

Liber'Tabac Liber'Addict

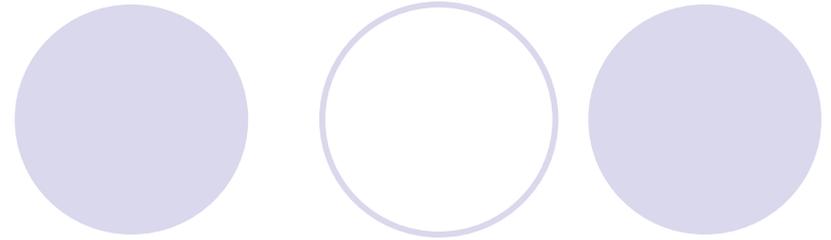
**Programme de prévention des addictions
dans les établissements scolaires**

**Florence Morel
Psychologue**

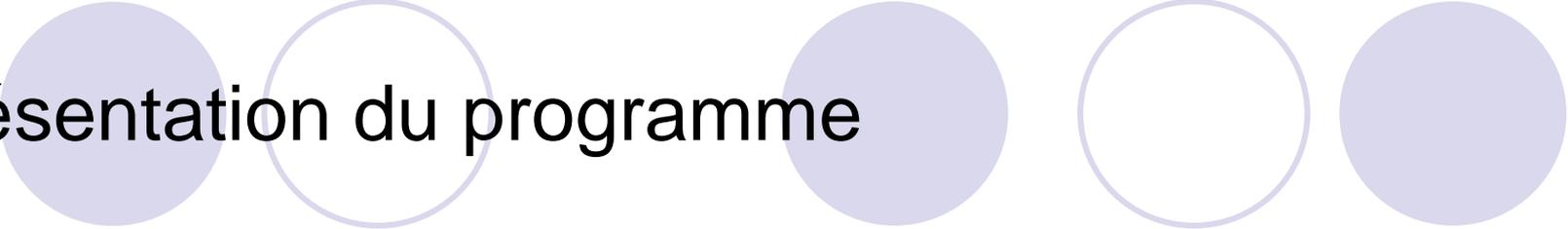
**Unité d'addictologie de liaison
CHU-Clermont-Ferrand**

DIU tabacologie 13 mars 2013

Liber'Tabac Liber'Addict



- Présentation du programme
- Epidémiologie
 - Chiffres de consommation
 - Polyconsommations
 - Motivations à consommer
- Liber'Tabac et Liber'Addict
 - Objectifs
 - Méthodes
 - Principaux résultats et pistes d'action
- Quelques préconisations
 - Prévention
 - Approche motivationnelle



Présentation du programme

- **Au départ**

- **Projet régional** de lutte contre le tabagisme mené par la Ligue contre le cancer, le CHU de Clermont Ferrand et le Rectorat de Clermont Ferrand.
- Financement INPES
- Durée: 3 ans

- **Actuellement**

- Projet départemental toutes addictions financement MILDT et ARS
- 5 ans

Un peu d'épidémiologie ...

- **En population adolescente**

Parmi les jeunes collégiens (2010)

- Expérimentation de tabac = 1/3 des collégiens
Augmentation forte (12,7 % en 6ème vs 51,8 % en 3^{ème})
- Les garçons expérimentent le tabac plus tôt que les filles. Ils sont 2 fois plus nombreux que les filles en classe de 6ème mais ensuite le sex ratio s'inverse en 4ème.
- Avant 14 ans : consommation quotidienne de tabac rare (2%)
- Après 14 ans : 7,9 % d'élèves se déclarent fumeurs quotidiens, avec un doublement de cette proportion en troisième (15,8 %).



Un peu d'épidémiologie ...

- **En population adolescente**

Parmi les jeunes collégiens (2010)

- Malgré une expérimentation plus tardive, le tabagisme quotidien féminin se développe ensuite plus rapidement, au point d'être superposable à celui des garçons à la fin du collège.

Un peu d'épidémiologie ...

A la fin de l'adolescence (ESCAPAD 2011)

- 17 ans : + de 4 jeunes sur 10 (42,0 %) déclarent avoir consommé du tabac au cours des 30 derniers jours
- Après une baisse significative de 5 % entre 2005 et 2008, l'usage quotidien a augmenté entre 2008 et 2011 (respectivement 28,9 % et 31,5 %), avec une légère prédominance masculine (30,2 % parmi les filles, 32,7 % parmi les garçons).



Un peu d'épidémiologie ...

- ***En comparaison avec les autres pays européens***
- Les niveaux d'usage de tabac les moins élevés se retrouvent plutôt dans les pays d'Europe centrale et les Pays nordiques.
- Le niveau d'usage récent (au cours du mois) parmi les jeunes Français est plus élevé que la moyenne européenne (38 % contre 28 %) situant les jeunes Français à la 6ème position (sur 36 pays).
- La très forte prédominance féminine de l'usage de tabac observée en France en 2011, est une particularité seulement partagée par la Bulgarie et Monaco.

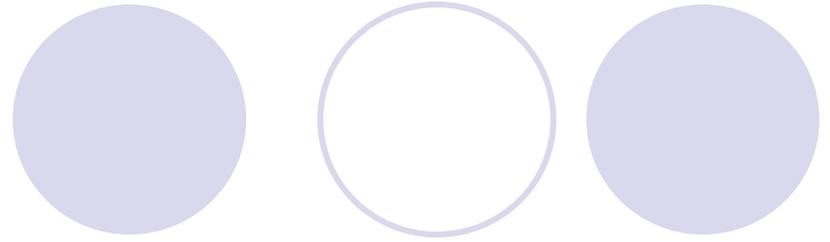
Problématique

Effets d'une consommation précoce

- Initiation tabagique : 12/13 ans.
- Initiation précoce = + forte dépendance, + faible capacité à s'arrêter de fumer et risque + élevé de maladies.
- Le risque encouru par un fumeur dépend de sa consommation moyenne journalière mais surtout de **l'ancienneté de son tabagisme**. → Doubler sa quantité de tabac par jour = doubler le risque
→ Doubler la durée d'exposition = multiplier l'excès de risque par 20.

Problématique

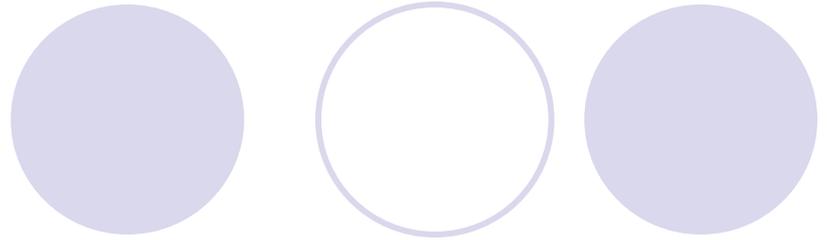
Poly consommation



- L'usage du tabac et de l'alcool est souvent associé à celui du cannabis.
- Les 3/4 des expérimentateurs de cannabis déclarent fumer du tabac, dont 55 % régulièrement.
- Plus de la moitié des usagers de cannabis déclarent consommer régulièrement de l'alcool.

