

**Ivresses
et
Risques**

**Analyses
Rapports
Interviews**

**Actualités des
centres de compétences**



Editorial

Eviter le risque – Contrôler l'ivresse



Se lever le matin avec les yeux endormis et encore à moitié fermés, traverser la rue, escalader une paroi rocheuse: toutes ces activités comportent certains risques en soi. Certains sont aisément identifiables (le grimpeur est conscient de ce qu'il risque), certains peuvent facilement être évités (il est possible d'emprunter le passage pour piétons le plus proche) et certains sont tout à fait imprévisibles (marcher à moitié endormi sur les clous de la nouvelle étagère, que l'on a oublié de ranger la veille).

Il y a des risques que nous prenons chaque jour, et d'autres que nous voulons à tout prix éviter. Le goût du risque varie considérablement d'une personne à l'autre et dépend de divers facteurs tels que l'âge, l'environnement social, la connaissance de soi ou simplement la forme dans laquelle on se trouve ce jour-là. Il a été démontré que l'état d'ivresse provoque une augmentation déterminante de la prise de risque chez tout un chacun. Un seul verre de trop, et l'on prend déjà des risques que l'on éviterait coûte que coûte à jeun. En état d'ivresse, les fonctions psychomotrices sont perturbées, le temps de réaction s'allonge, la faculté de jugement diminue et les émotions se modifient. Sous l'emprise de l'alcool ou d'autres stupéfiants, les adolescents, qui sont déjà bien plus enclins à prendre des risques par rapport à l'ensemble de la population, manifestent un goût de risque encore accru. En outre, les jeunes sous-estiment l'effet de l'alcool, ce qui augmente le risque d'accidents ou de blessures. Au cours des dernières années, les expériences sources d'ivresse n'ont cessé d'augmenter chez les adolescents suisses, et les consommateurs de cannabis et d'alcool sont de plus en plus jeunes.

Etant donné l'ampleur du phénomène, l'Office fédéral de la santé publique estime qu'il est urgent d'agir. Le «Programme national alcool» (PNA) qui est en cours d'élaboration et qui réunit tous les acteurs de la politique en matière d'alcool, devrait permettre d'ici fin 2007 de mettre sur pied un paquet de mesures visant à endiguer les conséquences négatives de la consommation d'alcool sur soi et les autres. Les pratiques de consommation des adolescents y feront l'objet d'une attention toute particulière.

Il existe des risques imprévisibles, quotidiens et aussi inévitables, mais la combinaison du risque et de l'ivresse comporte des dangers qui peuvent avoir des conséquences beaucoup plus graves que quelques clous qui traînent par terre.

*Flavia Schlegel, Dr méd. MAS
Vice-directrice
Cheffe de l'Unité de direction santé publique
Office fédéral de la santé publique*

Impressum

Editeur

éducation + santé Réseau suisse
Office fédéral de la santé publique
Section Jeunesse, nutrition et activité physique
CH-3003 Berne
+41 (0)31 323 87 55

Info réseau é+s paraît deux fois par an.

Il est possible de commander des abonnements gratuits sur www.educationetsante.ch.

Responsable de rédaction

Silvio Sgier, Consulting & Coaching, Coire

Rédaction

Barbara Zumstein, Réseau suisse d'écoles en santé
Christoph Müller, Bureau suisse de prévention des accidents bpa
Maya Mülle, Elternmitwirkung
Caroline Jacot-Descombes, Amorig

Conception

Atelier graphique Thomas Küng, Lucerne

Impression

Gegendruck Lucerne

Tirage

6'000 exemplaires

Le chef de rédaction et l'équipe de rédaction assument la responsabilité rédactionnelle d'Info Réseau é+s. La direction du programme éducation + santé assure la cohérence avec le programme é+s. La responsabilité du contenu, du style et de la traduction des contributions, incombe aux auteur(e)s respectifs des centres de compétences /partenaires et à l'équipe de rédaction.

Programme de prévention Surfer avec prudence sur Internet

Depuis 2002, les psychologues d'Action Innocence interviennent dans les classes de l'enseignement public et privé dans les cantons de Suisse Romande et diffusent le programme de prévention «Surfer avec prudence sur Internet» à la demande des enseignants et des directeurs d'établissements.

Il s'agit d'attirer l'attention sur les dangers auxquels les enfants et les jeunes peuvent être confrontés en surfant sur Internet. L'apprentissage d'Internet se fait souvent de façon intuitive, par essais et par erreurs. Il est impératif de mettre en garde les jeunes utilisateurs sur des règles de base à observer pour se prémunir contre certains risques.

D'une durée de 90 minutes, le programme de prévention «Surfer avec prudence sur Internet» se propose d'aborder les différents dangers en lien avec l'utilisation d'Internet. La démarche est basée sur l'interaction. Les psychologues répertorient auprès des élèves les activités qu'ils ont sur Internet afin de démarrer la discussion. Les thèmes qui se retrouvent systématiquement sont, entre autres, les «chat» (privés ou publics), ces salons où l'on peut discuter avec des inconnus. Afin de sensibiliser les enfants aux risques associés à de tels contacts, les psychologues leur rappellent l'importance de ne pas donner d'informations personnelles (nom, adresse, numéros de téléphone, photos, etc.) et de ne pas accepter de rendez-vous avec une personne rencontrée sur le Net. Ils abordent également la problématique des sites illégaux, tels que pornographiques, racistes et violents. Les blogs, ces sites personnels qui font fureur actuellement chez les jeunes, font également l'objet d'une discussion systématique. Les psychologues les sensibilisent notamment aux risques de parler de soi de manière précise et d'illustrer son blog avec des photos. Elles rappellent que la loi interdit les propos calomnieux sur autrui ainsi que la mise en ligne de photos de personnes

sans demander leur autorisation préalable ou celle des parents pour les mineurs. Les psychologues insistent aussi sur les effets indésirables que peut avoir l'utilisation de la Webcam avec des inconnus. L'importance d'avoir un regard critique sur les informations trouvées sur Internet s'inscrit en filigrane des interventions.

D'autres thèmes (achats, jeux, etc.) peuvent être abordés en fonction des préoccupations, questions et remarques des élèves. Les centres d'intérêts des enfants sont en grande partie déterminés par l'âge et par les activités de leur entourage.

Depuis la rentrée scolaire 2005, lors des interventions dans les classes, chaque enfant reçoit le manuel de prévention «Ze Monstres du Net», support pédagogique utilisé par les psychologues permettant de traiter la problématique des dangers d'Internet de manière ludique et en favorisant l'interaction. C'est en suivant les deux héros dans leurs aventures que l'enfant apprend à identifier et à éviter les pièges.

A l'issue de l'intervention, chaque enfant reçoit également, en guise d'aide-mémoire:

- un tapis de souris avec 10 conseils pour un jeune internaute
- un petit guide de prévention à l'intention des parents.

Action Innocence contribue à préserver la dignité et l'intégrité des enfants sur Internet.

Département Prévention, Action Innocence Genève.

Pratique:

info@actioninnocence.org

Pour plus d'information et commande de matériel:

www.actioninnocence.org

Contenu

Analyses/Rapports/Interviews

- 3 Programme de prévention – Surfer avec prudence sur Internet
- 4 Interview avec Cindy Wenger
- 5 Recherche d'ivresse chez les adolescents: prévention des risques liés à l'alcool
- 7 Préven'scène: Bien cuit ou à point!?
- 8 «RISFLECTING©» – un nouveau modèle de communication pédagogique
- 9 Parler de l'ivresse ... à l'école aussi
- 12 BODY TALK

Actualités des centres de compétences

- 13 Amorix – Education et santé sexuelle
- 14 Bureau suisse de prévention des accidents
- 15 Collaboration avec les parents
- 16 Société suisse de nutrition
- 17 Climat scolaire



Au-delà des obstacles, le plaisir!

Interview avec Cindy Wenger, gymnasienne
31 août 2006

Cindy pratique le saut d'obstacles à cheval, depuis l'âge de 10 ans, et fait de la compétition depuis qu'elle a 11 ans. De mars à novembre, elle fait presque une compétition de saut par semaine. C'est sa passion: elle a plusieurs chevaux et saute jusqu'à 1m20 actuellement.

Info réseau: Qu'est-ce qui te motive, t'attire, dans le saut d'obstacles?

Cindy: Tout d'abord c'est mon sport préféré, l'équitation. Et pourquoi le saut, ben parce que c'est là qu'on a des sensations fortes, il faut être totalement avec son cheval pour que ça puisse marcher. Et puis, ça m'attirait plus que le dressage, car même si j'aime aussi beaucoup le dressage, il peut avoir un aspect plus ennuyeux. Au saut, tu découvres toujours des nouvelles choses, et tu peux vraiment aller vers une progression, et le but c'est d'aller jusqu'au plus haut niveau. Plus tu es en confiance avec ton cheval, plus il te fait confiance, plus tu vas arriver à sauter haut. Moi, je trouve que c'est magnifique, tout ce que le cheval te donne, parce qu'à la base c'est quand même pas naturel pour lui de sauter.

Info réseau: Et est-ce que tu ressens le côté sensations fortes, l'adrénaline?

Cindy: Oui, alors beaucoup ! Et de gérer tout ça, c'est aussi assez difficile. Du style avant les compétitions, tu stresses, et après l'adrénaline monte et tout,...

Info réseau: Et pourquoi ce choix de faire de la compétition en particulier?

