



# Consommations à risques – Addictions

## Table des matières

Introduction.....	1
Objectifs .....	2
Objectifs spécifiques .....	3
3 <sup>e</sup> - 4 <sup>e</sup> primaire.....	3
5 <sup>e</sup> au CO .....	3
Ressources.....	3
Addiction Valais.....	3
CIPRET-Valais.....	4
Addiction Suisse .....	4
Documents disponibles .....	4
Cycle d’Orientation et Ecole secondaire .....	4
Moyens pédagogiques, livres et divers .....	5
Ecole Primaire :.....	5
Cycle d’orientation et écoles secondaires 2 <sup>e</sup> degré : .....	5
Autres propositions d’animations : .....	7
Sites .....	7
Pour les parents.....	7

## Introduction

L’addiction est un symptôme multifactoriel (bio-psycho-social) qui entraîne une perte de maîtrise de l’usage d’un produit psychotrope ou d’une conduite qui devient compulsive (jeux vidéo, jeux de hasard, natel, ...). L’addiction est une entrave à la réalisation d’un projet de vie, à l’apprentissage de nouvelles connaissances et à la gestion des relations familiales et sociales.

Dans leurs actions, Addiction Valais par son secteur Aide I Prévention et le Centre d’Information pour la Prévention du Tabagisme (CIPRET) différencient les modes et stades de consommation : dans un contexte récréatif, régulier, abusif et de dépendance. Ainsi, ces centres proposent des approches spécifiques et adaptées en fonction du mode et du stade de consommation de la personne.

Au-delà d’une stratégie préventive axée sur les facteurs de risques, le CIPRET et Addiction Valais préconisent une approche centrée sur la promotion de la santé qui vise au renforcement des compétences sociales, au développement d’un esprit critique et à la capacité de faire des choix responsables. La précocité des premières consommations devrait alerter les personnes qui s’occupent de jeunes car les études démontrent qu’une telle



consommation accroît de manière significative le risque de développer une addiction à l'âge adulte.

Plus le public cible sera jeune, plus l'approche devra être globale et intégrer les notions de recherche de plaisir, d'identification et de satisfaction de ses besoins individuels et collectifs, de la gestion des émotions et de respect des limites.

Quand le public cible est composé de consommateurs festifs et réguliers, en plus de cette approche globale, l'information spécifique sur les produits est intégrée, de manière à favoriser le développement de stratégies alternatives et d'affirmation de soi.

Nous voyons se confirmer une nouvelle tendance de consommation chez les plus âgés : le « binge drinking » ou « la recherche de l'ivresse à tout prix » caractérisé par des consommations massives concentrées sur les fins de semaine et ce dès le début de soirée. Là encore, l'intervention auprès de ce public nécessite l'intégration d'une réflexion sur les alternatives possibles et sur des concepts de réduction des risques.

La dépendance étant un stade ultime dans la consommation, les élèves concernés sont minoritaires, mais ils devraient pouvoir accéder facilement aux ressources spécialisées. Les messages préventifs pour ce type de consommateurs s'orienteront sur la prévention de l'usage problématique d'une substance et l'accessibilité aux structures de soin.

Le programme préventif devrait en outre inclure des directives d'établissements sur la gestion de situations de consommations définissant les articulations entre les parents, les élèves, l'école et les ressources spécialisées. L'efficacité optimale d'un programme de prévention dépend notamment de l'implication active des parents.

### Début du document

## Objectifs

- Prévenir la consommation et les comportements à risques ainsi que la dépendance
- Connaître les risques associés à un usage dans un contexte récréationnel, à un abus, voire à une dépendance, quelle qu'elle soit.
- A cette fin, adapter les informations et les aides non seulement à l'âge des jeunes, à leur sexe, mais également aux caractéristiques bio-psycho-sociales qui leur sont propres.