Problématique

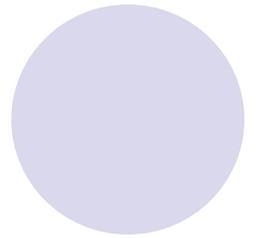
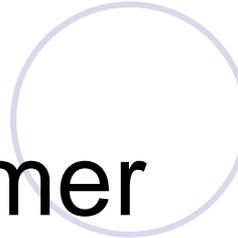
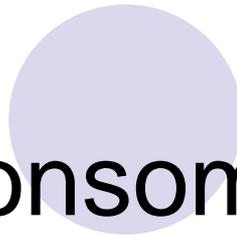
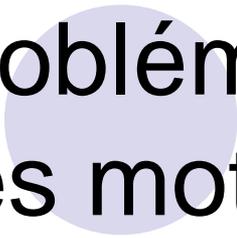
Poly consommation

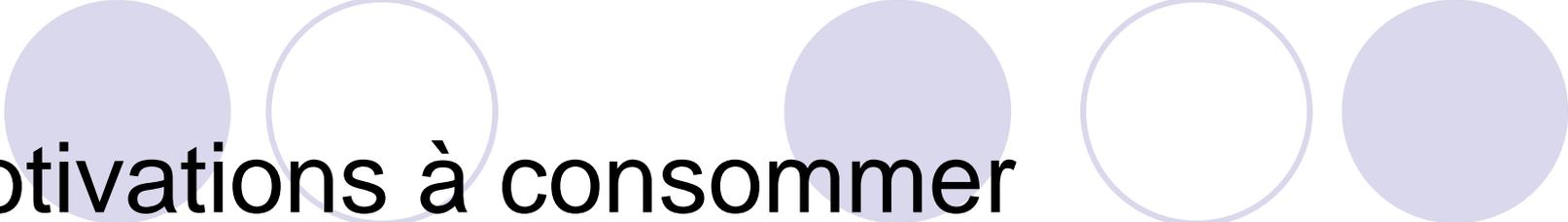


- A 17 ans, la poly-consommation répétée est deux fois plus fréquente chez les garçons (23,4 % contre 12,4 % chez les filles). Pour les deux sexes, elle concerne surtout tabac et cannabis.
- La poly-consommation répétée croît entre 17 et 19 ans, correspondant surtout à l'association tabac + alcool + cannabis.

Problématique

Les motivations à consommer





Motivations à consommer

- Explication au niveau individuel:
 - La curiosité joue un rôle important pour la première consommation
 - l'influence des amis, la recherche d'une sensation particulière ou encore l'idée qu'il est «normal» pour un jeune de consommer une SPA.
 - une réaction à des circonstances de vie difficile, comme des problèmes liés à l'école, à la famille



Motivations à consommer

- Explications au niveau structurel:
 - L'accessibilité d'une substance a une influence sur l'attitude de consommation:
 - plus l'accès à une substance est facile, plus elle sera consommée.



Motivations à consommer

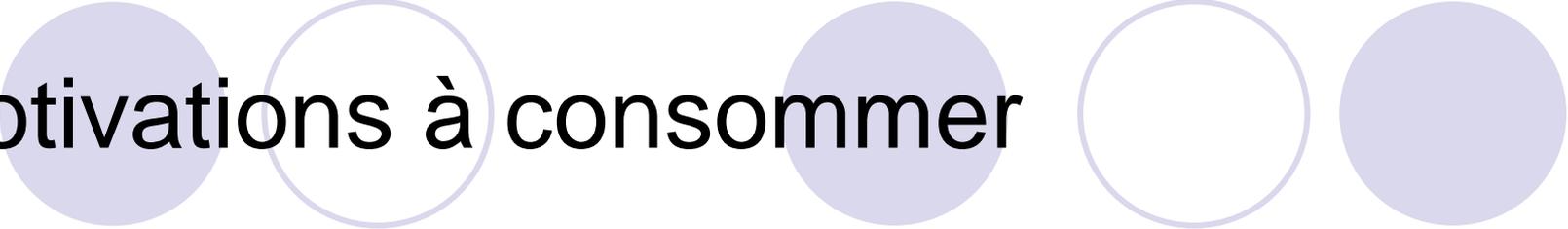
- Explications au niveau culturel:

- L'industrie de tabac contribue largement à une banalisation à travers des publicités ciblées et des produits à présentation branchée, qui visent souvent clairement les jeunes.



FUMER ou PAS.
Décision MAJEURE à ne pas prendre quand on est MINEUR





Motivations à consommer

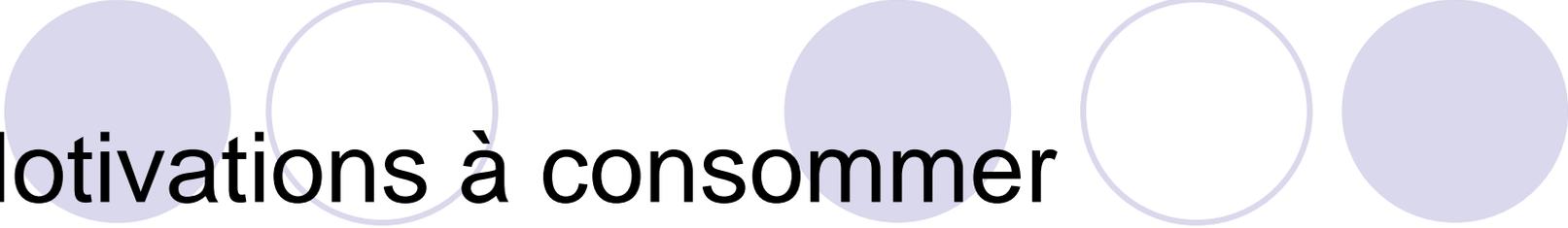
- Parmi les facteurs de risque, il faut retenir :
 - ❑ consommations précoces : avant 15 ans
 - ❑ usage “auto thérapeutique” = lorsque les substances sont consommées dans le but d’atténuer des problèmes : antidépresseur, sédatif, anxiolytique, etc
 - ❑ association systématique à d'autres produits



Motivations à consommer

A l'adolescence, l'image qu'on a de soi, l'image qu'on donne aux autres et le fait d'être respecté par eux sont des aspects très importants à l'adolescence.

Etre respecté par les autres → besoin +++



Motivations à consommer

- 2 mécanismes liés à l'image de soi peuvent influencer l'initiation à la consommation de tabac
 - **Besoin de réhaussement de soi**
(motivation à acquérir une image de soi plus positive)
 - **Besoin de consistance de soi**
(motivation à adopter un comportement qui correspond à l'image que nous avons de nous)

Motivations à consommer

● Besoin de réhaussement de soi

Les jeunes évaluent l'image des fumeurs positivement (sociable, affirmé, rebelle, mature ...) et cela les motive à fumer