Cindy: Parce que tu te mesures aux autres, tu dois être le meilleur, puis le but après c'est d'avoir des résultats aussi et ça, ça fait super plaisir. Et puis si tu vas en concours, si tu fais toujours les mêmes épreuves, t'es toujours avec les mêmes personnes, donc tu côtoies toujours les mêmes gens. Il y a un côté social, mais aussi vraiment dans la compétition.

Info réseau: Ce sport est réputé pour être relativement dangereux. En es-tu consciente, y penses-tu, quand tu montes à cheval?

Cindy: Je suis tombée pas mal de fois, mais je mets toujours le gilet de protection. Alors quand je saute, je me concentre tellement sur ce que je fais, et comment je dois faire pour y arriver, que l'idée de tomber ne me vient pas vraiment à l'esprit. J'ai de la chance parce que je ne me suis jamais fait mal en tombant, surtout grâce au gilet ça m'a évité plusieurs fois de me faire mal, surtout quand tu tombes sur la colonne, de me péter le dos. Franchement, ça ne me vient pas du tout à l'esprit. Et puis si tu as peur, après ça ne va plus du tout, parce que le cheval il le ressent et tu peux plus rien faire. Donc quand tu es concentré, à fond dedans, tu n'y penses pas. C'est vrai qu'après quand tu entends les accidents, qu'ils se sont énuqués, moi ça me fait assez peur, ... Mais quand tu es dessus, t'y penses pas.

Info réseau: Penses-tu que d'autres jeunes qui pratiquent ce sport recherchent un certain risque?

Cindy: Non, je pense plutôt qu'ils recherchent le plaisir ... Tant que ça ne nous est pas arrivé, je ne pense pas qu'on puisse imaginer qu'on va vraiment se faire très mal en tombant. En plus, on s'entraîne chaque semaine, plus le week-end en concours. Tu sautes trois fois par semaine, donc c'est comme une habitude. Une fois que tu es tombé dix, vingt fois, ben ça fait plus rien. T'as plus peur, enfin si t'as pas eu de mauvaises expériences. Moi, je suis tombée des fois fort mais j'ai jamais eu des blessures graves.

Info réseau: Est-ce que tu as l'impression que ce sport te permet d'une certaine façon d'«échapper» au monde réel?

Cindy: Moi je trouve que oui, parce que si tu as des problèmes, vu que c'est une passion, ça te permet de t'échapper du monde des humains et de te retrouver avec la complicité d'un animal. Moi, ça m'intéresse beaucoup parce que ben les animaux ils sont hyper francs. Si t'arrives à construire une relation stable et tout, ça peut beaucoup t'aider. En tout cas, moi personnellement, ça m'a beaucoup aidée, même quand j'avais des problèmes à côté, ben d'aller à cheval ça te change totalement les idées.

Cindy Wenger, gymnasienne



Recherche d'ivresse chez les adolescents: prévention des risques liés à l'alcool

Dr Nicolas Liengme

Situation actuelle

En Suisse, depuis quelques années, les adolescents ont recours plus fréquemment à l'alcool. S'il est vrai que c'est en général dans un contexte festif que les consommations ont lieu, les conséquences n'en sont pas moins inquiétantes. Nous assistons en particulier à un phénomène de plus en plus répandu appelé dans les pays anglo-saxons «binge drinking». Il décrit les alcoolisations massives qui ont pour but l'atteinte rapide d'un état d'ivresse.

Les chiffres de l'Enquête suisse sur les comportements de santé des écolières et écoliers (HBSC) (Schmid et al. 2003) mettent en évidence à la fois une augmentation de la consommation hebdomadaire chez les écoliers et les 15–16 ans et une augmentation de la fréquence des états d'ivresse dans cette tranche d'âge. Plus de 40% des écoliers de 15 à 16 ans et environ 25% des écolières du même âge ont indiqué au moins deux états d'ivresse au cours de leur vie. Les adolescents qui recourent à de telles pratiques sont de plus en plus jeunes et les élèves des dernières années d'école obligatoire sont les plus exposés aux risques que ces pratiques impliquent.

Le risque majeur est le coma éthylique parfois fatal. Les accidents de la voie publique et d'autres accidents liés à la consommation d'alcool sont fréquents. La désinhibition pulsionnelle induite par l'alcool mène à des risques importants. Premièrement, des passages à l'acte sexuel ou plus rarement des abus sexuels avec, souvent dans les deux cas, des risques en termes de grossesse et d'infections sexuellement transmissibles. Deuxièmement, la désinhibition de l'agressivité mène aux bagarres bien connues dans de nombreux événements festifs pour jeunes.

Ces alcoolisations massives paraissent être devenues un phénomène de mode pour les adolescents. L'aspect «mode» du phénomène a été décrit voici plus d'une dizaine d'années dans les pays d'Europe du Nord, ainsi qu'aux Etats-Unis et paraît, comme d'autres problématiques sociales, se répandre dans nos contrées avec un certain décalage temporel. Il serait erroné d'associer ce phénomène d'alcoolisations massives chez les adolescents à l'alcoolisme précoce, dont les chiffres n'ont probablement pas varié de façon notable.

Pourquoi les adolescents cherchent-ils l'état d'ivresse?

Il n'y a pas de réponse unique, mais certaines constantes se dégagent aisément. La question de l'ambivalence de l'adolescent en ce qui concerne son envie à la fois d'être comme le parent idéalisé et à la fois dif-

férencié de celui-ci joue un rôle non négligeable. Boire de l'alcool est une activité sensée être réservée au monde des adultes. Si les adolescents sont en apparence bien opposés aux valeurs de la génération des parents, ils en adoptent paradoxalement souvent les caractères et modes de vie. Sous cet angle, on comprend que ce n'est pas à un simple phénomène d'imitation qu'ils se livrent, mais à un comportement appliqué avec l'impulsivité et le besoin de démarcation qui sont les leurs.

Pour ce qui est de l'alcool, on pourrait dire qu'ils se servent d'une substance admise par les adultes, ce qui leur donne un sentiment d'identification sociale au sens large, tout en y adjoignant un caractère excessif où le dépassement des limites et la cassure des interdits leur procurent un sentiment d'identité propre au groupe des pairs.

La question de l'intégration dans le groupe des pairs est également essentielle et les conduites d'imitation favorisent cette intégration. Les conséquences peuvent certes en être fâcheuses, mais il ne faut pas en perdre de vue les bénéfiques. C'est en se construisant dans le groupe que l'adolescent peut plus aisément développer sa personnalité propre. Boire à outrance dans un moment ludique de groupe peut permettre cette reconnaissance par les pairs.

La question de l'alcool comme anti-dépresseur ne concerne qu'une infime minorité des adolescents. Ce comportement délétère conduit fréquemment à l'alcoolisme et une détection doit pouvoir être réalisée pour permettre un traitement précoce. Il est utile de rappeler que l'alcool est le plus vieil «anti-dépresseur du monde» utilisé par la plupart des sociétés depuis des millénaires. Ce n'est pas surprenant que malgré la lutte très active contre l'alcoolisme dans notre société, nous n'ayons pas encore eu de résultats probants.

Que peut-on faire pour prévenir et traiter la prise de risque liée à l'alcool?

Pour une action efficace contre la consommation d'alcool chez les adolescents, la rigidité excessive ou le laxisme pur ont déjà montré leurs limites. C'est à travers un fin mélange de cadre strict et de souplesse dans le dialogue que les parents, enseignants et autres adultes responsables de l'adolescent pourront l'aider à mieux se protéger. Quant aux campagnes de prévention, leur efficacité réside dans la capacité de penser l'action à plusieurs niveaux en fonction des caractéristiques du public ciblé.

Il est très utile de susciter des débats auxquels participent les adolescents et où la parole de ces derniers soit elle-même un véhicule d'information et de valeurs. Fi-



nement reprises et retravaillées par des professionnels de l'éducation ou de la santé, ces paroles et valeurs pourront exercer un réel impact sur la consommation d'alcool.

L'exemple de l'association Païdos est à mes yeux parlant. Voici deux ans que nous avons créé un café pour adolescents à risques (CAP) avec un bas seuil d'accès à celui-ci. Nous y avons organisé pendant l'année 2004–2005 des activités de prévention en termes d'abus d'alcool. A cet effet, un film a été réalisé au sein-même du café, à partir de témoignages d'adolescents du CAP qui ont eu des consommations excessives. Ce film, visualisé pendant une année par différents groupes d'adolescents se rendant au CAP a permis des débats entre eux avec la participation des éducateurs spécialisés. Le film a été créé pour faire de la prévention auprès d'adolescents souffrant déjà de consommations excessives et c'est pour cette population spécifiquement et non pour un large public que ce film peut être efficace.