## Objectifs spécifiques

### 3<sup>e</sup>- 4<sup>e</sup> primaire

- Développer/renforcer les compétences sociales, l'estime de soi
- Développer un sens critique notamment vis-à-vis des conditionnements publicitaires

### 5<sup>e</sup> au CO

- Identifier les motifs d'entrée en consommation, les processus de dérapage
- Résister aux pressions des groupes de pairs
- Rechercher des alternatives à la consommation

## Début du document

## Ressources

### Addiction Valais

<http://www.addiction-valais.ch>

<b>Monthey</b>	<b>Aide I Prévention</b> Château-Vieux 3B Case postale 1309 1870 Monthey	Tél. 024 472 51 20 Fax 024 472 51 28 <a href="mailto:monthey@addiction-valais.ch">monthey@addiction-valais.ch</a>
<b>Martigny</b>	<b>Aide I Prévention</b> Rue d'octodure 10 Case postale 625 1920 Martigny	Tél. 027 721 26 31 Fax 027 723 23 22 <a href="mailto:martigny@addiction-valais.ch">martigny@addiction-valais.ch</a>
<b>Sion</b>	<b>Aide I Prévention</b> Rue du Scex 14 Case postale 885 1951 Sion	Tél. 027 327 27 00 Fax 027 327 27 07 <a href="mailto:sion@addiction-valais.ch">sion@addiction-valais.ch</a>
<b>Sierre</b>	<b>Centre d'aide et de prévention</b> Av. Général Guisan 2 Case postale 575 3960 Sierre	Tél. 027 456 22 77 Fax 027 455 21 15 <a href="mailto:sierre@addiction-valais.ch">sierre@addiction-valais.ch</a>
	<b>Direction Générale</b> Place du Midi 36 Case postale 885 1951 Sion	Tél. 027 329 89 00 Fax 027 329 89 09 <a href="mailto:info@addiction-valais.ch">info@addiction-valais.ch</a>

## Offres

- Animations en classe (durée selon entente)



- Information/sensibilisation à la carte pour enseignants et parents
- Conseils et soutien à la mise en place d'une politique d'établissement en matière de gestion des problèmes de consommation (espaces sans fumée, protocole d'intervention cannabis, alcool)
- Relais sur les campagnes nationales, concours, réseau des écoles en santé

### CIPRET-Valais

Rue des Condémines 16  
CP. 1951 Sion.  
Tél: 027/329 04 15  
Fax: 027/329 04 16.

E-mail: [cipret.vs@psvalais.ch](mailto:cipret.vs@psvalais.ch)

### Offres

- Animations en classe
- Relais sur les campagnes nationales (Expérience non-fumeur, Apprentissage sans tabac)
- Offres de désaccoutumance au tabac

### Addiction Suisse

Avenue Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne  
Tél: 021 / 321 29 11  
Fax: 021 / 321 29 40  
**Courriel:** [info@addictionsuisse.ch](mailto:info@addictionsuisse.ch)

<http://www.addictionsuisse.ch>

**Aide et conseil (aussi pour les parents) :**

021 321 29 76

**Commande de matériel:**

Tél. 021 321 29 35 Courriel: [librairie@addictionsuisse.ch](mailto:librairie@addictionsuisse.ch)

### Documents disponibles

#### Cycle d'Orientation et Ecole secondaire

- La brochure d'Addiction Suisse **Ecole et cannabis - Règles, mesures et détection précoce - Guide à l'intention des enseignants et des établissements scolaires** répond à de nombreuses questions sur ce sujet et propose plusieurs pistes à suivre face aux problèmes liés aux consommations. Ce document peut être commandé à : Addiction Suisse, Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne. Téléphone 021 321 29 76, Fax 021 321 29 40, E-mail : [librairie@addiction-suisse.ch](mailto:librairie@addiction-suisse.ch)
- **Démarche « Intervention et Détection Précoce »** : pour repérer rapidement les élèves en difficulté, les soutenir, les orienter vers un service spécialisé. Le but est de permettre à ces jeunes d'aller jusqu'au bout de leur projet scolaire ou professionnel en leur apportant une aide adéquate.



Le Réseau valaisan des écoles en santé se tient à disposition pour toute démarche dans ce sens.