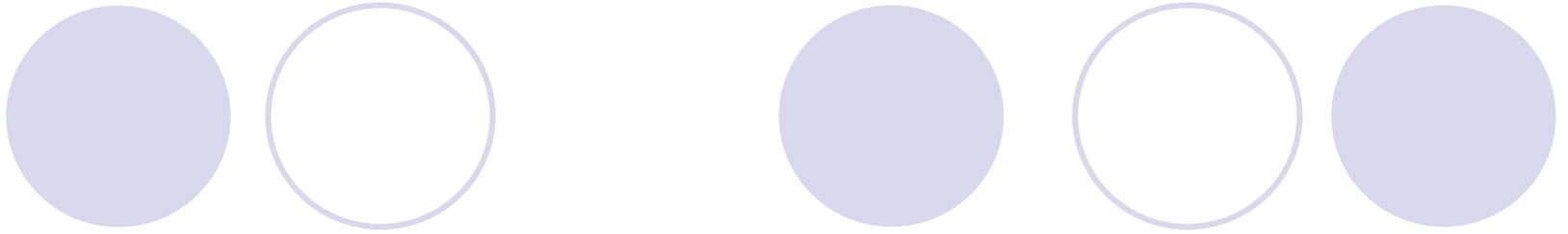




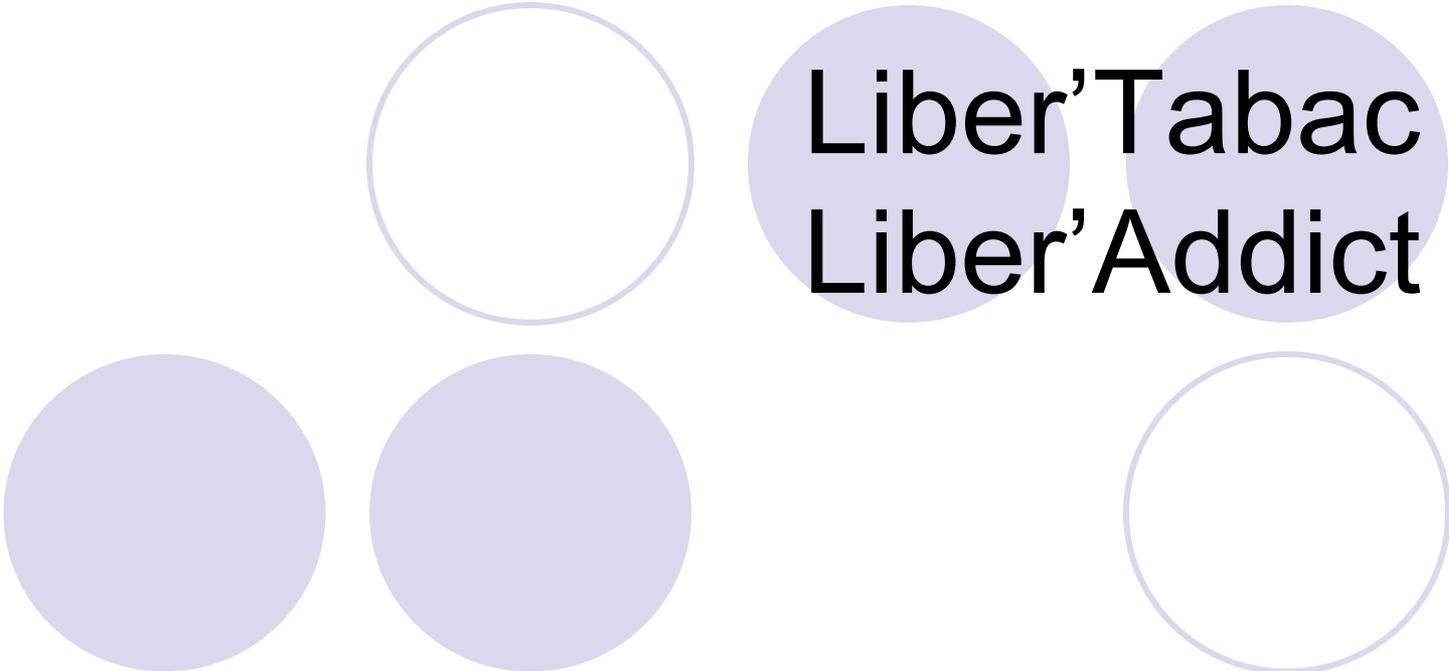
Motivations à consommer

- **Besoin de consistance de soi**

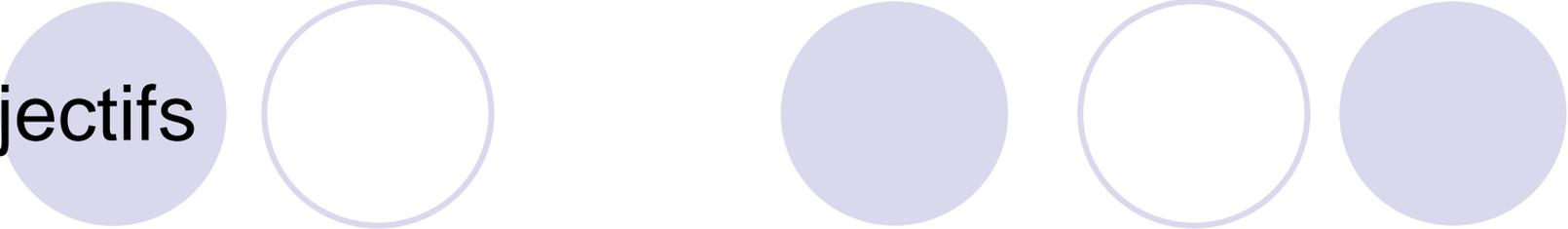
Les jeunes commenceraient à fumer parce que l'image qu'ils ont d'eux même correspondrait à l'image qu'ils ont des fumeurs (pour atteindre une image précise de soi)



- Les pouvoirs publics ont mis en place des dispositifs de lutte contre le tabagisme qui se sont appuyés sur des mesures législatives et sur des campagnes de prévention mais aussi sur **les progrès de la recherche et l'aide aux fumeurs.**
- De nombreuses actions se sont intéressées aux raisons qui conduisent les personnes à fumer et à la manière d'accompagner au mieux les fumeurs dans leur démarche d'arrêt.

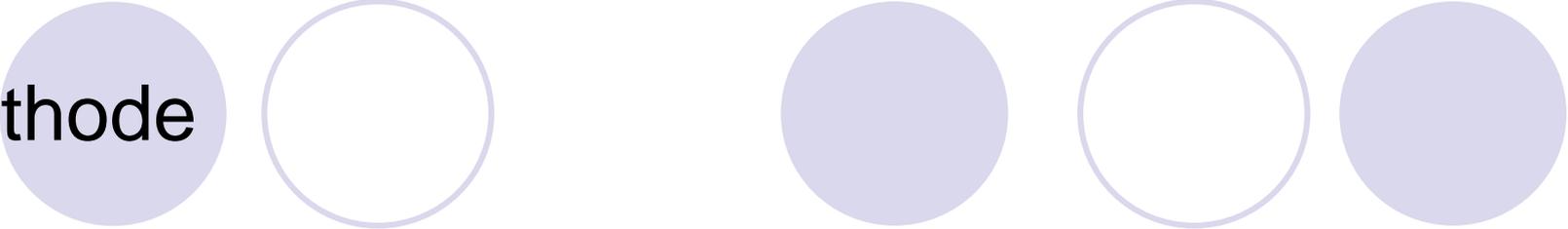


Liber' Tabac
Liber' Addict



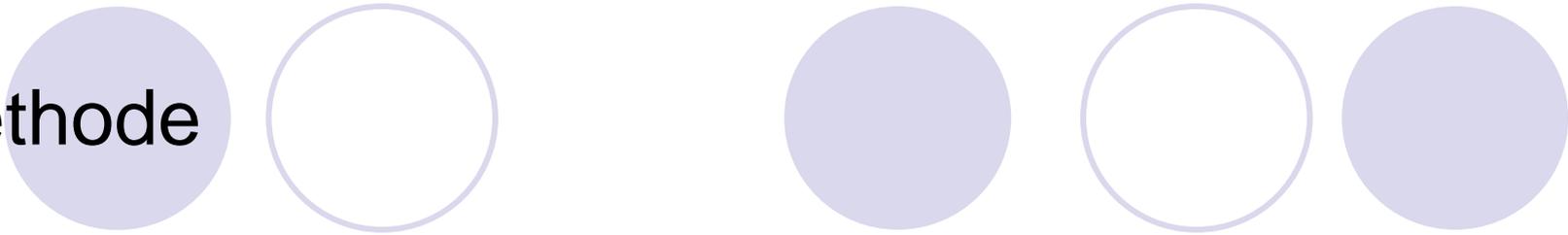
Objectifs

- Participer à l'élaboration dans les collèges et les lycées de la région, des programmes d'actions sur le thème des addictions
- Accompagner ces actions et les évaluer pendant toute la durée du projet.