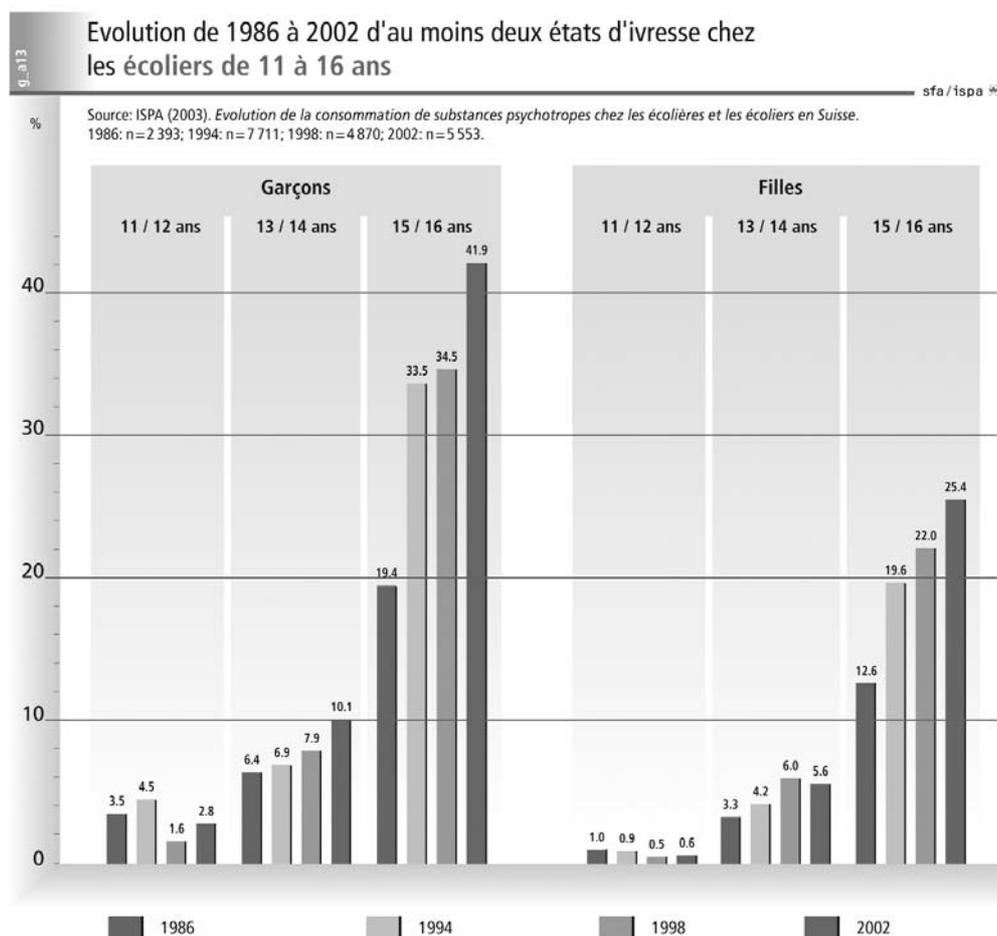
D'autre part, des actions plus curatives réalisées par des professionnels de la santé sont nécessaires auprès de la minorité d'adolescents qui souffrent d'alcoolisme.

Dr Nicolas Liengme, Président et fondateur de l'association Païdos, Genève

Pratique:

Pour tout renseignement supplémentaire: Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) (www.sfa-ispas.ch). On y trouve des chiffres et constats en matière d'alcoolisme, ainsi que des adresses et conseils en matière de prévention et d'aide.

Site Internet de l'association Païdos:
www.paidos.org



Préven'scène: Bien cuit ou à point!?

Sensibiliser les adolescents aux prises de risques liés à la consommation d'alcool tient du travail du funambule: trop d'information les sature et pas assez pourrait devenir de l'irresponsabilité éducative. Comment dès lors aborder ce thème à l'école obligatoire? Le secteur Prévention primaire de RELEASE+LIFAT, en collaboration avec la troupe Le CaMÉLéon propose aux cycles d'orientations du canton de Fribourg un outil bien rôdé: Préven'scène, avec le spectacle «Bien cuit ou à point!?»

Un théâtre interactif

Ce projet de prévention fait dialoguer élèves, enseignants, parents et directions d'écoles avec humour tout en sensibilisant aux risques liés à la consommation d'alcool, à savoir le coma éthylique, la perte de maîtrise de soi menant aux accidents, à la violence ou aux relations sexuelles non protégées, ainsi que le développement possible d'une dépendance.

Même si le thème concerne un problème de santé publique précis, à savoir la consommation d'alcool, la manière de l'aborder à l'école est une porte d'entrée à une prévention plus globale. Au cœur de cette démarche, le bien-être de chacun, la mise en évidence de ses ressources ainsi que la confiance dans ce que chaque personne peut devenir importe avant tout. Ni banaliser, ni diaboliser, mais responsabiliser avec le sourire! C'est le pari de la démarche qui met en scène un groupe d'adolescents se préparant à une fête où boire et déboires s'ensuivent. Le théâtre interactif interpelle en touchant l'émotionnel. Il permet de s'identifier aux personnages et de prendre la place de l'autre pour s'essayer à d'autres manières de faire la fête, de vivre sa relation amoureuse ou de prendre sa place dans un groupe. Ces pistes sont concrètement expérimentées, observées, digérées afin de permettre une réflexion personnelle pour que l'alcool ne tienne pas la première place dans la fête!

Mise en place de Préven'scène à l'école

En accord avec la direction de l'école, les enseignants sont informés et sensibilisés à la problématique de l'alcool chez les jeunes lors d'une séance préparatoire. Ils reçoivent un dossier pédagogique composé d'une partie informative, d'outils variés pour l'animation d'ateliers en classe et des références bibliographiques et de sites internet. Alors entre en scène la troupe du CaMÉLéon pour les spectacles destinés aux élèves et aux parents. A la suite de cela, les enseignants reprennent la discussion et animent des ateliers dans leurs classes respectives afin de compléter l'information, donner des messages, voire rectifier des préju-

gés. Car s'il permet d'amener et susciter le débat, le spectacle en lui-même n'apporte pas de message de prévention!

Feed back des élèves et des enseignants

Une évaluation auprès des élèves et des enseignants permet à la fin de vérifier l'impact et la satisfaction globale vis-à-vis du projet. Mais qu'en ont-ils vraiment retenu? Voici quelques exemples:

«Respecter les autres, oser dire ce qu'on pense et ce qu'on veut pour soi-même.»

«Boire ne rend pas plus fort ni plus aimé. Ça ne sert à rien de boire pour plaire à quelqu'un d'autre.»

«En tant qu'adolescents, nous nous plaignons tout le temps des parents comme quoi ils font toujours tout faux. Dans cette pièce nous nous sommes mis à leur place et j'ai pris encore plus conscience de la difficulté de leur «travail». J'ai réfléchi comment je réagis à leur place.»

«Cool, amusant tout en gardant un but: celui de la prévention. Le spectacle allie loisirs et prévention à la perfection.»

Alors ... bien cuit ou à point? Une question qui nous poursuit bien au-delà de l'adolescence ...

Pratique:

Liliane Galley Antille et Claire Hayoz Etter, chargées de prévention à RELEASE+LIFAT, Fribourg

lifat@prevention-fr.ch

www.release.ch/aa_lifatecoles.html



Affiche réalisée par un élève du CO de Marly (FR)

«RISFLECTING©» – un nouveau modèle de communication pédagogique

Gerald Koller

Le besoin d'un «je ne sais quoi», de «sensations fortes», le goût du risque, tout cela fait partie de la vie. Sans risque, il n'y a pas de nouveauté. Le modèle de communication «RISFLECTING©» présente des stratégies qui permettent d'évaluer les risques et les ivresses en tout genre et donc de les intégrer au quotidien.

Prendre des risques: une exigence de notre société

Dans notre société, le risque et l'ivresse recouvrent des notions très ambivalentes. D'une part, ils sont présentés comme des menaces potentielles pour la santé et la stabilité, et sont réprouvés moralement. D'autre part, les forces politiques, économiques et sociales les reconnaissent et les utilisent comme facteurs importants sur le plan des relations publiques. Ainsi, le secteur des loisirs des jeunes en particulier est présenté comme une mosaïque extatique de «no risk – no fun».

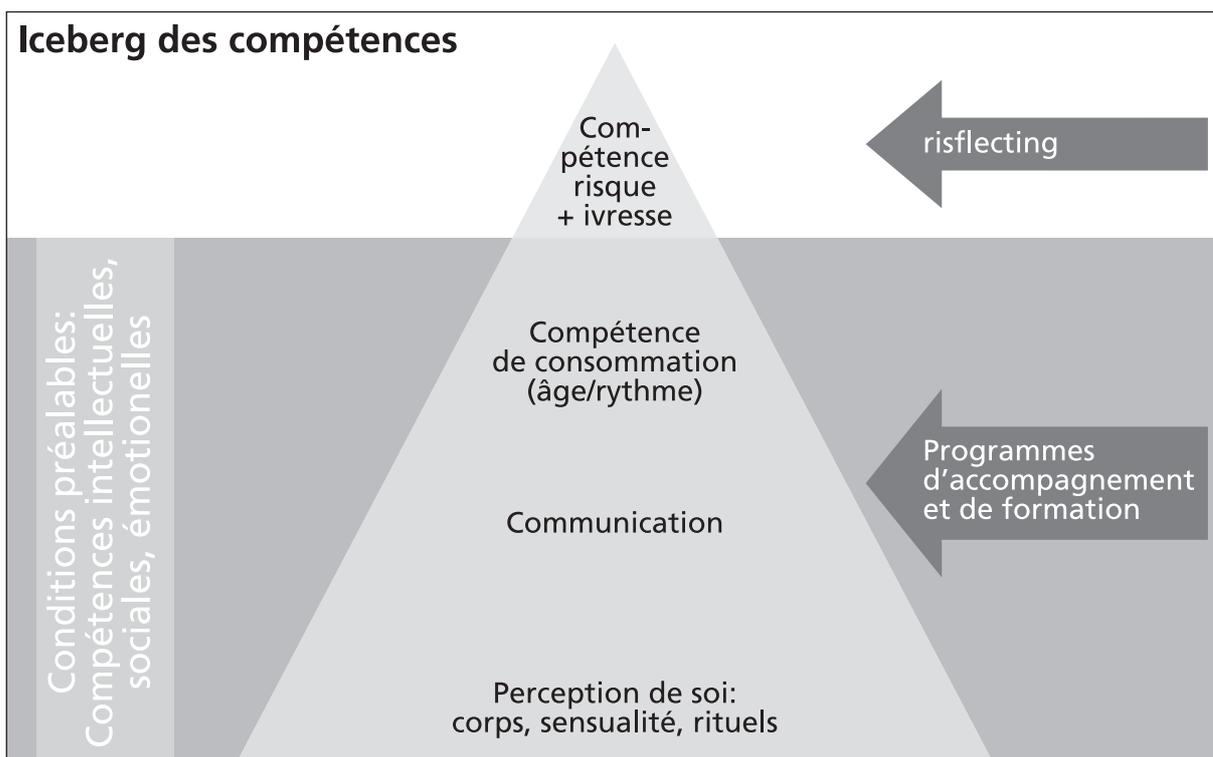
En outre, philosophes et psychologues de l'apprentissage exigent de plus en plus une prise de risque qui seule permet d'apprendre et de développer sa valeur. Et l'économie en général la considère comme une vertu fondamentale de la vie professionnelle actuelle et future.