### Moyens pédagogiques, livres et divers

#### Ecole Primaire :

- Alcool et tabac : Prévention à l'école  
Différentes animations et jeux pour informer et sensibiliser les 5<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> primaires et aussi pour renforcer leurs compétences et leurs ressources. Ce document peut être commandé à : Addiction Suisse, Av. Louis-Ruchonnet 14, 1003 Lausanne. Téléphone 021 321 29 76, Fax 021 321 29 40, E-mail : librairie@addiction-suisse.ch
- [www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch): site destiné aux adultes et professionnel-le-s qui s'occupent d'enfants de 4 à 6 ans. Il offre un programme qui permet aux enfants de développer leurs compétences psychosociales (gestion des émotions, intégration dans le groupe, acceptation des différences, estime de soi,...)

#### Quelques suggestions de livres :

- Amidou et l'estime de soi
- Sur le site d'Addiction Suisse, <http://www.addictionsuisse.ch/> , vous pouvez acquérir tout le matériel : images, cahier pédagogique et cahier pour l'élève.
- L'ami Rougou 36 p., Reif, Marbeth / Zumbühl, Klaus, ISPA, Lausanne, 2001  
Un livre de première lecture richement illustré pour développer avec les enfants des pistes pour se sentir fort et équilibré autrement qu'avec l'alcool
- Bobby : pour les 5 – 8 ans  
Ce livre raconte avec beaucoup de sensibilité l'histoire du petit chien Bobby dont le maître a un problème d'alcool. L'histoire montre à l'enfant qu'il n'est pas seul et qu'il peut trouver de l'aide.
- Oh Lila : pour les 5 – 8 ans  
Outil pédagogique favorisant le développement de compétences importantes chez les enfants. Peut être acheté avec livret d'accompagnement, cahier de jeux, et kamishibai
- Jeu de piste : Papillagou et les enfants de croque-lune (9-13 ans)  
Jeu destiné aux enfants de 9 à 13 ans, basé sur un conte selon lequel sur la face cachée de la lune, se trouve un pays d'abondance où toutes les friandises poussent sur les arbres, sans limites. A partir de ce conte, les enfants vont partir pour un parcours fléché en 6 étapes, pour accomplir diverses tâches adaptées à des objectifs préventifs. Mallette comportant 1 conte, le matériel pour le jeu, des puzzles, règle du jeu et 1 livret pour l'animateur. ISPA Lausanne
- Clever Club : à l'intention des enfants de primaire  
Outil de promotion de la santé comprenant un CD, ainsi que des fiches d'animation, 44 p.

#### Cycle d'orientation et écoles secondaires 2<sup>e</sup> degré :

##### Outils pédagogiques

- Sur le site d'Addiction Suisse, dans la rubrique *matériel d'information*, vous trouvez un matériel varié pour vous informer sur les différentes substances (alcool, tabac, cannabis) et en parler avec les ados, que vous soyez enseignants ou parents.



- Le site [www.alcooldanslecorps.ch](http://www.alcooldanslecorps.ch) offre également aux élèves du secondaires des animations en ligne pour mieux comprendre ce qu'est l'alcool, comment il agit dans le corps et le cerveau, comment on l'élimine et pourquoi on peut en devenir dépendant.
- Le site [http://www.ciao.ch/estime\\_de\\_so/](http://www.ciao.ch/estime_de_so/) a pour but d'aider les adolescent-e-s à mieux se connaître et à améliorer le regard qu'ils se portent (tests interactifs, informations, conseils, exercices, témoignages).

