennuyeuses :

- **La précocité** d'un comportement.
- **La multiplicité** des comportements « à risque » : tabac + ivresses, cannabis + actes de violence...
- **L'intensité** du comportement (un état d'ivresse doit inquiéter davantage qu'un verre de bière...)
- **Le degré de transgression** (prise de cannabis/état d'ivresse alcoolique)
- **La répétition des comportements** : un comportement qui se renouvelle ou s'installe
- **L'incitation** à la consommation ou à un comportement donné (faire circuler des joints, entraîner quelqu'un dans sa fugue...)

## ***b) Protéger contre les addictions :***

Plusieurs leviers sont à activer :

1 - **Mettre en place un cadre structuré** : celui qui est « accro » à un produit ou à un comportement est complètement sous la dépendance de ses besoins : ce n'est plus lui qui décide, mais le manque, cette espèce d'insatisfaction intense que seule peut combler une nouvelle consommation ou la répétition mécanique d'un comportement.

C'est pourquoi de nombreux addictologues mettent au premier rang des facteurs de protection la mise en place d'un cadre de vie structuré : dans le but d'apprendre peu à peu à mieux maîtriser ses besoins et à adopter une manière de vivre elle-même « structurée ».

Et le scoutisme nous donne justement de nombreux pour y parvenir, notamment à travers la vie de camp et la vie dans la nature. Il faut idéalement mettre en place :

- ***Des rythmes de vie réguliers*** : il n'est pas facile pour les enfants et pour les jeunes (ni parfois pour les adultes) de se couler dans le moule des rythmes de vie proposé sur un camp. Pas de grasse matinée, un lever assez précoce pour tout le monde, des horaires de repas et d'activités à respecter, se coucher à des heures raisonnables, faire silence la nuit... pendant 15 jours -3 semaines ! Pour beaucoup de jeunes et parfois de chefs, c'est une discipline qui demande des efforts.

Un apprentissage difficile mais indispensable : pour tenir le coup toute la durée du camp, et pour apprivoiser le temps. Car « il y a un temps pour tout », et « chaque chose en son temps ». Apprivoiser le temps aide à maîtriser ses besoins, à ne plus être dans le « tout, tout de suite », dans le « j'ai faim, je mange », « j'ai une égratignure, vite c'est urgent »...

- ***Un cadre spatial sécurisant*** : à l'enfance ou à l'adolescence c'est important d'avoir un espace suffisant pour jouer, se reposer, être avec les autres mais parfois seul etc. Si possible dans un territoire « limité » : ce lieu est le nôtre, il est organisé, mais il a des frontières qui nous protègent.

Il y a des repères, des espaces communs (le coin veillée, le point central avec son panneau infos...) et des espaces réservés : la tente, faite pour dormir et pas pour autre chose; les coins d'équipe; la tente infirmerie qui n'est pas une salle de spectacle etc. Avoir de tels repères est sécurisant pour chacun et entraîne à respecter les règles collectives.

- ***Une vie collective organisée et responsabilisante*** : il est important pour chaque jeune de se sentir reconnu dans son équipe et dans son unité. Le « système des patrouilles », ça compte. Beaucoup de choses se passent dans la vie quotidienne de ces petits groupes d'ami(e)s : la prise de rôle, l'apprentissage du leadership, la participation aux services, aux conseils. Un

cadre de vie collective où chacun se sent à l'aise, peut s'exprimer et s'épanouir : tout un programme qui valorise chaque jeune et lui donne de l'assurance.

- **Une dynamique de projets individuels et collectifs** : quand on fait des projets, on se projette dans l'avenir, on ne vit pas seulement dans le présent. Ce qui caractérise beaucoup de personnes « dépendantes » d'un produit ou d'un comportement, c'est leur incapacité à se projeter dans l'avenir. Seule compte la répétition du comportement qui permet de satisfaire le besoin immédiat.

Dès le plus jeune âge, habituer les scouts et les guides à concevoir et réaliser des projets à leur portée leur permet d'appivoiser le rapport au temps et à la durée.

**2. Etre modélisant** : la maîtrise constitue pour les scouts et les guides un « modèle » attrayant : ce sont des jeunes comme eux, à peine plus âgés. Un modèle qui prend au fil de l'adolescence de plus en plus d'importance face à l'influence familiale.

Le comportement de la maîtrise en général et de chaque chef en particulier a une influence indiscutable sur le comportement des scouts et des guides. La maîtrise doit en être consciente et essayer d'adopter des comportements individuels et collectifs responsables.

C'est valable dans tous les domaines et en particulier dans celui des addictions : une maîtrise où tous les chefs fument aura sans doute plus de difficultés à faire adopter à son unité d'adolescents un comportement non fumeur...