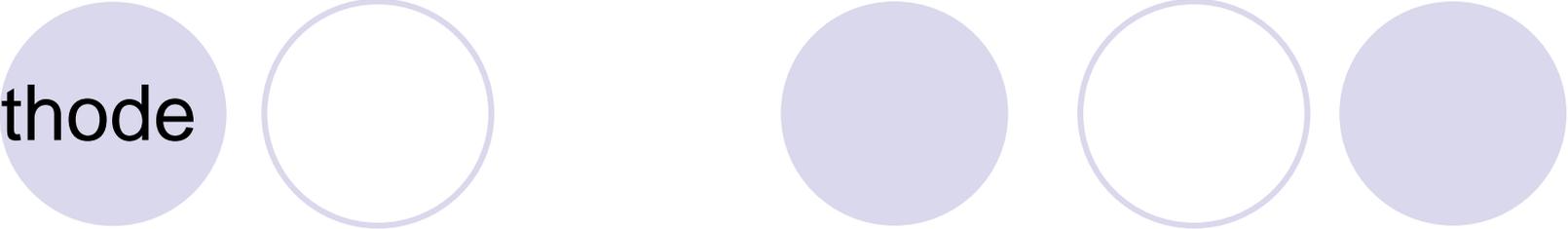
Méthode

- Formations des enseignants, infirmières, conseillers pédagogiques, chefs d'établissement
 - Porteurs de projet dans l'établissement
 - Garantir l'engagement de l'ensemble du personnel (notamment la direction)
 - Interventions de partenariats (ANPAA, CODES, Dispensaire Emile Roux..)



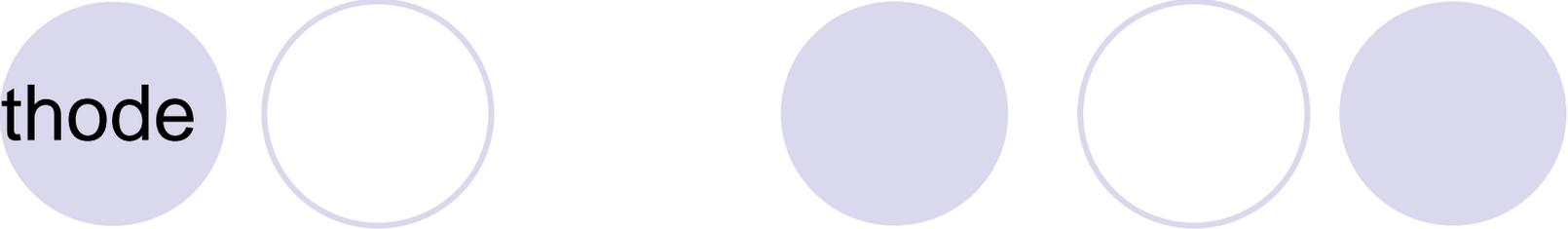
Méthode

- Permettre à l'ensemble des personnels de l'établissement de s'approprier activement la problématique des SPA
- Acquérir une méthodologie et un savoir faire qui permet de traiter ultérieurement de façon autonome d'autres thématiques.



Méthode

- Appui méthodologique aux établissements pour qu'ils puissent répondre à la problématique du tabagisme
 - Organisation
 - Analyse des besoins, état des lieux (questionnaires)
 - Éviter de stigmatiser les consommateurs
 - Organisation de journées banalisées
 - Ateliers avec les élèves
 - Évaluation

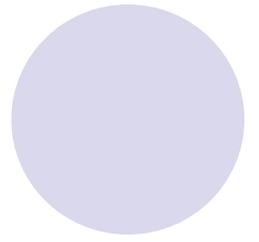
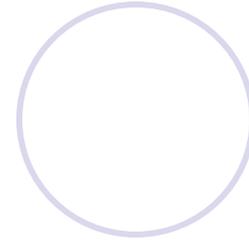
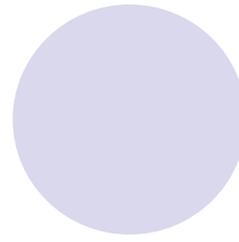
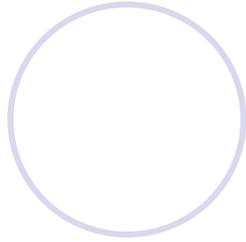


Méthode

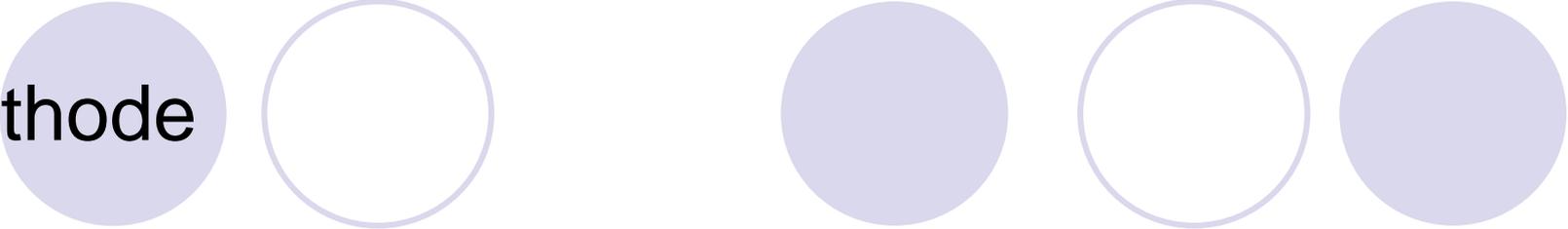
○ Accès au sevrage tabagique

- Formation des infirmières scolaires (repérage, entretien, orientation)
- Achats de testeurs de CO
- Organisation de groupes de motivation à l'arrêt

Méthode

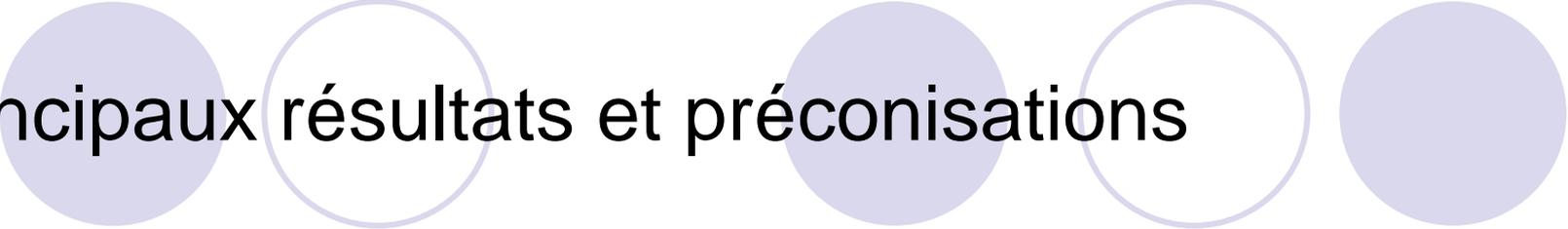


○ Interventions auprès des élèves



Méthode

- Prise en charge collective des adolescents concernant leurs comportements addictifs



Principaux résultats et préconisations

→ **48 établissements** ont été touchés par le dispositif Liber'Tabac entre 2005 et 2008 (20 500 élèves).

