

Les programmes qui marchent bien auprès des jeunes

Y a-t-il une formule magique ?

Vous voulez mettre sur pied un nouveau programme de prévention de l'usage de l'alcool et d'autres drogues auprès des jeunes, mais vous ne savez pas par où commencer ? Votre programme va-t-il changer la vie des jeunes ? Les jeunes vont-ils y participer ? Y a-t-il une formule magique ?

N'oubliez pas que les problèmes ne seront pas tous réglés par un seul programme. Pour modifier le comportement et les attitudes des jeunes de façon durable, vous devrez adopter une approche globale, déployer des efforts soutenus et créer toute une variété de partenariats solides et à long terme avec des organismes de votre collectivité.

Il n'y a pas de formule magique pour élaborer des programmes scolaires ou communautaires qui marchent bien, mais les conseils que voici vous aideront à accroître vos chances de réussite.

Pour l'éducation antidrogue dans les écoles

- Cherchez à mettre en oeuvre des programmes suivis qui commencent à la maternelle, se terminent la dernière année du secondaire et mettent l'accent sur les classes du cycle moyen (4^e, 5^e et 6^e années). Répétez les messages et renforcez l'acquisition de compétences tout au long des années plus avancées. Variez vos approches en fonction des différents groupes (selon l'âge, le sexe, le degré d'utilisation, les attitudes, etc.)
- Faites participer les élèves à la planification et à la prestation du programme.
- Parlez des raisons pour lesquelles les gens prennent de la drogue et de ce qui peut être fait à la place.
- Présentez de l'information honnête et factuelle.
- N'ayez jamais recours à l'exagération ou à des tactiques alarmistes.

Fiche-actualité
pour travailler
auprès des jeunes



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale



- Présentez de l'information réaliste sur les dangers de l'usage de drogues et les avantages de l'abstinence.
- Discutez de la façon dont la consommation d'alcool et d'autres drogues est perçue dans la société et corrigez les fausses perceptions.
- Créez un climat d'ouverture et de tolérance.
- Offrez des possibilités d'apprentissage actif plutôt que d'opter uniquement pour la formule des cours magistraux.
- Ayez recours à l'aide de meneurs à qui les élèves font confiance, y compris des pairs.
- Renforcez les messages des parents, des médias et des politiques de santé qui sont véhiculés dans la collectivité.

Pour les initiatives communautaires de prévention de l'abus d'alcool et de drogues



Utilisez dans vos programmes une variété de stratégies de promotion de la santé :

- communications de masse (médias, présentoirs, circulaires, etc.)
- éducation sur la santé (acquisition de connaissances et de compétences, etc.)
- intervention et action politique (changements de politiques, soutiens dans le milieu)
- recherche sur l'usage du tabac, de l'alcool et d'autres drogues
- ressources autodidactiques ou groupes d'entraide
- développement communautaire.

Faites participer les familles aux initiatives de prévention.

- Encouragez les parents à profiter de toutes les occasions qui se présentent pour discuter de l'alcool et des drogues afin de renforcer les initiatives de prévention des écoles.
- Faites comprendre aux parents l'importance de surveiller leurs enfants et l'importance de passer du temps avec leurs enfants et leurs adolescents.
- Encouragez les parents à assumer le rôle de modèles et à montrer à leurs enfants que pour

être heureux, il n'est pas nécessaire de prendre de l'alcool et de la drogue.

Assurez-vous que les jeunes participent au choix d'un programme qui, selon eux, marchera.

- Mettez leur énergie et leur intérêt à profit.
- Faites-les participer activement à la planification et à la mise en oeuvre du programme.



Choisissez judicieusement la personne qui saura le mieux dispenser le programme.

- Lorsque la situation s'y prête, choisissez des jeunes pour diriger le programme. Ils sauront probablement mieux que quiconque comment atteindre d'autres jeunes et profiteront eux-mêmes de l'expérience.
- Vous pouvez aussi demander à un jeune d'aider à dispenser le programme plutôt que de le diriger.

Utilisez l'approche des « influences sociales ».

Ce modèle consiste à donner de l'information sur la santé et sur les conséquences sociales des drogues. Il consiste également à montrer aux jeunes comment résister aux pressions sociales. Enfin, il donne aux jeunes la possibilité de parler d'autres façons d'obtenir les supposés bienfaits des drogues.

Mettez l'accent sur l'enseignement et l'acquisition de compétences.

Mettez en oeuvre des programmes dont le but est de permettre aux jeunes d'acquérir toutes sortes de compétences, parmi lesquelles :

- l'aptitude à communiquer
- la capacité d'adaptation
- l'affirmation de soi
- l'établissement d'objectifs
- des aptitudes sociales
- la capacité de prendre des décisions et de résoudre des problèmes.



Ayez recours aux jeux de rôle, aux activités dirigées par des pairs, à l'audiovisuel et à l'enseignement de techniques de refus et de sécurité (montrez, par exemple, comment refuser de monter dans une voiture dont le conducteur est en état d'ivresse). Prévoyez suffisamment

de temps pour que les participants puissent pratiquer ces techniques.

Mettez l'accent sur les répercussions à court terme de l'usage de drogues.

Parlez des inconvénients immédiats de l'usage de drogues – être moins attrayant, sentir le tabac, faire des choses que l'on pourrait regretter plus tard, représenter un stéréotype négatif – en plus de parler des effets à long terme de l'usage de drogues sur la santé.

Informez les jeunes honnêtement et clairement sur les conséquences de l'usage de drogues et sur les risques qu'il pose à la santé.

