

L'ESSENTIEL SUR...

LE RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : POUR UNE PRÉVENTION EFFICACE À L'ÉCOLE

Malgré quelques fragiles améliorations observées ces dernières années, les consommations de tabac, d'alcool et de cannabis des adolescents français restent préoccupantes.

L'adolescence est une période propice aux expérimentations précoces et aux premiers excès qui peuvent conduire à une consommation régulière à l'âge adulte puis, éventuellement, à une dépendance. Ces comportements sont favorisés par une mauvaise image de soi, l'influence des pairs, des environnements familiaux ou sociaux insuffisamment protecteurs ainsi que par les multiples sollicitations de la publicité.





Agir tôt et efficacement sur ces vulnérabilités et aider les jeunes à faire face aux conduites addictives, implique de leur permettre de se sentir mieux avec eux-mêmes, mieux avec les autres et avec leur environnement. C'est l'objectif principal des programmes de prévention fondés sur le renforcement des compétences psychosociales (CPS).

L'efficacité de ces programmes, qui protègent les jeunes contre l'ensemble des conduites à risques, est désormais validée scientifiquement. Il a en outre été prouvé que ces programmes protègent de la consommation ultérieure de substances psychoactives tout en exerçant un effet positif sur d'autres comportements : implication et réussite scolaires, estime de soi, bien-être mental et autres compétences sociales.

S'appuyant sur ces résultats, les pouvoirs publics accompagnent résolument le déploiement dans les établissements scolaires des programmes coordonnés de renforcement des CPS ainsi que leur intégration aux projets éducatifs.

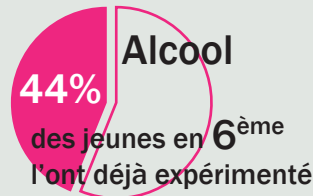
DES NIVEAUX DE CONSOMMATION QUI RESTENT ÉLEVÉS

Expérimentation de l'alcool, de la première ivresse, du tabac et du cannabis parmi les collégiens en 2014 et 2018.

	2014	2018	Tendance
	64,4%	60%	↘
	13,4%	9,3%	↘
	27,8%	21,2%	↘
	9,8%	6,7%	↘



6,5 %
des élèves de 3^{ème}
fument tous les jours



15,3 ans
c'est l'âge moyen de
l'expérimentation du
cannabis

En 3^{ème}, les 3/4 des
adolescents ont déjà
expérimenté l'alcool



Sources : Tendances n° 132, OFDT, juin 2019, Tendances n° 123, OFDT, février 2018

LA PRÉVENTION PAR LE RENFORCEMENT DES CPS : UNE EFFICACITÉ ATTESTÉE

Avec les programmes de renforcement des CPS, les jeunes apprennent :

- à construire une image positive d'eux-mêmes,
- à interagir avec les autres,
- à rester eux-mêmes dans un groupe,
- à résister aux sollicitations de leurs pairs,
- à agir avec confiance et maîtrise, ...
- ... bref à être mieux avec eux-mêmes et avec les autres.

Cet apprentissage est organisé en plusieurs séances au cours desquelles des jeux de rôles ou des mises en situation sont proposés dans un cadre bienveillant et sous la conduite d'un animateur formé.

DÉFINITION

Les CPS sont un ensemble de ressources psychologiques et d'aptitudes sociales. Elles permettent de maintenir des comportements favorables à sa santé, de répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne dans les relations avec autrui, sa propre culture et son environnement.

Définition de l'OMS, 1993

Les 10 compétences psychosociales

Savoir résoudre des problèmes

Savoir prendre des décisions

Avoir une pensée créative

Avoir une pensée critique

Savoir communiquer efficacement

Etre habile dans les relations interpersonnelles

Avoir conscience de soi

Avoir de l'empathie

Savoir réguler ses émotions

Savoir gérer son stress

LA STRATÉGIE NATIONALE DE DÉPLOIEMENT DES PROGRAMMES DE RENFORCEMENTS DES CPS

Figurant dans les orientations prioritaires de la Stratégie nationale de santé et du Plan national de mobilisation contre les addictions 2018-2022, les programmes de renforcement des CPS s'adressent aux élèves de l'école primaire ou du collège et sont généralement co-pilotés par l'Agence régionale de santé (ARS) et le rectorat.

Portés dans la phase d'expérimentation principalement par des associations (ANPAA, Fédération Addiction, GRVS, ...), ces programmes bénéficient de financements majoritairement issus du Fonds national de lutte contre les addictions, du fonds d'intervention régional des ARS, de l'Institut national du cancer (INCa) et de la MILDECA.

L'enjeu désormais est de dessiner une trajectoire qui permette d'aller de l'expérimentation des programmes à leur déploiement sur le territoire, puis vers leur généralisation.

Les principaux programmes de prévention des CPS

► Tina & Toni et Primavera

Ces deux programmes jugés prometteurs sont destinés aux élèves des classes de l'école maternelle pour l'un, et aux élèves de l'enseignement primaire pour l'autre. Ils prennent la forme d'ateliers proposant des mises en situation et des jeux de rôles.

► Good Behaviour Game (GBG)

GBG propose, aux élèves du premier degré, des activités régulières en groupes, centrées sur les attendus des programmes d'enseignement. Au cours de ces travaux collaboratifs, les élèves apprennent, sous la conduite de leur enseignant, à maîtriser leurs propos et leurs émotions, à interagir avec pondération, à organiser le travail collectif, à analyser leur contribution au travail d'équipe et le fonctionnement du groupe.