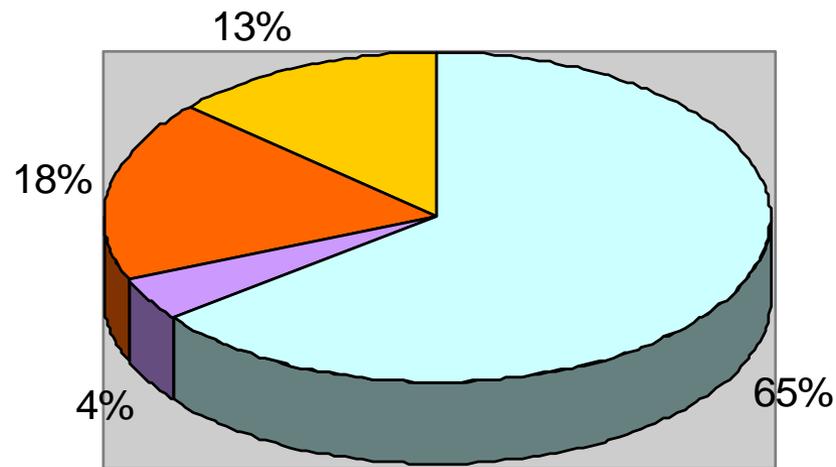
Attitudes et comportements des collégiens et des lycéens vis-à-vis du tabac



- 1. Avoir un état initial de la consommation de tabac des élèves
- 2. Tenter de comprendre le comportement des élèves par rapport au tabac pour mettre en place des actions de prévention adaptées

Attitudes et comportements des collégiens

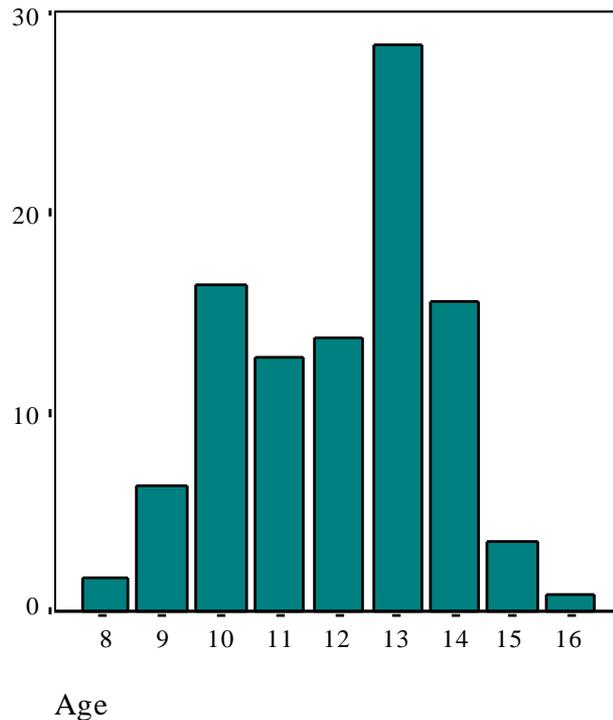
- Consommation déclarée de tabac



□ Non fumeur □ Ex fumeur □ Fumeur occasionnel □ Fumeur régulier

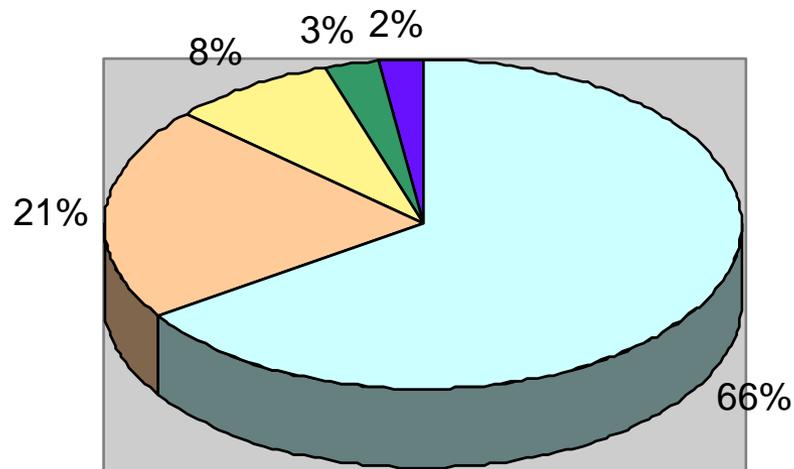
Attitudes et comportements des collégiens

- Répartition des âges de la première cigarette



Attitudes et comportements des collégiens

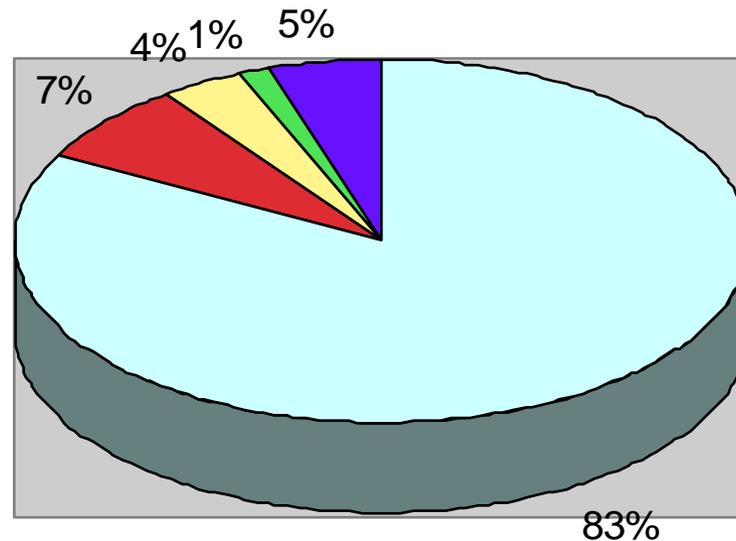
- Ivresse déclarée au cours des 12 derniers mois



□ 0 fois □ 1 à 2 fois □ 3 à 9 fois □ 10 à 19 fois □ 20 fois et +

Attitudes et comportements des collégiens

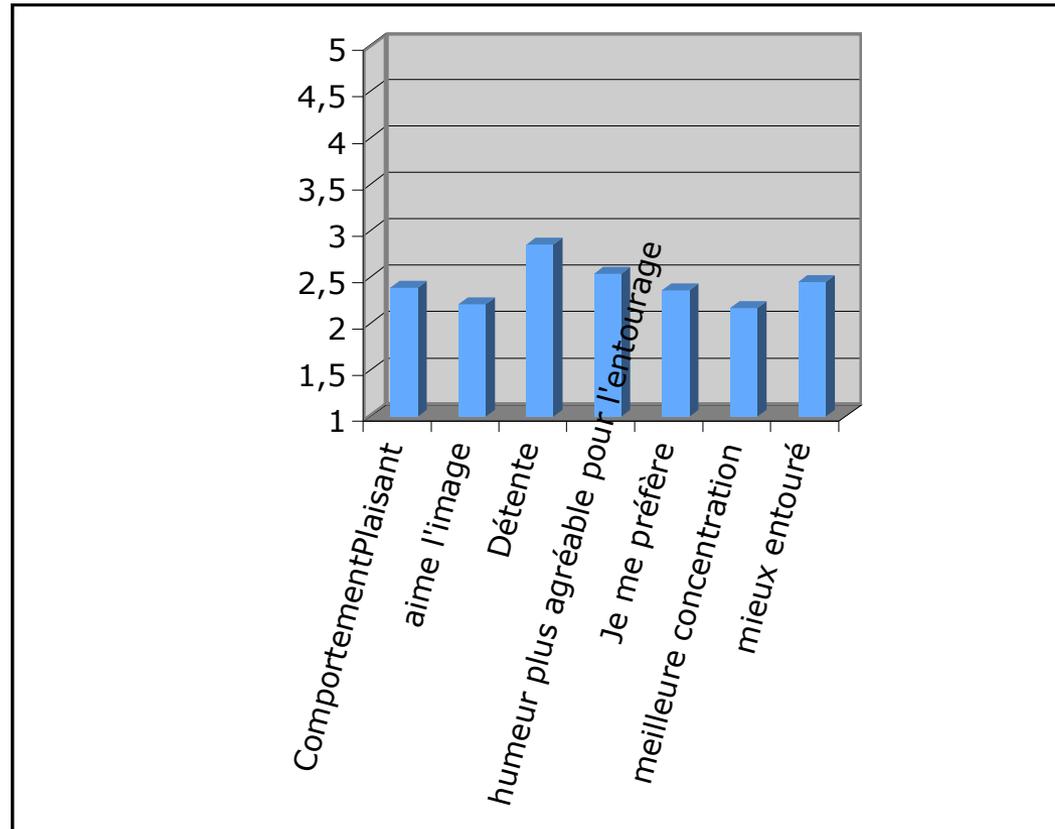
- Consommation déclarée de cannabis au cours des 6 derniers mois