Toutefois les chefs et cheftaines ne vivent pas hors du monde, ils sont des hommes et des femmes comme les autres. Ils ont des qualités et aussi des faiblesses. La maîtrise modélisante n'est pas forcément une maîtrise de supermen ou de superwomen, mais une maîtrise où règne un climat d'authenticité : chacun doit accepter de reconnaître ses éventuelles difficultés, faire l'effort de les surmonter pendant la pratique du scoutisme et en profiter pour essayer de les résoudre. Le scoutisme peut être l'occasion de se libérer d'une pratique addictive qui n'apporte rien.

### **3. Faire expérimenter une vie sans addictions :**

Faire du sport sans se doper, c'est possible. Faire la fête sans se saouler, et même sans boire d'alcool, aussi. Et du scoutisme sans boisson alcoolisée, sans cigarettes et sans joints, aussi.

C'est très enrichissant pour un adolescent que de découvrir à travers la pratique du scoutisme qu'il est possible de s'éclater, au bon sens du terme, sans consommer d'alcool ou d'autres produits : de bien s'entendre avec ses potes de l'équipe sans faire circuler des cigarettes ou des joints; de se faire

plaisir en vivant des projets scouts passionnants ; et de voyager autrement qu'à travers la consommation de produits qui font planer.

#### **4. Apprendre à dire non :**

L'initiation aux comportements addictifs se produit souvent au début de l'adolescence : c'est le moment où le jeune se détache un peu de l'influence des parents et devient plus sensible à celle de ses « pairs » : de ses semblables, de ses copains du même âge ou un peu plus âgés.

La première cigarette, le premier joint, la première cuite, sont des initiations qui se produisent très souvent ainsi « sous l'influence » de quelqu'un qui a de l'importance pour soi ou d'un groupe dont on a envie de faire partie. Le jeune « n'ose pas dire non » et se retrouve parfois embarqué dans un processus qu'il n'a pas vraiment souhaité. C'est d'autant plus facile qu'en début d'adolescence le jeune est en recherche de sa propre identité et qu'il est donc plus vulnérable.

Développer des capacités à dire non, à résister à la pression des autres est un apprentissage fondamental ; qui nécessite suffisamment de confiance en soi pour ne pas avoir besoin du groupe ou de l'influence d'un autre pour exister ; et aussi d'avoir des arguments à sa disposition pour refuser de se livrer à certaines expériences.

C'est un apprentissage à mener dès le plus jeune âge : il y a un vrai enjeu à développer chez l'enfant, dès 8-11 ans, des capacités à résister à la pression d'autrui, y compris quand elles émanent de personnes qui ont de l'influence. A faire sous forme ludique ou en menant des projets adaptés à l'âge.

#### **5. Promouvoir des projets d'éducation pour la santé :**

La pédagogie du projet peut aussi permettre de se défendre contre les addictions. Il est bien sûr possible d'imaginer des jeux de sensibilisation aux dangers du tabac ou des drogues dès la tranche d'âge 8-11 ans. Mais aussi de concevoir des projets de plus grande ampleur pour les tranches d'âge plus âgées, éventuellement en nouant des partenariats : monter un spectacle, interviewer des professionnels de la lutte contre les addictions, organiser un débat sur le groupe avec des intervenants, monter une expo...

Rien n'est plus motivant pour son comportement personnel que de s'investir soi-même dans des actions « militantes ».

## Annexe :

### Entre 11 et 15 ans, quelques arguments pour oser dire non :

*(texte issu d'un dossier de la revue Tribu des Scouts et Guides de France de juillet 2006 ; on parle ici du tabac, mais on pourrait faire le même exercice avec l'alcool, le cannabis...)*

Tu les aimes bien, tes copains ou tes copines...ton grand frère ou ta grande sœur aussi, et tu as envie de leur faire plaisir. Mais là, franchement ils exagèrent. Te faire fumer comme eux, alors que tu sais que le tabac, c'est dangereux, qu'on peut devenir dépendant, que plus de 60 000 personnes en meurent par an ... non, vraiment, t'as pas envie... mais tu ne sais pas comment leur dire.