Conséquences pédagogiques

Le besoin de se confronter à des situations à risque et à des expériences extatiques est ancré dans la nature humaine. Chaque jour, des millions de personnes le satisfont de multiples manières. Cela implique qu'à l'école aussi, on doit s'y intéresser et s'y sensibiliser. Une pédagogie qui n'associe le risque et l'ivresse qu'au danger et à la mort n'aide pas les gens à construire un lien entre leur vie quotidienne et leurs attentes et expériences extraquotidiennes. Elle divise plutôt en deux niveaux de conscience: un «surmoi» dominé par le contrôle moral et un «ça» pulsionnel. Dès lors, nous n'assumons plus la responsabilité de nos expériences vécues avec un sentiment de culpabilité («Je ne me souviens plus de ce que j'ai dit hier car j'avais trop bu»).

Compétences de vie: une condition préalable au développement du RISFLECTING©

Lorsqu'il apprend, le cerveau ne produit de nouvelles synapses entre les neurones que dans une humeur joyeuse, c'est-à-dire en sécrétant de la dopamine ou de la sérotonine. Des résultats de recherches neuropharmacologiques permettent de conclure qu'un rapport optimal au risque et à l'ivresse ne peut être garanti par la mise en garde contre les dangers, mais au contraire par la mise en place de passerelles commu-



nicatives entre la raison quotidienne (en amont et en aval) et le domaine du risque proprement dit dans les centres affectifs de notre cerveau (pendant l'expérience du risque) (cf. Hepp, Duman, 2000).

Développer des compétences en matière d'ivresse et de risque nécessite des facultés fondamentales sur le plan intellectuel, social et émotionnel. Avant que les expériences des limites puissent être élaborées en connaissance de cause et faire l'objet d'une réflexion selon l'approche risflecting d'une pédagogie du risque, il faut donc promouvoir la perception du corps et de soi-même chez les adolescents. L'instauration de cette perception, tel est l'objectif de la pédagogie générale, de la promotion de la santé et de la prévention primaire contre les dépendances. Le graphique sur les «compétences cachées de l'iceberg» montre que la faculté de gérer les situations de risque et d'ivresse représentent une aptitude particulière, la pointe d'un iceberg constitué par les compétences de vie en général.

Parler de l'ivresse ... à l'école aussi

Urs Rohr

La notion d'ivresse est traitée de manière plus contradictoire que le risque. D'une part, tout ce qui a trait à l'ivresse est qualifié de «déraisonnable» et de potentiellement nuisible. On crée un idéal d'être humain toujours sobre et hyperrationnel qu'il n'est ni possible, ni souhaitable d'atteindre. D'autre part, l'histoire de l'humanité regorge de personnalités qui ont accompli de grandes choses dans une sorte d'ivresse ou de transe (scientifiques, artistes, guerriers, etc.). Et toute personne adulte se remémore volontiers des situations où elle a ressenti un sentiment d'ivresse, que ce soit lors de son premier baiser, après avoir marqué un penalty, dans l'euphorie de la création ou dans une transe provoquée par des substances psychoactives.

Les états d'ivresse ne sont en soi ni bons, ni mauvais. Et les états seconds provoqués par des substances ne sauraient être plus dangereux que ceux déclenchés par les hormones de son propre corps. Ce qui importe avant tout ce sont les trois éléments «dose, set et setting». En d'autres termes, l'état d'ivresse se révélera néfaste ou enrichissant en fonction d'un certain nombre de facteurs: qui, quand, où, quelle quantité, qu'est-ce qui est consommé ou vécu. Car l'état d'ivresse n'est pas forcément une fuite devant la réalité (ou devant ce qui est communément admis comme étant la réalité), et une «bonne» ivresse représente un élargissement de la réalité. Bien sûr, toute

RISFLECTING©

Depuis quelques années, on assiste au développement de stratégies qui visent non pas la minimisation des situations de risque et d'ivresse, mais l'optimisation du comportement. Cela implique:

- le renforcement de compétences personnelles
- des formes de communication ouvertes concernant les pratiques et les expériences
- ainsi qu'une culture du discours sur l'ivresse et le risque.

L'entreprise hasardeuse qui consiste à prendre un risque / expérimenter l'état d'ivresse pourra être évaluée et intégrée au quotidien grâce à une RÉFLEXion, c'est-à-dire un travail mené avant et après.

*Gerald Koller, pédagogue, responsable du Bureau VITAL – Verein für Prävention und Partizipation (Association pour la prévention et la participation), Steyr
www.risflecting.at/*

ivresse constitue également un risque. Par là, on n'entend pas seulement les risques pour la santé susceptibles d'être provoqués par des excès d'ivresse, mais aussi, par exemple, les risques de se faire remarquer par un comportement inadéquat, d'entrer en conflit avec la loi ou de découvrir quelque chose de nouveau sur soi ou sur le monde qui remette en question ses propres certitudes.

Pour définir une image plus nuancée du phénomène ivresse, il est utile de commencer par prendre conscience qu'il est possible d'aborder les états d'ivresse (et les situations à risque en général) de manière extrêmement variée. Entre l'abstinence et l'abus (ou la dépendance), il existe trois autres stratégies de comportement, qui s'avèrent cependant souvent reniées, en particulier dans le dialogue avec les jeunes.

Six stratégies face à l'ivresse

Stratégie 1: Abstinence

L'abstinence est souvent prôchée comme le seul comportement souhaitable. De nombreuses campagnes et initiatives de prévention (des dépendances) visent le renoncement total («Just say no», etc.). En effet, dans la plupart des cas, il est judicieux de renoncer, en connaissance de cause, à une expérience d'ivresse ou

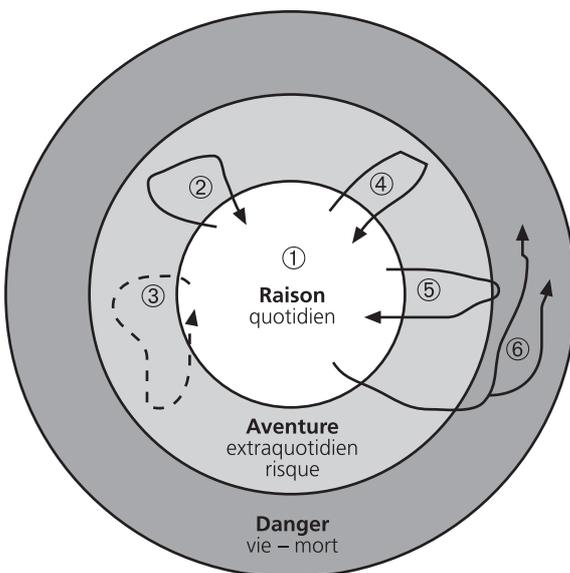
de risque parce que les circonstances présentes (ex: à l'école), l'humeur personnelle (ex: tristesse) ou le type de drogue ou d'activité (ex: trop toxique ou potentiel trop élevé de dépendance) sont inappropriées. Toutefois, d'innombrables preuves démontrent qu'une abstinence totale en matière d'ivresse ne saurait être en aucun cas bonne pour la santé. Ce sont souvent des personnes très angoissées, voire obsessionnelles, qui ressentent comme menaçant tout risque ou toute modification de leur perception sensorielle. Une étude menée sur le long terme auprès de jeunes de cinq villes européennes aboutit même à la conclusion que la santé psychique des jeunes adultes qui se sont montrés extrêmement prudents ou anxieux dans leur rapport avec le risque et l'ivresse au cours de leur adolescence est plus mauvaise que la santé de ceux qui ont outrepassé de temps en temps les bornes. (Quensel, 2004).

Stratégie 2: Minimisation des risques

La minimisation des risques permet de développer une attitude sereine et positive vis-à-vis des situations de risque et d'ivresse. Il s'agit d'un abandon prudent et progressif des fondements solides de la réalité. Des

RISFLECTING®

6 stratégies de comportement liés au risque et à l'ivresse



- 1: Abstinence
- 2: Minimisation
- 3: Inconscience

- 4: «Flow»
- 5: «Kick»
- 6: Abus

incursions brèves dans l'empire des émotions et la certitude de revenir indemne dans une réalité gouvernée par la raison créent un sentiment de sécurité et, dès lors, permettent de découvrir, selon son point de vue personnel, «ce qui fait du bien».