□ Jamais □ 1 à 2 fois □ 3 à 9 fois □ 10 à 19 fois □ 20 fois et +

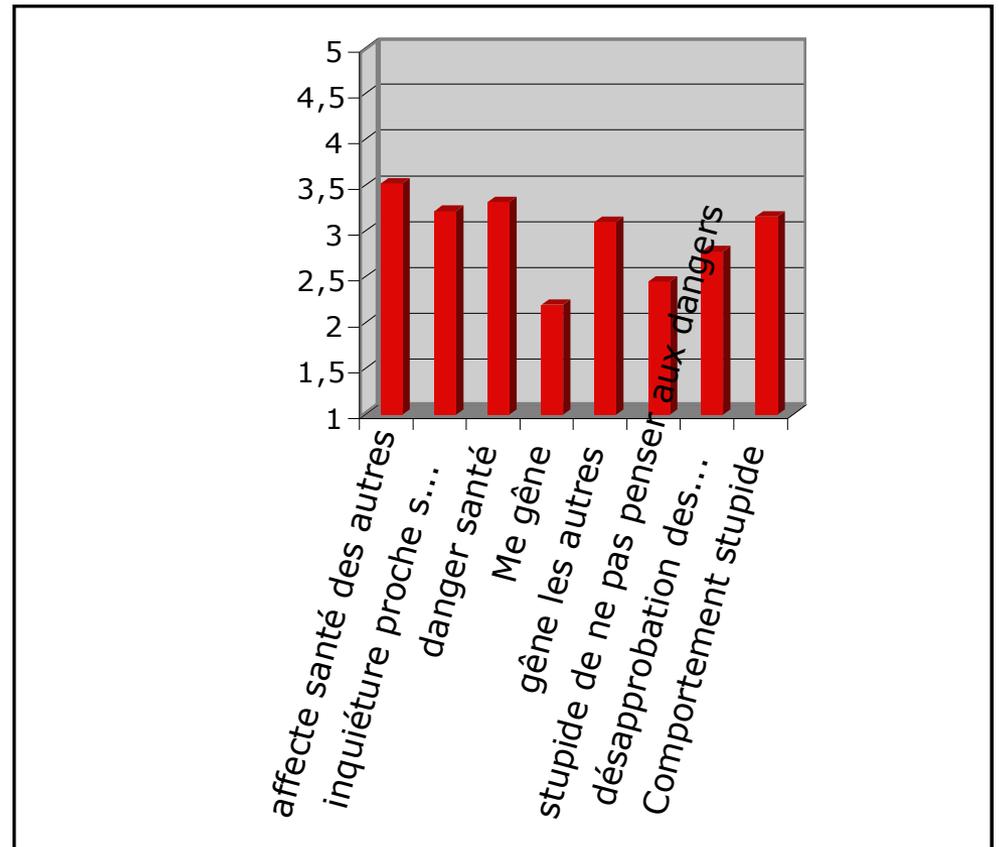
Attitudes et comportements des collégiens

- Arguments positifs de la consommation de tabac



Attitudes et comportements des collégiens

- Arguments négatifs de la consommation de tabac



Attitudes et comportements des collégiens

AUTO EFFICACITE

« Tu vas trouver ci-dessous, 11 situations de la vie quotidienne. Dis simplement, pour chacune d'elle, dans quelle mesure tu penses pouvoir t'abstenir de fumer »

- ▶ *Lorsque les choses ne vont pas comme je le souhaite et que je suis frustré(e)*
- ▶ *Avec des amis dans une fête*
- ▶ *Lorsque je viens de me réveiller*

Pas sûr(e) du
tout

Pas vraiment
sûr (e)

Moyennement
sûr(e)

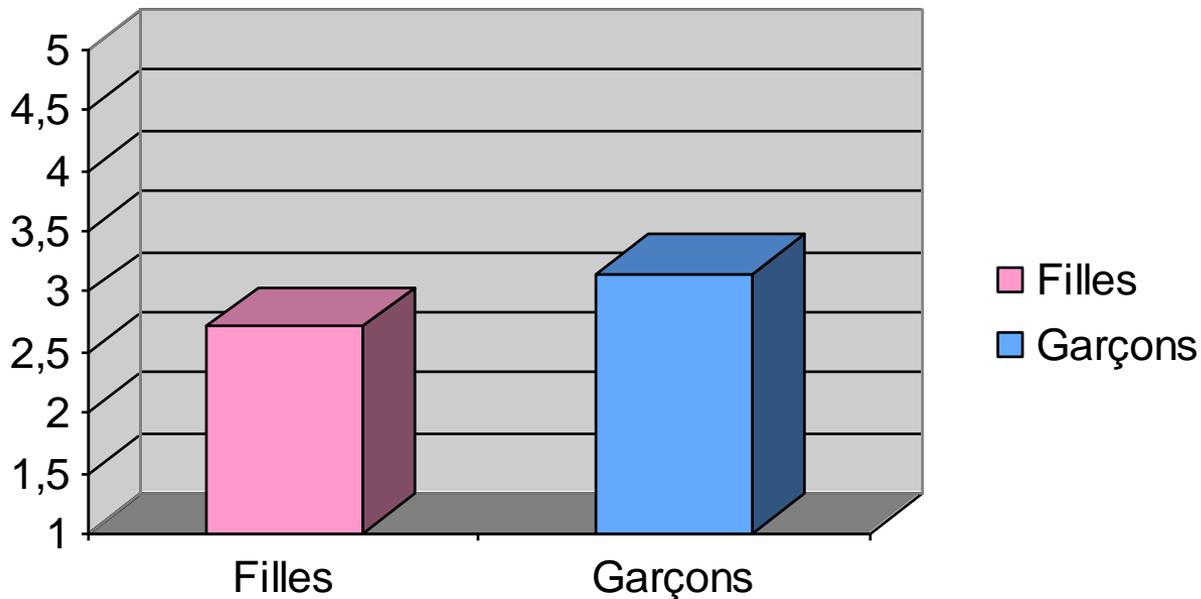
Assez
sûr(e)

Absolu-
-ment sûr(e)