- Évitez les tactiques alarmistes. Les jeunes ont tendance à ne pas croire aux exagérations et pourraient, par conséquent, se désintéresser complètement du programme.
- Évitez de faire la morale. Ce genre de message risque de se retourner contre vous parce qu'il peut contredire l'expérience des jeunes.
- Considérez la possibilité de faire passer d'autres messages en plus de l'abstinence, comme, par exemple, un usage plus prudent de l'alcool.

Encouragez l'établissement de partenariats entre les écoles et la collectivité.

Développez des partenariats qui peuvent apporter du soutien aux jeunes. Invitez par exemple des organismes de traitement à offrir du counseling aux élèves dans les écoles.

Militez en faveur de changements politiques et législatifs qui favorisent la réduction de l'usage d'alcool et de drogues. Par exemple :

- Faites pression pour que le prix de l'alcool et du tabac augmente. Les prix touchent les adolescents de près. Ils ont aussi des répercussions sur les jeunes qui commencent à prendre de la drogue.
- Éduquez les marchands et la collectivité afin de faire respecter les lois empêchant la vente de tabac aux mineurs.
- Prononcez-vous en faveur de programmes de délivrance graduelle du permis de conduire. Grâce aux changements législatifs portant

sur la conduite d'un véhicule par une personne n'ayant pas atteint l'âge légal pour boire de l'alcool, et grâce aussi aux campagnes de sensibilisation, le nombre des accidents mortels de la route a diminué.

Utilisez les médias avec prudence.

- Soyez stratégique dans votre façon d'utiliser les médias.
- Bien qu'ils soient souvent de bons catalyseurs, les médias ne devraient pas être le seul élément de votre programme. Les campagnes antidrogues dans les médias réussissent bien à informer et à sensibiliser les gens, mais elles sont moins efficaces lorsqu'il s'agit de changer les attitudes et les comportements.
- Utilisez les médias pour appuyer d'autres initiatives de prévention, pour amener les gens à parler davantage de la question et pour encourager la participation de la collectivité.
- Évitez de demander à des vedettes de parler contre l'usage de drogues parce que les jeunes ont souvent tendance à être sceptiques.

Prenez le temps d'évaluer votre programme.

- Vous pouvez, par exemple, mener des sondages auprès des participants avant et après votre programme et relever les présences à chaque séance.
- Utilisez des ressources externes : vous n'avez pas besoin d'être expert pour évaluer un programme.



Références

Paglia, A. et Room, R. (1998). *Prevention of Substance-Use Problems Among Youth: A Literature Review and Recommendations*. Document de recherche, série n° 142. Centre de toxicomanie et de santé mentale, Toronto.

Weber, T. (1997). *A Summary of the Research on Effective Alcohol and Other Drug Programs for Young People*. Rapport non publié. Fondation de la recherche sur la toxicomanie, Toronto.



Ressources et services pour les jeunes

La Ligne d'information

Ce service confidentiel et entièrement gratuit est offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Il fournit des renseignements sur l'alcool, la drogue et une foule de sujets connexes en français et en anglais. Les messages enregistrés traitent entre autres de *l'alcool, des enfants et de la famille, du dialogue sur la drogue avec les enfants et de l'éducation en bas âge / à domicile sur la drogue*. Des renseignements sur certains sujets sont également offerts en d'autres langues y compris le cantonais, l'espagnol, le grec, l'italien, le polonais et le punjabi.

- Numéro sans frais en Ontario : 1 800 463-6273
- À Toronto : 416 595-6111
- Réseau électronique de toxicomanie – Ontario (RÉTO) : <http://www.camh.net>

Autres renseignements

On peut se procurer gratuitement par télécopieur une grande quantité d'informations. Pour joindre la bibliothèque, composer le numéro FaxRéponse au 416 595-6099 et suivre les directives.

Pour de plus amples renseignements sur le traitement d'un problème d'alcool ou d'autres drogues, appeler le DART (Drogue et alcool – Répertoire des traitements). Numéro sans frais en Ontario : 1 800 565-8603

Pour se renseigner au sujet des notions et compétences spécialisées en toxicomanie, communiquer avec les Services d'éducation et de formation, au 416 595-6020.

Ressources sur l'Internet

- Le party virtuel : www.virtual-party.org
- Éducation des élèves sur la toxicomanie : Plans de leçons prêts à utiliser dans la salle de classe : <http://sano.camh.net/curriculum>

Documents d'information publique

- Premiers pas
- Mon enfant prend de la drogue?
- La cocaïne
- Le tabac
- La marijuana
- L'alcool
- À l'aide ! Il y a un adolescent dans ma maison
- Passez à l'action! L'alcool, les autres drogues et votre famille

Autres ressources

- Vole de tes propres ailes! : comment appuyer les jeunes dans la création de leurs propres solutions
- Drug Use Among Ontario Students: Findings from the Ontario Student Drug Use Survey (1977-1999) (en anglais seulement)
- Youth and Drugs: An Education Package for Professionals (en anglais seulement)
- Programme Action jeunesse
- The Smart Report: Substance Abuse and Canadian Youth (en anglais seulement)
- S'ouvrir sur le monde (programme scolaire pour les élèves à risque de la 9^e année)
- Liberté d'action : Compte rendu du projet de réduction des méfaits chez les jeunes des milieux ruraux ; appuyer les jeunes dans la création de leurs propres solutions

Pour de plus amples renseignements sur cette ressource ou d'autres ressources du CTSM, ou pour passer une commande, contacter le :

Service du marketing et des ventes
Centre de toxicomanie et de santé mentale
33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1

Continent nord-américain : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : marketing@camh.net



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

Centre de santé mentale de la rue Queen
Fondation de la recherche sur la toxicomanie
Institut Donwood
Institut psychiatrique Clarke

Un Centre d'excellence de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à l'Université de Toronto