Stratégie 3: Prise de risques irréfléchie

La prise de risques irréfléchie a souvent de lourdes conséquences. On s'expose à des situations dont on ne peut ou ne veut évaluer les dangers éventuels pour soi ou pour les autres. Quand des adolescents consomment une pilule d'ecstasy provenant d'un dealer inconnu, ils prennent ce type de risque, car ils n'ont aucune idée ni du dosage ni des substances que contient cette pilule. La prise de risque irréfléchie n'est pas forcément liée à la drogue: faire du snowboard sans tenir compte de la météo et de l'état de l'enneigement, ou rouler à 120 km/h sur l'autoroute par temps de brouillard en constituent d'autres exemples.

Stratégie 4: «Flow»

Le concept de «flow», créé par le psychologue M. Csikszentmihalyi (1995), désigne ici un état d'ivresse «idéal». Le flow décrit l'impression de complète absorption dans une activité. Dans l'état de flow, le sentir, le vouloir et le penser sont en harmonie. Tant que nous vaquons à cette activité, ni le temps, ni nous-même ne jouent plus aucun rôle à nos yeux et l'action se déroule sans peine. Le flow est associé à un sentiment de bonheur sensoriel. En état de flow, notre réceptivité et notre capacité d'apprendre augmentent. Le sentiment de flow peut par exemple aussi survenir en travaillant ou en faisant du VTT.

Stratégie 5: «Kick»

Le «kick» va jusqu'à la limite. Il s'agit d'expériences extrêmes, qui sont aussi largement associées à la peur (ou au désir d'avoir peur). Le surcroît de risque est accepté consciemment et la frontière entre l'euphorie et la chute (ou les séquelles) est souvent très étroite. Ce sont fréquemment des personnes ayant un accès limité au ressenti sensoriel ou une perception défaillante de leur propre corps qui vont sans cesse rechercher des «kicks» de plus en plus extrêmes, ce qui va souvent de pair avec une augmentation de la dose ou des dangers encourus.

Stratégie 6: Abus

L'abus, enfin, désigne, un comportement qui ne tient pas compte des conséquences. Il présente souvent des composantes autoagressives. L'individu accepte que le retour à la sobriété et à la vie sociale «normale» ne soit plus possible.

Conséquences sur le plan pédagogique

Le travail pédagogique se concentre sur les stratégies 2 à 5. Les personnes ayant un penchant pour la stratégie 1 ont de bonnes raisons pour cela et ne devraient pas être inconsidérément poussées à prendre des risques accrus. Et les personnes dont le comportement correspond à la stratégie 6 nécessitent un accompagnement thérapeutique et non pédagogique.

Dans le contexte pédagogique, il faut savoir comment optimiser le comportement des jeunes en matière de risque et d'ivresse de façon à ce qu'ils connaissent un maximum de plaisir et d'autodétermination pour un minimum de mise en danger de soi ou d'autrui. Dans son programme *Risflecting* (voir ci-contre), Gerald Koller formule un postulat dans ce sens. Dans son plan qui promeut la responsabilité individuelle en matière de drogue (2000), Gundula Barsch présente quelques domaines clés: pharmacognosie, aptitude au plaisir, faculté de critiquer et gestion du risque. En me fondant sur ces deux concepts ainsi que sur ma propre expérience pédagogique, j'insiste sur l'importance particulière des cinq points suivants:

Réflexion et authenticité de l'enseignant

La pédagogie de l'ivresse est en grande partie un état d'esprit, un principe valable pour l'ensemble de la pédagogie relative à la promotion de la santé. L'enseignant doit avoir à l'esprit ses propres expériences d'ivresse et savoir quels sont les risques qu'il est prêt à prendre pour cela. Et qu'en était-il durant sa propre adolescence? Où sa biographie présente-elle des ivresses particulièrement réussies ou au contraire particulièrement dangereuses? Quelles étaient les conditions qui lui ont permis d'en ressortir non pas affaibli, mais enrichi?

«Détabouisation», ouverture du discours sur l'ivresse et le risque

Etant donné que le nombre de jeunes recherchant l'ivresse par des moyens nocifs ou dangereux pour eux-mêmes et/ou pour autrui n'a cessé d'augmenter ces dernières années, la thématique de l'ivresse et du risque devrait aussi être abordée à l'école, et pas seulement dans le second cycle. Dans ce contexte, il ne convient pas de dénigrer sur un plan moral ce besoin propre aux jeunes d'expérimenter les limites, mais de tenir un discours ouvert sur les motivations, les moyens et les conséquences potentielles d'expériences liées à l'état d'ivresse.

Information objective, adaptée à l'âge et au sexe

Il est toujours effrayant de constater à quel point les élèves qui s'enivrent chaque week-end presque sans

arrière-pensée ignorent les substances qu'ils consomment, leurs effets sur le corps, l'esprit et l'âme, ainsi que les séquelles possibles de leurs ivresses. Pour que les élèves puissent assimiler durablement ce type d'information, il ne faut pas les leur inculquer sur le mode de la menace moralisatrice. L'information doit répondre aux besoins des jeunes, s'adapter à leur âge sur le plan du fond et de la forme, et doit aussi tenir compte du fait que les garçons n'ont pas le même rapport au risque et à l'ivresse que les filles. Cela implique bien sûr également que l'enseignant soit au courant des substances extatiques, des sports à risque ou des risques quotidiens auxquels se confrontent les personnes qui grandissent dans notre «société à risque» (U. Beck, 1986).

Faculté de prendre conscience des «petites ivresses» et de les apprécier

En réfléchissant sur leurs propres expériences, les élèves peuvent acquérir la conscience des conditions nécessaires aux expériences de plaisir. Ils deviennent ainsi capables d'accomplir une distinction critique entre «consommation» et «plaisir», ce qui n'est pas toujours facile dans un monde gouverné par les messages publicitaires. En outre, ils peuvent apprendre qu'entre sobriété et ivresse totale, il existe une large palette de petites ivresses subtiles: du trouble provoqué par une expérience de déjà-vu à la perte de sommeil ou d'appétit quand on tombe amoureux, en passant par la décharge d'adrénaline sur le grand 8.

L'importance des rituels, fêtes et autres grandes occasions

La vie scolaire offre elle aussi des occasions particulières de vivre des sensations d'ivresse: défilé de la Saint-Martin dans les rues sombres et froides, fête organisée par les élèves eux-mêmes pour la nouvelle année ou randonnée au sommet d'une montagne après quatre petites heures de sommeil afin de pouvoir admirer le lever du soleil à l'occasion d'un camp. La pédagogie de l'aventure classique propose de nombreuses idées et incitations à condition de les compléter par un travail suffisant en amont et en aval. Il importe également ici que les états d'ivresse demeurent l'exception, car l'habitude et l'accoutumance sont les ennemis des bonnes ivresses et favorisent la fuite de la réalité et le développement de la dépendance.

L'école ne peut et ne doit donc devenir un champ d'expérimentation primaire du risque et de l'ivresse. Personne ne souhaite que des enseignants s'enivrent avec leurs élèves ou choisissent des itinéraires inutilement risqués en course d'école. En outre, les expériences d'ivresse sont en général trop individuelles et in-

times pour être cultivées dans la contrainte collective de la classe. A l'école, les élèves ne doivent pas apprendre à s'enivrer, mais à pouvoir s'exprimer sur leur univers affectif, leurs désirs, leurs instants de bonheur ou leurs peurs. En se distanciant de la morale largement répandue, en transmettant aux élèves le savoir nécessaire et en encourageant leurs compétences personnelles dans le rapport au risque, l'école peut ainsi largement contribuer à guider les jeunes dans leur quête d'expériences limites et d'expérimen-

tations sensorielles intenses à l'intérieur d'un cadre autodéterminé et relativement sans danger.



*Urs Rohr, lic. phil. II, pédagogue du risque
Responsable de la section «Jeunesse» à
la «Suchtpräventionsstelle» de la ville de
Zurich
urs.rohr@zuerich.ch*

Bibliographie: voir version allemande

BODY TALK

Personne ne m'a dit: «T'es pas cool, si tu ne fumes pas». Mais je voulais à tout prix essayer... Je me suis dit: «Dans mon sac, il y a un porte-monnaie, un téléphone portable et des cigarettes. Maintenant, je suis une adulte». (Alice, 17 ans)

Dans les courts-métrages du DVD «BODY TALK» – Promotion de la santé des filles et des garçons âgés de 12 à 16 ans, des adolescents racontent leur vécu et leur ressenti à la puberté. Curiosité, épreuves de courage, risques et ivresses en tout genre: une période excitante et riche en tensions. Cette phase du développement pose les jalons d'une vie future saine ou malsaine. Garçons et filles doivent satisfaire aux exigences de la famille, de l'école et des loisirs tout en se consacrant de manière intensive au développement de leur propre caractère. Ils doivent se rendre compte de l'effet de leur personnalité sur les autres et découvrir quelle place ils occupent dans leur environnement. S'ils y parviennent, ils se développeront de façon harmonieuse.