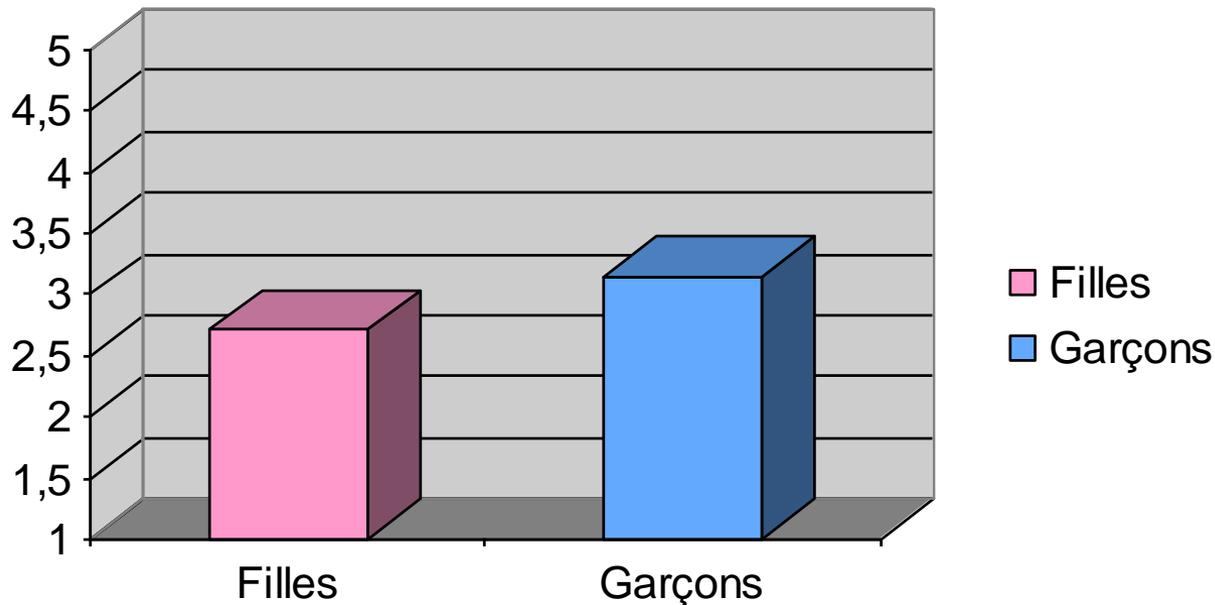
Attitudes et comportements des collégiens

- Sentiment d'auto efficacité à ne pas fumer dans les situations de stress



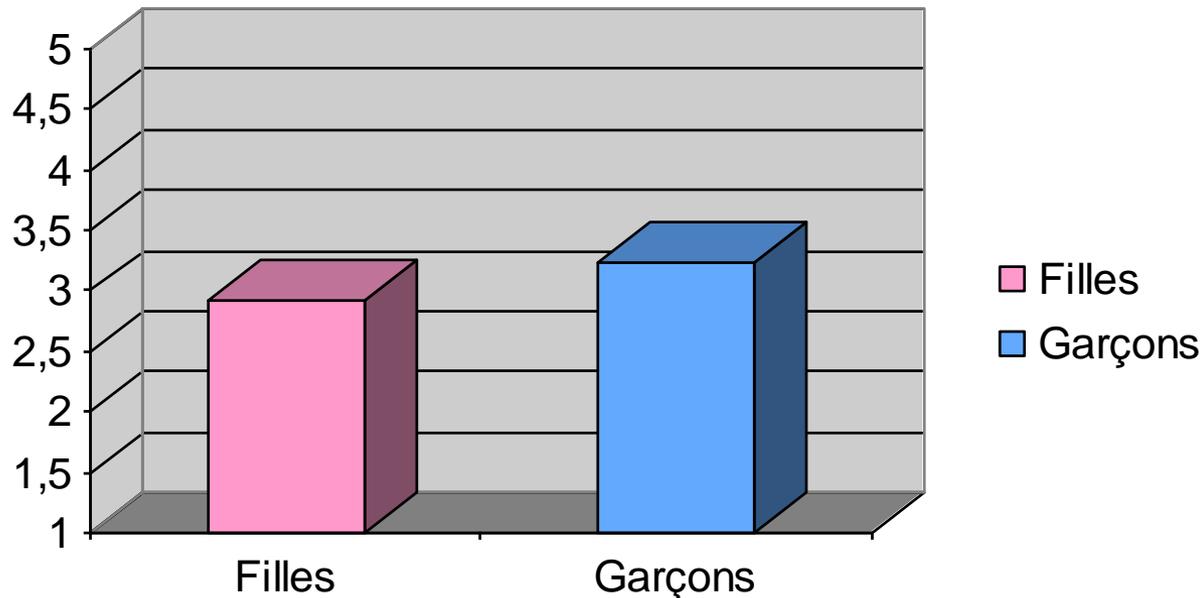
Attitudes et comportements des collégiens

- Sentiment d'auto efficacité à ne pas fumer dans les situations de « fête »



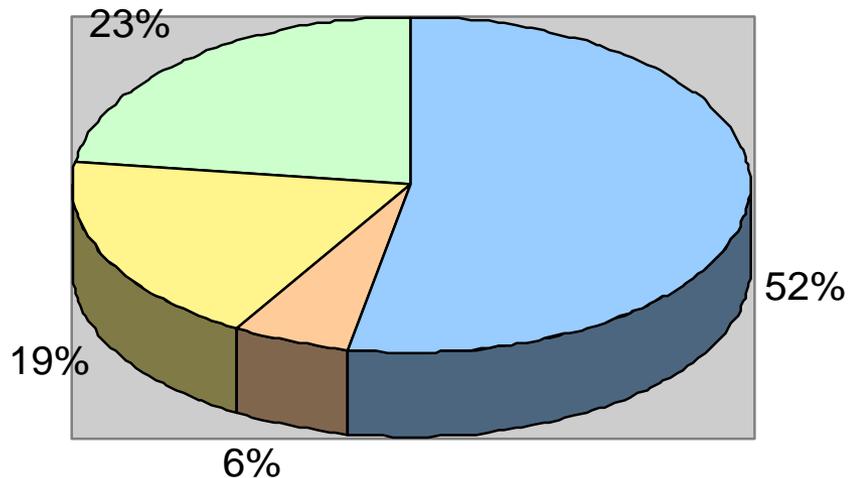
Attitudes et comportements des collégiens

- Sentiment d'auto efficacité à ne pas fumer dans les situations de « dépendance »

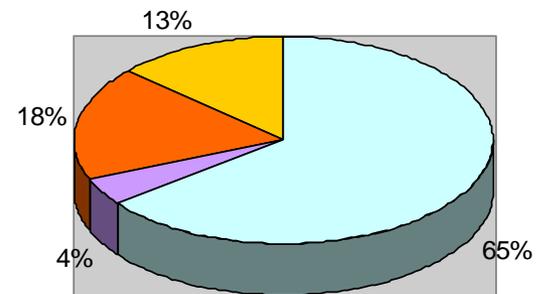


Attitudes et comportements des lycéens

- Répartition des lycéens en fonction de leur consommation de tabac



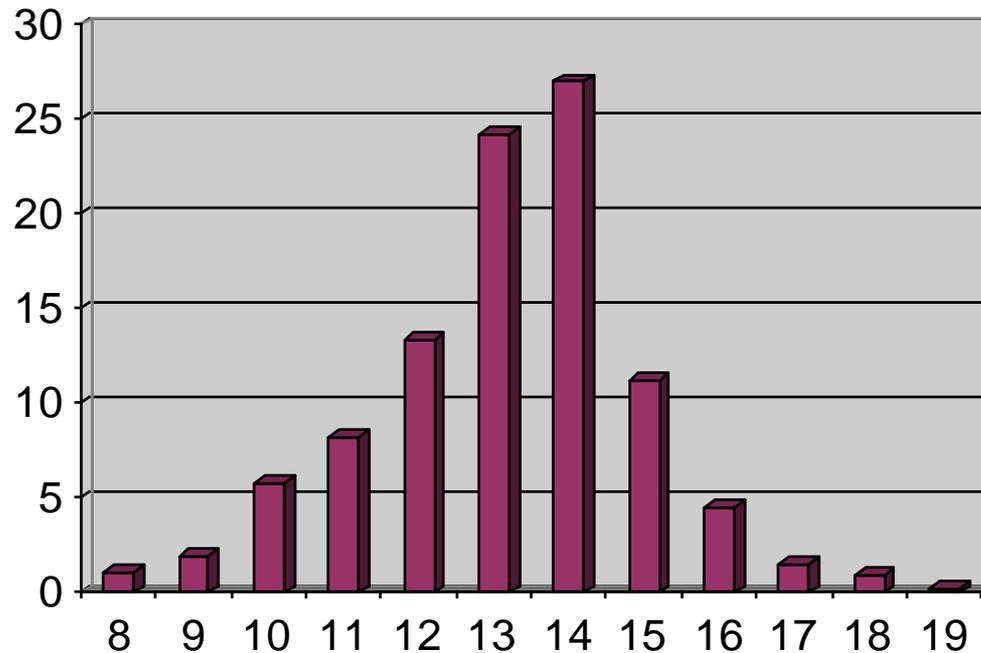
■ Non fumeurs ■ Ex fumeurs ■ Fumeurs occasionnels ■ Fumeurs réguliers