### BD

- **La vérité sur la dernière cigarette/ Monsieur B – BD**, BD sur la cigarette pour Ados et Adultes – Albin Michel – 44 pages

### Livres

- **CICCHELERO Jean-Pierre, Le piège fatal**, Thriller thérapeutique, Editions Jouvence, 2006, 319 pages <http://www.prevention.ch/pressepiegefatal.pdf>  
<http://www.editions-jouvence.com/livre/le-pi%C3%A8ge-fatal>

### Films

- "Tabac, la conspiration" de Nadia Collot.  
Cette réédition est accompagnée en bonus d'un DVD pédagogique réalisé par Nadia Collot à destination des collégiens et lycéens : "RESISTER A L'INDUSTRIE DU TABAC" (10 modules de 5 à 12 minutes pour tout savoir sur les dangers du tabac). <http://tabac-le-film.hautetfort.com/>
- L'institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève a réalisé un film de prévention du tabagisme financé par l'Office fédéral de la santé publique pour les élèves de 12 à 19 ans. Ce film de 6 minutes donne la parole à 7 personnes dont la santé est gravement atteinte à cause de la cigarette. De manière très sensible, il permet aux jeunes de découvrir quels sont les effets du tabac à long terme. Il peut être un bon support de discussion.  
Voici un lien qui permet de visionnez directement ce film  
[http://www.freestudios.ch/corporate/stop-tabac/index\\_en.php](http://www.freestudios.ch/corporate/stop-tabac/index_en.php)
- Les années volées (dès 15 ans)  
DVD de 28 min. donnant la parole à 6 jeunes qui racontent comment ils ont commencé à fumer du cannabis pour s'amuser avec leurs copains et comment leur vie s'est rétrécie petit à petit autour de leur consommation. Vous pouvez le commander sur le site lvt.ch  
Il est nécessaire de proposer une discussion et un complément d'informations après le film.
- Quand les parents en parlent (pour les parents et enseignants) DVD  
Face à la consommation de son ado, comment réagir ? Témoignages de 3 familles concernées.

### Début du document



### Autres propositions d'animations :

- **Le Caméléon** : théâtre interactif sur différents thèmes (alcool, tabac, jeux vidéo, cannabis,...). [www.lecameleon.ch](http://www.lecameleon.ch), 021 550 81 94
- **Témoignages d'anciens toxicomanes, alcooliques ou co-dépendants** : renseignements auprès d'Addiction Valais, secteur Aide I Prévention, 027 329 89 00  
Il est nécessaire de prendre du temps avec les élèves après un témoignage, pour qu'ils puissent sortir leurs émotions et leurs questions.
- **Action Innocence** : organisation qui contribue à préserver la dignité et l'intégrité des enfants sur internet. Propose un spectacle interactif pour les élèves, les parents ou les enseignants sur la thématique des mésusages d'internet, [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org), 022 735 50 02.

### Sites

<http://www.stop-tabac.ch>

<http://www.stop-cannabis.ch>

<http://www.stop-jeu.ch>

<http://www.stop-alcool.ch>

<http://www.ciao.ch>

Outil de prévention dans les domaines des drogues, de la sexualité et des mauvais traitements des vacances, de la formation du travail, du logement et de la vie associative. Ce site permet aux jeunes de poser des questions de manière anonyme et de recevoir rapidement des réponses personnelles de la part de professionnels.

<http://www.addictionsuisse.ch>

<http://www.grea.ch>

<http://www.infodrog.ch>

<http://www.at-suisse.ch>

Association suisse pour la prévention du tabagisme ; organise le concours « expérience non-fumeur » destiné aux écoles.

### Pour les parents

- Huit Lettes aux parents

Ces lettres proposent des situations de la vie quotidienne et offrent aux parents des pistes pour parler avec leur-s enfant-s de l'alcool, des drogues, des sorties et pour prévenir leur consommation. Peuvent être commandées gratuitement sur le site d'Addiction Suisse (rubrique matériel d'information)

Documents gratuits : [lettre aux parents](#) ou par tél. 021/321 29 76

Ces lettres proposent aux parents d'aborder des sujets d'éducation en lien avec la consommation. Vous trouverez des informations, des conseils et du soutien en relation avec ce thème.

- Site d'information pour les parents sur les thèmes de l'alcool, du tabac et du cannabis : <http://www.mon-ado.ch/>
- Trop... Trop souvent... Trop dangereux ?!



Brochure avec des informations et conseils pour les parents sur la consommation de drogues à l'adolescence. Disponible sur le site <http://www.addictionsuisse.ch>, dans la rubrique *Matériel d'information*.

[Début du document](#)