#### Quelques arguments pour t'aider à dire non:

- **Tu n'es pas un mouton** : tu es un être humain, tu as ta personnalité, rien ne t'oblige à faire systématiquement comme les autres. Toi, tu as du caractère, tu n'aimes pas qu'on t'oblige à faire ce que tu n'as pas envie. Alors, montre-le !
- **Le tabac, ça pue, ça pollue** : une vraie usine de produits chimiques là-dedans : du mercure, du plomb, du cobalt, du chrome, de l'ammoniac, du formol, de l'acétone, et même de l'arsenic... Toi qui es plutôt pour la nature, t'as pas trop envie de ressembler à ça.
- **Dans 30 ans tu n'as pas envie de ressembler à un zombi** : pense à ton voisin (à moins que ce ne soit quelqu'un de ta famille...), à son teint gris, à ses rides prématurées...et à ses cordes vocales qui ne fonctionnent plus bien depuis son cancer de la gorge.
- **Le tabac, ça coûte cher** : y a plein de choses qui te feraient envie ? et bien réfléchis 30 secondes. Si tu fumes un demi paquet de cigarettes par jour, ça va te coûter près de 3 euros ; ça fait 90 euros par mois. Ton argent de poche, c'est combien déjà ?
- **Tu n'es pas un esclave** : tu en connais, des fumeurs autour de toi, incapables de se lever sans fumer leur cigarette, ou qui passent leur temps le dimanche à chercher un bureau de tabac ouvert...et s'ils n'en trouvent pas, qu'est-ce qu'ils sont pénibles ! c'est ça la dépendance : on est dominé par un produit.
- **Tu n'as pas envie de ressembler à une vieille peau** : tu en connais, des vieux ou des vieilles de 40 ans qui sont déjà tout ridés, les dents jaunes, le teint grisâtre...ça te fait envie ?
- **Tu n'as pas besoin de ça pour déstresser** : t'es plutôt du genre cool, alors pas besoin d'un produit artificiel pour te détendre...
- **Tu n'es pas un empoisonneur** : non seulement tu t'abîmes la santé, mais aussi celle des autres. Le tabagisme passif, c'est dangereux, et les soirées d'hiver sur le balcon, ça ne te tente pas trop.
- **Tu n'es pas un naïf, tu sais qu'on te manipule** : la publicité, les cadeaux des marques, tu sais bien que c'est du pipeau pour te donner envie de te mettre à fumer.
- **Tu aimes trop la vie pour te mettre à fumer** : la gym, le roller, le foot...pour n'importe quel sport, la cigarette est un handicap inutile. Et tu connais les dangers du tabac, cancer, bronchite chronique, 60 000 morts par an...
- **Pas besoin de ça pour séduire** : tu as d'autres atouts, d'autres talents et tu le sais... et puis, t'as jamais eu l'impression d'embrasser un cendrier froid quand tu fais la bise à un fumeur ?

## Comment agir ? Que puis-je faire pour protéger les autres ?

Les scouts, c'est sans tabac.

Mais parmi tes copains ou même dans ta patrouille il y en a peut-être qui fume. Peut-être même que toi qui nous lis, un jour, tu n'as pas osé dire non ! Plutôt que de fumer en cachette, autant en parler avant le camp avec les autres, ou avec la patrouille et si possible avec les chefs.

Si tu es soigneur, entraîneur ou infirmière, ça fait partie de ton rôle d'inciter les scouts ou les guides de ta patrouille à ne pas fumer. Parles-en avec les chefs.

En plus, si les chefs sont fumeurs, ça leur donnera peut-être envie d'arrêter ! On peut même imaginer des activités avec toute la troupe.

Quelques idées :

- **Organiser une soirée débat** avant le camp : vous pouvez regarder ensemble les clips vidéos réalisés par les classes qui ont gagné le concours « classes sans fumeurs ».
- **Au camp, organiser une soirée procès** : l'accusée, c'est la cigarette. Il faut prévoir un président, le procureur (celui qui accuse), l'avocat (celui qui défend la cigarette) et des témoins, cités les uns par la défense, les autres par l'accusation (un représentant des marques, un cancérologue, un buraliste qui a peur de perdre son emploi, une femme dont le mari est mort d'un cancer, un fumeur bronchitique qui traîne son appareil à oxygène avec lui jusque dans la salle d'audience, une ado que son copain a quitté parce qu'elle puait trop, un sportif qui a vu ses performances baisser...)
- **Un débat « ça se discute » en pour-contre** : quelqu'un joue le rôle de l'animateur, puis quelqu'un présente un argument en faveur de la cigarette, le suivant répond à cet argument et en propose un nouveau qui va en sens inverse, et ainsi de suite...
- **Une aventure sur le thème « jamais la première »**. Chaque patrouille réalise une affiche anti tabac, un reportage filmé qui donne envie de ne pas commencer : un centre anti-tabac, un fumeur qui essaye d'arrêter, un sportif non fumeur... les soigneurs et entraîneurs organisent un grand jeu sur les méfaits du tabac... et pour finir toute la troupe réalise une expo avec les affiches et présente aux parents les reportages réalisés.