Dans la recherche de leur identité, les adolescents prennent souvent des risques pour leur santé, afin de se présenter et s'affirmer comme futur homme ou future femme. Quand ils se sentent dépassés, un comportement à risque peut tout d'abord les aider à vaincre leurs problèmes de développement et à répondre aux exigences parce qu'ils apparaissent alors comme plus adultes à leurs propres yeux. La peur de devenir adulte peut s'avérer plus facile à surmonter. Ils mangent jusqu'à se rendre malades ou font des régimes, ne font pas assez d'exercice, consomment des médicaments, fument, boivent, essayent des drogues illégales, risquent des accidents et ont des rapports sexuels non protégés.

Lorsque la pression et les tensions se multiplient au quotidien, le surmenage peut devenir la norme. Le surmenage à l'école est considéré comme le principal fac-

teur de risque dans le développement de l'adolescent. Le sentiment d'être incompris, les conflits à la maison ou avec les copains constituent des facteurs supplémentaires. A la puberté, près de la moitié des filles et un quart des garçons admettent souffrir au moins une fois par an de troubles psychosomatiques, le plus souvent de maux de tête, de nervosité ou de problèmes de concentration. Chez tous les adolescents, la meilleure défense contre le surmenage, la peur et l'échec réside dans l'appréciation positive de soi-même, la confiance dans ses propres ressources, la compétence sociale et le soutien des copains, des parents et des professeurs.

BODY TALK montre comment il est possible de se sentir bien et de mener une vie saine et autonome, sans recourir à des substances ou des comportements nocifs pour la santé.

Les courts-métrages proposent une orientation aux garçons et aux filles pubères, ils les incitent à parler des sujets tabous et les aident à mieux comprendre l'autre sexe ainsi qu'eux-mêmes. Le travail avec BODY TALK permet de renforcer les compétences de vie, l'appréciation de soi et les ressources personnelles et de mettre en évidence les marges de manœuvre individuelles.

Les films s'adressent en particulier aux garçons et aux filles âgés de 12 à 16 ans, aux parents, aux enseignants et à tous ceux qui travaillent dans le domaine de l'éducation et de la formation liées à la jeunesse et à la promotion de la santé.

Les courts-métrages BODY TALK seront disponibles dès la fin de l'année 2006 sur le site www.feelok.ch et pourront être commandés à partir de janvier 2007 sous forme d'un DVD accompagné d'une notice explicative à l'adresse suivante: atvassmann@aol.at.

Anne Voss, productrice de BODY TALK



Amorix – Education et santé sexuelle

Comment parler de risques sexuels aux adolescents?

13

Lorsqu'on parle de sexualité et de risque à des jeunes, on peut passer d'une écoute attentive et motivée à un refus sec, en passant par des attitudes de gêne plus ou moins exprimées. La phase de communication passera par divers stades, dont le premier est à mon sens le plus important, puisqu'il détermine non seulement le degré d'écoute du jeune, mais son intérêt à réfléchir sur son propre comportement. Quelles accroches utiliser?

Des informations claires et du respect

Il est admis depuis longtemps maintenant que des informations claires et précises, y compris sur le terrain sensible de la sexualité, sont préférables, dans la mesure où elles sont adaptées à l'âge du jeune, à un discours nageant dans un flou «sexuellement correct». A mon sens, il ne nous appartient pas, en tant qu'acteurs de prévention, d'inciter à une attitude sexuelle morale prédéfinie. Comme les adultes, les jeunes ont droit au respect de leur sexualité ou asexualité personnelle. Bien entendu, ce respect implique la règle suivante: je respecte ton chemin de sexualité, comme tu respectes celui de tes copains-copines, et le cas échéant celui de ta/ton partenaire. Il reste utile à ce stade de rappeler que les études régulières menées sur la sexualité des jeunes indiquent que leur âge d'entrée dans la vie sexuelle active n'a pas été influencé à la baisse par le discours de prévention du VIH/sida.

L'émotion comme point d'accroche

Au Groupe sida Genève, nous avons décidé d'opter pour des accroches touchant à l'émotionnel. Pour provoquer l'émotion, trois options sont possibles: la première consiste à utiliser des données chiffrées qui présentent comme proche le risque de contracter le VIH/sida et des infections sexuellement transmissibles (deux personnes par jour en Suisse apprennent leur séropositivité, une infection sexuellement transmissible non soignée peut aboutir à une stérilité, les infections au VIH/sida touchent également des jeunes dès l'âge de 13 ans, etc.).

La deuxième accroche rend visibles les personnes séropositives: presque tous nos projets pour les jeunes, particulièrement dans les écoles mais également lors d'interventions dans des lieux où traînent les adolescents en rupture de liens sociaux, font intervenir le témoignage de personnes séropositives. Ces témoignages sont organisés dans le cadre du «Projet écoles». Le troisième type d'accroche consiste à jouer sur les effets de mode et l'attraction des jeunes pour les gadgets. On utilisera des pochettes de préservatifs avec un graphisme «jeune», des autocollants «stop sida»,

des nouveaux préservatifs colorés ou de formes diverses. On pourra également citer en exemple des artistes mobilisés contre le VIH/sida (dernier en date: Enrique Iglesias plaidant pour la production et l'utilisation de préservatifs étroits!). A savoir que le ruban rouge, symbole de solidarité envers les malades du sida, reste aujourd'hui encore un «gadget» intéressant pour les jeunes, qui l'agrafent volontiers à leur sac d'école.

Mon expérience dans la prévention du VIH/sida et des infections sexuellement transmissibles m'a permis de découvrir que l'écoute est assurée lorsque l'«accroche» émotionnelle a été bien posée. A chacun-e d'entre nous de trouver celle qui sera la plus porteuse, en regard du jeune ou du groupe de jeunes que nous avons en face de nous.

Pratique:

www.aids.ch: Informations sur le «projet écoles»
projet.ecoles@aids.ch

www.groupesida.ch: Activités du Groupe sida Genève

Geneviève Preti

Coordinatrice prévention au Groupe sida Genève
genevieve.preti@groupesida.ch



Le Cours de natation: un défi pour les enseignants?

Christoph Müller

Le téléphone sonne, je décroche. C'est une enseignante qui désire se faire conseiller. Elle donne notamment des cours de natation, et elle le fait volontiers. Ayant suivi une formation de nageur-sauveteur, elle sait très bien que, dans l'eau, s'amuser rime avec danger. Consciente des risques, elle fait preuve de beaucoup de prudence dans la préparation de ses leçons. Pourtant, elle ne se sent pas à l'aise de donner seule ses cours à une classe qui compte plus de 20 élèves. Elle souhaite soit être secondée par un enseignant possédant le brevet de sauvetage de la SSS, soit pouvoir prendre uniquement la moitié de la classe à la fois.

Mais la direction de l'école a refusé de donner suite aux deux suggestions de l'enseignante, lui répondant qu'elle ne devait pas donner des cours de natation si elle ne s'en sentait pas capable.

S'il est vrai que le bpa n'est pas en mesure de prescrire aux écoles ce qu'elles ont à faire dans les cours de natation – et c'est bien ainsi –, il peut néanmoins constater que la réponse de la direction n'apporte aucune solution au problème soulevé, et même qu'elle est quelque peu teintée de cynisme à l'égard de l'enseignante en question. Car donner une leçon de natation diversifiée et bien structurée, en toute sécurité, à une classe de plus de 20 élèves constituée, même pour deux enseignants bien formés, un défi certain. Une autre solution adéquate serait effectivement de partager la classe en deux

groupes. Reste à espérer que la direction de cette école adaptera sa conception de la sécurité pour tous les enseignants de sports aquatiques à un niveau de sécurité digne de ce nom, et qu'elle choisira ainsi d'épauler cette enseignante consciente de ses responsabilités.

Le téléphone sonne, je décroche. C'est un médiateur qui travaille dans une commune scolaire relativement grande. Une élève s'est noyée lors d'une course d'école. Les parents et l'enseignante responsable, mais aussi toute l'école que fréquentait l'élève, sont en état de choc. Les enseignants souhaitent faire un débriefing; d'entente avec le service social scolaire, ils ont prévu de prendre un jour pour se retrouver à huis clos. Le médiateur scolaire demande au bpa d'organiser un atelier portant sur la sécurité durant les courses d'école. Il doit aussi y être question de devoir de surveillance et de responsabilité. Une plainte pénale a été déposée contre l'enseignante responsable de l'enfant décédée. La fillette qui s'est noyée avait déjà suivi des cours de natation pendant quelques mois dans le cadre scolaire, mais elle ne savait pas encore nager. Environ un élève sur trois n'a eu aucune leçon de natation pendant sa scolarité à l'école primaire, et seuls 17 cantons connaissent des dispositions concernant les cours de natation, la majeure partie non contraignantes.

Tels sont les résultats d'une étude réalisée en 2005 sur le thème de la sécurité et de la qualité de l'enseignement de la natation. Elle peut être consultée sur le site www.swimsports.ch. Par ailleurs, l'étude souligne que près de la moitié des cantons ne prescrivent aucune exigence à leurs communes concernant la formation à la sécurité nécessaire aux enseignants pour pouvoir donner des leçons de natation. Sur demande de ce médiateur scolaire, le bpa a donc proposé un atelier, et près de 80 enseignants y ont participé. Un aspect en particulier est clairement ressorti des vives discussions: les enseignants souhaitent que des directives contraignantes soient édictées et que les ressources nécessaires soient mises à disposition pour que les cours de natation dispensés puissent être axés sur la sécurité.