► Unplugged

Destiné aux collégiens, le programme Unplugged prévoit neuf séances d'activités et trois séances consacrées à des informations sur les risques liés à la consommation d'alcool,

de tabac et de cannabis. Informés également sur les niveaux réels de consommation des jeunes de leur âge et invités à analyser le fonctionnement des groupes de pairs, les élèves développent notamment une plus forte résistance aux influences de leur environnement.

Participer au programme Unplugged diminue la probabilité, lors du suivi à 8 mois, d'avoir été ivre, d'avoir consommé une cigarette ou du cannabis dans les 30 derniers jours.



de **73%** des ivresses



de **54%** de la consommation



de **63%** de la consommation

Evaluation de l'impact du programme Unplugged conduite auprès de plus de 1000 collégiens du Loiret (Santé Publique France, 2019)

Comment se fait l'acquisition des CPS ? Deux exemples d'ateliers pour les plus jeunes

► « J'écoute et je parle avec mon corps »

Chaque élève raconte une histoire à un camarade qui doit d'abord feindre l'indifférence, puis écouter avec attention. Les signes corporels de ces deux attitudes et les émotions suscitées sont alors développées par écrit. Les participants prennent ainsi conscience des codes de la communication non verbale et des effets négatifs provoqués par le manque d'attention aux autres. Ils peuvent ainsi développer leur empathie et leur capacité à interagir.

► Le jeu des qualités

Les élèves exposent les qualités qu'ils perçoivent chez les camarades de leur groupe. Chacun note les qualités qui lui ont été reconnues, développe par écrit ses réactions et complète le portrait collectif par d'autres points forts qu'il souhaite faire valoir. Cet atelier contribue à prévenir la dévalorisation de soi, le repli sur soi et la dépendance aux jugements d'un groupe.



Des consommations qui peuvent perturber le développement cérébral

En 2017, l'Inserm et l'Académie nationale de médecine ont établi que la consommation de cannabis par des jeunes, dont le cerveau est en maturation jusqu'à 25 ans environ, réduit leurs chances de réussite scolaire, et ce, d'autant plus que la résine de cannabis est en moyenne 4 fois plus concentrée en THC qu'il y a 20 ans (INPES, 2018). En outre, plusieurs études publiées début 2019 (*The Lancet Psychiatry*, *Molecular Psychiatry*) confirment une corrélation entre usage régulier de cannabis et cas de psychoses, d'autant plus élevée que la teneur en THC du produit est forte et que la consommation est précoce.

1. « Les élèves sont régulièrement informés des dangers à consommer des drogues, ça suffit amplement ! »

L'information peut être utile, mais seule, elle n'est pas suffisante.

Etre informé sur les produits psychoactifs, en particulier alcool, tabac et cannabis ne suffit pas toujours pour faire face à la curiosité, à la pression du groupe ou à l'envie d'essayer pour compenser son mal-être. De plus, l'enfant et l'adolescent ne possèdent pas encore la capacité de se projeter dans l'avenir, rendant les messages sur les risques à long terme (cancers, maladies cardiovasculaires, etc.) liés à la consommation peu ou pas efficaces. Enfin, ce type de mise en garde sanitaire peut présenter l'inconvénient de faire découvrir aux plus jeunes les produits dont on veut les détourner.

C'est pourquoi les programmes de renforcement des CPS constituent le socle d'une prévention efficace. Pour les élèves du primaire il n'est pas utile d'aborder les risques particuliers liés aux produits. En revanche, pour les collégiens, des informations sur les produits et leur consommation peuvent corriger des représentations erronées. Par exemple, Unplugged prévoit d'informer sur le tabac, l'alcool et le cannabis, au cours de 3 des 12 séances du programme.

FAUX

2. « Si les programmes de prévention par les CPS sont généralisés à l'École, ça sera sans doute au détriment du programme scolaire... »

Au cours des séances de prévention, les compétences renforcées vont agir positivement sur les relations entre les élèves et entre les élèves et les enseignants, créant ainsi un climat de travail apaisé et harmonieux qui va favoriser les apprentissages. Ces programmes, en renforçant l'estime de soi, vont également stimuler les élèves et les aider à obtenir de meilleurs résultats.

Alors oui, les programmes de prévention validés prennent du temps mais les compétences psychosociales sont bien au service de l'acquisition des fondamentaux de l'École.

C'est du reste, ce que montrent les comparaisons internationales PISA de l'OCDE. Enfin, ces temps de prévention permettent de prévenir des consommations de produits psychoactifs qui peuvent avoir des effets négatifs sur le cerveau et la scolarité des jeunes.

3. « Ça ne sert à rien, les effets ne sont pas mesurables »

Mettre en œuvre des programmes de renforcement des compétences psycho-sociales dans l'ensemble des établissements scolaires français constitue un chantier de grande ampleur. Cependant, les dynamiques en cours sont très encourageantes. Elles témoignent du fort intérêt que les équipes éducatives, désireuses de favoriser non seulement le bien être mais aussi la réussite scolaire de leurs élèves, accordent à ces démarches. Les bénéfices pour les adolescents et les établissements sont objectivés par des données issues d'évaluations scientifiques rigoureuses.

A PROPOS DE LA MILDECA

Placée sous l'autorité du Premier ministre, la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) anime et coordonne l'action du gouvernement en matière de lutte contre les drogues et les conduites addictives et élabore à ce titre la stratégie gouvernementale en la matière dans les domaines suivants : recherche et observation, prévention, santé et insertion, application de la loi, lutte contre les trafics, coopération internationale.

La MILDECA accompagne les partenaires publics, institutionnels et associatifs de la politique publique dans la mise en œuvre des orientations, en leur apportant un soutien méthodologique ou financier.

Retrouvez-nous sur



@MILDECAgouv et drogues.gouv.fr

La MILDECA s'engage