Pour plus d'informations:
www.safetytool.ch,
www.sss.ch,
www.leau-et-moi.ch et
www.jeunesseetsport.ch

Christoph Müller
c.mueller@bpa.ch



Collaboration avec les parents

On ne peut pas ne pas éduquer

Enrico Violi

Eduquer les enfants et les adolescents est une tâche exigeante. La plupart des parents estiment que cela ne leur pose aucun problème. Mais les enseignants constatent des déficits.

Crèches, garderies et écoles se voient de plus en plus souvent obligées d'assumer un travail d'éducation – parfois à contrecœur.

Il existe des offres professionnelles destinées aux personnes intéressées, aux parents ou aux éducateurs. Ces offres de conseil et de formation sont encore trop peu utilisées.

En outre, certaines communes n'ont toujours pas reconnu que les déficits en matière d'éducation constituaient un risque pour la formation de la personnalité des enfants et des adolescents, et pouvaient compromettre l'apprentissage. Il est à espérer qu'elles se laisseront convaincre de l'importance d'encourager les compétences éducatives des parents et d'assumer la responsabilité d'une formation parentale correcte.

L'éducation a aussi sa place dans les médias. L'émission «Super-Nanny»¹ a touché beaucoup de parents. Elle a polarisé les professionnels, mais également instauré un large débat sur des modes d'éducation judicieux. En outre, elle a démontré qu'il est aussi possible de faire évoluer les choses dans des situations apparemment désespérées.

Depuis quelques années, des efforts se sont mis en place pour toucher les parents par d'autres voies. L'une des possibilités réside dans l'intégration de mesures de formation parentale à l'école. Les parents mal intégrés culturellement et dont les enfants manifestent des comportements à problèmes ne se sentent guère concernés par les offres traditionnelles et sont plus faciles à atteindre par le biais de l'école.

Cette approche est à la base du projet intercantonal de recherche et de développement ESSKI «Parents et école ensemble pour des enfants plus forts» («Eltern und Schule stärken Kinder», www.fhnw.ch, www.bildungundgesundheit.ch), dans lequel quelque 800 parents d'origines différentes suivent un programme de formation Triple P, proposé en allemand et dans quatre langues étrangères. Outre la famille, l'école est également associée au projet ESSKI. 84 enseignants suivent un cours de formation permanente sur la gestion personnelle des ressources et du stress, et utilisent le programme pédagogique «Fit und stark fürs Leben» («Paré pour la vie») avec leur classe. L'objectif du projet est de promouvoir et de renforcer les compétences personnelles et sociales des enfants, des en-

seignants et des parents. L'organisation des cours Triple P fait aussi partie intégrante du projet «Zürcher Interventions- und Präventionsprogramm an Schulen – zipps» («Programme zurichois d'intervention et de prévention dans les écoles», www.z-proso.unizh.ch). Le projet est placé sous le signe de la prévention contre la violence et comporte différents instruments de promotion du développement social des enfants, parmi lesquels le programme Triple P pour les parents. 256 parents ont pris part aux cours Triple P, soit environ un tiers de tous les parents concernés. Les projets ESSKI et zipps feront tous deux l'objet d'une évaluation scientifique et s'achèveront soit cette année, soit l'an prochain.

Outre Triple P, d'autres programmes standard de formation des parents permettent de renforcer la coopération entre école et parents en matière d'éducation. En Allemagne par exemple, divers projets scientifiquement suivis ont accompagné la réalisation du programme STEP. S'inspirant de ces projets, STEP Suisse effectue actuellement des travaux préliminaires de conception afin d'élargir son offre au domaine scolaire.

Les premiers résultats de ces projets révèlent qu'une collaboration renforcée entre les deux instances de socialisation pourrait à l'avenir gagner en importance. Il est aussi possible d'optimiser ce travail d'équipe au moyen d'initiatives moins compliquées à mettre en place. En collaboration avec le personnel enseignant, les associations et autres conseils de parents d'élèves pourraient identifier les besoins communs et proposer une offre en conséquence. Les mesures de formation des parents seront d'autant mieux acceptées si elles sont soutenues par les organisations de parents d'élèves et par l'école.

Promouvoir cette coopération constitue l'un des objectifs de la campagne «L'éducation rend fort», lancée par la Fédération suisse pour la formation des parents FSFP. La campagne, qui s'adresse aux parents et à tout le personnel éducatif, a pour but de donner non seulement le courage d'éduquer, mais aussi le courage de collaborer sur les questions d'éducation.

Enrico Violi
Directeur de la Fédération Suisse
pour la Formation des Parents FSFP
www.elternbildung.ch
gf@elternbildung.ch

→

Contact:

Fédération Suisse pour la Formation des Parents FSFP
 Secrétariat romand
 Passage St-Antoine 7
 1800 Vevey
 Tél. / fax 021 922 31 22
 fsfp@bluemail.ch
 www.formation-des-parents.ch

Programmes standard de formation des parents:

Gordon: www.gordontraining.ch
 STEP: www.instep-online.ch
 Triple P: www.triplep.ch
 Starke Eltern – Starke Kinder:
www.starkeeltern-starkekinder.de

¹ Une émission allemande qui montre concrètement comment l'éducation des enfants peut réussir dans des situations difficiles. L'émission est regardée par de nombreux téléspectateurs mais elle est aussi sujette à de nombreuses critiques.

Campagne «L'éducation rend fort»

Le 2 septembre dernier, la Fédération Suisse pour la Formation des Parents FSFP a lancé une campagne nationale intitulée «L'éducation rend fort». Cette campagne, qui durera jusqu'à fin 2009, gravite autour de huit principes d'éducation. Eduquer signifie: donner de l'amour, accepter le conflit, savoir écouter, fixer des limites, favoriser l'autonomie, exprimer ses sentiments, prendre le temps et donner du courage.

Ces principes sont expliqués dans la brochure «Les huit piliers d'une éducation solide». D'autres outils de communication sont utilisés en complément. Bon nombre de cantons et d'organisations participent à cette campagne sous forme de manifestations et d'initiatives diverses.

La campagne est accompagnée d'une présentation sur Internet: le site www.e-e-e.ch informe les parents et toutes les personnes intéressées.

Société suisse de nutrition**Idées pour l'enseignement et pour le développement de projets**

Le réseau nutrition et santé Nutrinet a regroupé dans deux inventaires les différents projets réalisés en Suisse et le matériel pédagogique existant autour du thème de l'alimentation et la santé. Pour chacun de ces inventaires, une version concernant la Suisse allemande et une concernant la Suisse romande et le Tessin ont été réalisées.

Ces documents sont téléchargeables sur www.sge-ssn.ch/f/ecole/materiel_didactique

Pour plus d'informations: Angelika Welter,
a.welter@sge-ssn.ch



Accès de courage: ce que les situations à risque peuvent apprendre aux enfants et aux adolescents

Dominique Högger²

De nombreuses actions évidentes pour les adultes sont considérées comme dangereuses pour les enfants: grimper à un arbre ou encore utiliser des ciscaux, par exemple. En outre, les adolescents se créent leurs propres situations à risque, comme le saut à l'élastique. Dans les deux cas, être compétent en matière de risque signifie agir de manière appropriée dans la situation donnée. Cet article décrit les mécanismes de la compétence en matière de risque et ce que l'école peut apporter dans ce domaine.

Les enfants assimilent rapidement le rapport au danger

En Angleterre, une étude a démontré que les accidents sont moins nombreux dans les parcs d'aventures que sur les places de jeux normales (Ogrodowski 1997). Les parcs d'aventures sont-ils exempts de tout risque pour autant? Non, ils sont dangereux. Et c'est justement parce qu'ils le sont que les enfants apprennent sans tarder à gérer le danger. Afin de se développer, les enfants ont besoin de temps et d'espace pour se mettre à l'épreuve, expérimenter leurs forces et leurs limites, se confronter à la difficulté, connaître l'aventure. L'enfant à qui ces expériences font défaut sera d'autant plus en danger en cas de confrontation. L'école peut elle aussi favoriser la compétence en matière de risque des enfants, par le biais d'une cour de récréation stimulante et variée, de voyages scolaires, d'excursions et de journées «découverte». Travaux manuels, cuisine, gymnastique, natation et expériences au laboratoire présentent de nombreuses situations à

risque, susceptibles de favoriser l'acquisition d'une compétence en matière de risque. Mentionnons ici encore deux ouvrages pédagogiques: «Courageux, c'est mieux» (Baumann 2003) permet aux enfants de tester et de développer leur courage en salle de gym sur des structures d'agrès inhabituelles. Sur un mode ludique, «Messer, Gabel, Schere, Licht – Warum denn nicht?» (Baum 1997, en allemand seulement) apprend aux enfants à manipuler allumettes et couteaux, et à se comporter dans d'autres situations dites dangereuses.

Pourquoi les adolescents recherchent-ils le risque?

Contrairement aux enfants, les adolescents vont parfois plus loin et se créent eux-mêmes délibérément des situations à risque. Le saut à l'élastique en est l'exemple le plus populaire. En outre, la consommation et l'abus de drogues légales et illégales, ou de médicaments, ainsi que les rapports sexuels non protégés constituent aussi un comportement à risque. Il s'agit ici d'une recherche d'expériences physiques extrêmes. Les adolescents ont tendance à sous-estimer le danger pour eux-mêmes. Ils sont convaincus qu'il n'arrivera rien – surtout à eux-mêmes. Concrètement, divers facteurs peuvent se révéler déterminants: test de ses propres résistances physiques, morales ou sociales, désir d'aventure, renforcement de l'ego, de l'identité ou du prestige aux yeux des camarades, provocation vis-à-vis des adultes, appel au secours, peur du vide intérieur ou recherche d'attention et de recon-



naissance. L'ennui, la compensation de déficits, le refoulement de problèmes, la curiosité, l'imprudence ou la pression du groupe peuvent également jouer un rôle.

Jusqu'à un certain point, le comportement à risque des adolescents représente une exigence liée à leur développement. Mais une soif d'aventures excessive peut cacher de graves problèmes de développement: la recherche du risque peut devenir un comportement compulsif, qui met en jeu l'existence même.

Pourquoi les sports à risque sont-ils si attirants?

S'élaner, sauter, tourner, planer, de même que la vitesse et l'accélération, provoquent une sorte d'ivresse qui, associée à une menace, se fait encore plus intense. Le contrôle personnel doit cependant empêcher que la panique ne survienne (Stoll, 2000). Avec l'entraînement, les compétences augmentent. Les mouvements deviennent de plus en plus automatiques jusqu'à ce qu'on s'adonne entièrement au plaisir d'une activité, qu'on oublie le temps, tout en gardant cependant le contrôle. Le terme de «flow» a été créé pour désigner cet état. Le «flow» n'est pas lié à des exercices à risque ou à un danger. Mais le «flow» représente une motivation puissante, pour les comportements à risque également.

Toutefois, le «flow» n'apparaît que dans des activités qui nécessitent des compétences personnelles. En revanche, le saut à l'élastique ou un tour de grand huit n'exigent aucune prédisposition personnelle hormis le désir d'éprouver des sensations fortes. C'est là que le «flow» se distingue du «kick». Exercices inhabituels et impression de danger interviennent également dans le «kick». Mais le contrôle personnel cède la place à la confiance dans les mesures techniques de sécurité. Autre différence: l'augmentation du risque pour maintenir l'excitation. L'individu qui recherche le «flow» ne change pas d'activité, mais augmente son niveau d'exigence. L'individu qui recherche le «kick» a besoin de nouveaux défis.

Les sensations fortes ont-elles une place à l'école?

L'école a-t-elle le droit de permettre les sensations fortes? Peut-elle parvenir ainsi à ce que les adolescents puissent assouvir leur désir de prendre des risques sans courir de véritables dangers? Ou, au contraire, attisera-t-elle ce désir chez eux? L'école crée-t-elle ainsi une spirale conduisant à des actes de plus en plus hasardeux?

Du point de vue pédagogique, la recherche du «flow» apparaît comme plus justifiée et plus responsable que

celle du «kick». Des activités qui exigent des efforts personnels, de la concentration et de la faculté de surmonter les problèmes se révèlent donc plus judicieuses. Il ne s'agit alors pas seulement d'éprouver une sensation forte, mais aussi d'accroître la confiance en soi, la capacité de concentration, l'endurance, le sentiment de bien-être, ainsi que la solidarité du groupe dans les activités d'équipes. La situation pédagogique permet en outre une évaluation.

Il ne s'agit donc pas de faire des choses insensées, mais de proposer aux adolescents des défis peu spectaculaires, mais excitants, auxquels ils ne penseraient pas forcément eux-mêmes. La question «y parviendrons-nous» suscite à elle seule une grande partie de l'enthousiasme. Quand les capacités exigées se situent juste au-delà de ce dont les participants se croient capables, il s'agit alors d'une expérience limite. Dans un tel contexte, il apparaît donc tout à fait légitime que l'école contribue au développement d'une compétence en matière de risque de ses élèves.

Les différentes prédispositions des adolescents nous incitent à leur proposer diverses variantes de façon à les stimuler tous, mais ni trop ni trop peu. Chacun doit pouvoir garder sa liberté de dire non quand une proposition va trop loin pour lui ou ne lui convient pas. «Dire non» exige d'ailleurs probablement plus de courage que de faire ce que tous les autres font aussi.

Dominique Högger

Directeur du service d'information pour la promotion de la santé

Fachhochschule Nordwestschweiz

Haute école pédagogique

Institut de formation permanente et d'information

Lecture complémentaire

La documentation «Mutanfälle» (en allemand seulement) offre des informations détaillées et des propositions pédagogiques concrètes. Pour se la procurer, s'adresser au Service d'information pour la promotion de la santé, Haute école pédagogique FHNW: 062 838 90 35, dominique.hoegger@fhnw.ch (CHF 12.–, plus TVA et port).

² Dominique Högger travaille au service d'information pour la promotion de la santé de la Fachhochschule Nordwestschweiz (Haute école pédagogique) qui fait partie du Centre de compétence «Schulklima» à la Haute école pédagogique de Suisse centrale PHZ.

bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz · éducation+santé Réseau Suisse

bildung+gesundheits Netzwerk Schweiz

éducation+santé Réseau Suisse
Bundesamt für Gesundheit BAG
Sektion Alkohohl
Office fédéral de la santé publique OFSP
Section Alcool
3003 Bern
info@bildungundgesundheits.ch
Programmleitung
Directeur du programme
Beat Hess
031 323 87 55
beat.hess@bag.admin.ch

Kompetenzzentren **Centres de compétences**

**Amorix – Kompetenzzentrum
Sexualpädagogik und Schule**
**Centre de compétence pour
l'éducation sexuelle à l'école**
Pädagogische Hochschule Zentralschweiz
PHZ
Sentimatt 1
6003 Luzern
Dr. Eva Maria Waibel
evamaria.waibel@phz.ch
www.amorix.ch

**Schulklima – Interkantonales
Kompetenzzentrum für Gesundheits-
förderung durch Schulentwicklung**
PHZ Luzern
Weiterbildung und Zusatzausbildung
Sentimatt 1
6003 Luzern
041 228 69 51
www.bildungundgesundheits.ch
Titus Bürgisser
titus.buergisser@phz.ch

**SGE – Schweizerische Gesellschaft für
Ernährung**
SSN – Société Suisse de Nutrition
Effingerstrasse 2 · 3001 Bern
031 385 00 00
www.sge-ssn.ch
Angelika Weiler
a.weiler@sge-ssn.ch

BASPO – Bundesamt für Sport

OFSPO – Office fédéral du sport
Hauptstrasse 243 · CH-2532 Magglingen
032 327 61 11
www.baspo.ch
Christoph Konz
christoph.konz@baspo.admin.ch

bfu – Schweizerische Beratungsstelle

für Unfallverhütung
**bpa – Bureau suisse de prévention des
accidents**
Abteilung Erziehung / service éducation
Laupenstrasse 11 · 3008 Bern
031 390 22 11
www.bfu.ch
Christoph Müller
c.mueller@bfu.ch

SNGS – Schweizerisches Netzwerk

Gesundheitsfördernder Schulen
RSES – Réseau suisse d'écoles en santé
Habsburgerstrasse 31 · 6003 Luzern
041 210 62 10
www.radx.ch/schule
Barbara Zurnstein
zurnstein@radix.ch
Deutschschweiz:
Edith Lanfranconi
lanfranconi@radix.ch
Suisse romande
Michel Bloch
bloch@radix.ch

PROMESSE – Promotion des Médias, Environnement, Santé et Citoyenneté dans un processus Educatif

Françoise Pasche Gossin
Coordinatrice du projet PROMESSE
Route de Diesse 11 · 2516 Lamboing
Tél. 032 315 27 92
francoise.pasche-gossin@hep-bejune.ch
Membres de l'équipe de pilotage
pédagogique
Fausta Ferrari (NE)
fausta.ferrari@hep-bejune.ch
Francine Richon (BE)
francine.richon@hep-bejune.ch
Ruth Wenger (JU)
rthwenger@bluemail.ch

Fachstelle Elternmitwirkung

Faberstrasse 31 · 8008 Zürich
044 380 03 10
www.elternmitwirkung.ch
Maya Mülle
muelle@elternmitwirkung.ch

feelok

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der
Universität Zürich
Hirschengraben 84 · 8001 Zürich
www.feelok.ch
Oliver Padlina · opadlina@access.unizh.ch

SFA – Alkohol, Tabak und illegale

Drogen
ISPA – alcohol, tabac et drogues illicites
1001 Lausanne
021 321 29 76
sfa-ispac.ch
Jacqueline Sidler
jsidler@sfa-ispac.ch

chili – konstruktive Konfliktbearbeitung

gestion de conflits
Schweizerisches Rotes Kreuz, «chili»
Croix-Rouge suisse «chili»
Raimatstrasse 10 · 3001 Bern
031 387 74 47
www.chili-irk.ch
Yvonne Brüttsch
yvonne.bruttsch@redcross.ch

RessourcenPlus R+

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit
Institut Soziale Arbeit und Gesundheit
Prof. Barbara Fäh, lic. phil. Riggenbach-
strasse 16 · 4600 Olten
062 311 96 66
barbara.fah@fnw.ch
Prof. Dr. Doris Kunz
Institut Forschung und Entwicklung
Kasernenstrasse 20 · 5001 Aarau
062 832 02 65
doris.kunz@fnw.ch

SNGS – Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Schulklima

bfu – Sicherheitsförderung

BASPO – Bewegung

Elternmitwirkung

RessourcenPlus R+

PROMESSE

feelok

SFA/ISPA – Prävention von Drogenproblemen

chili – konstruktive Konfliktbearbeitung

SGE – Ernährung

Amorix