■ Non fumeur ■ Ex fumeur ■ Fumeur occasionnel ■ Fumeur régulier

Attitudes et comportements des lycéens

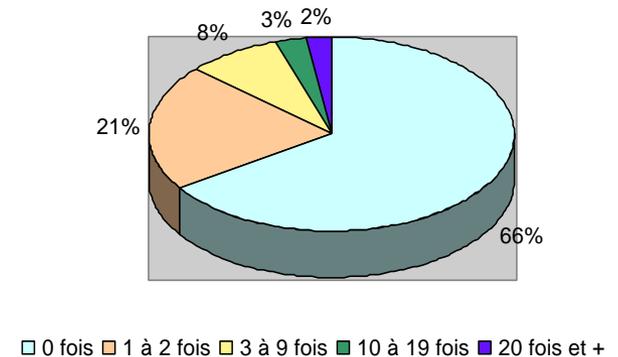
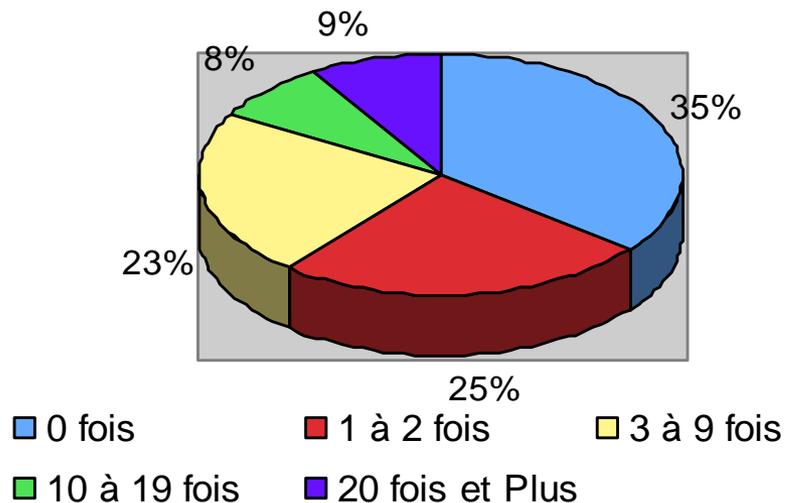
- Répartition des lycéens en fonction de l'âge de leur première cigarette



Attitudes et comportements des lycéens

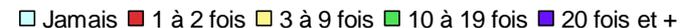
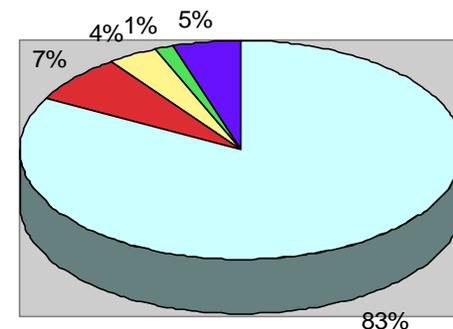
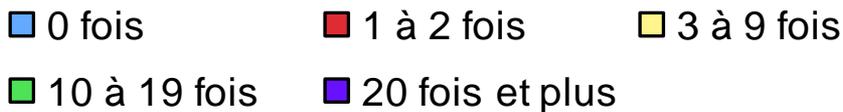
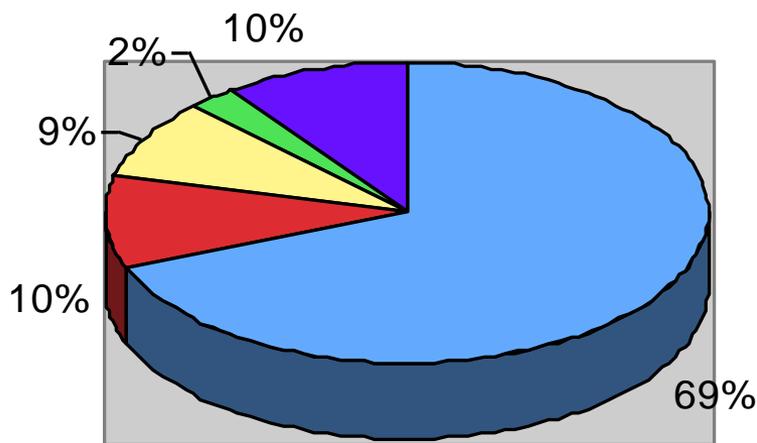
- Répartition des lycéens en fonction de l'âge de leur consommation d'alcool

Ivresse durant les 12 derniers mois.



Attitudes et comportements des lycéens

- Répartition des lycéens en fonction de l'âge de leur consommation de cannabis



Attitudes et comportements des lycéens

AUTO EFFICACITE

« Tu vas trouver ci-dessous, 11 situations de la vie quotidienne. Dis simplement, pour chacune d'elle, dans quelle mesure tu penses pouvoir t'abstenir de fumer »

- ▶ *Lorsque les choses ne vont pas comme je le souhaite et que je suis frustré(e)*
- ▶ *Avec des amis dans une fête*
- ▶ *Lorsque je viens de me réveiller*

Pas sûr(e) du
tout

Pas vraiment
sûr (e)

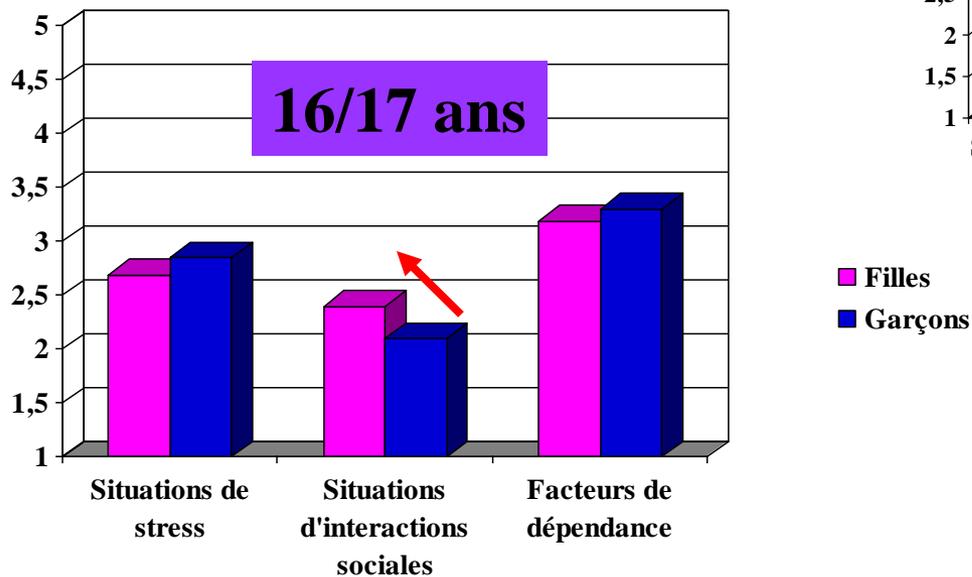
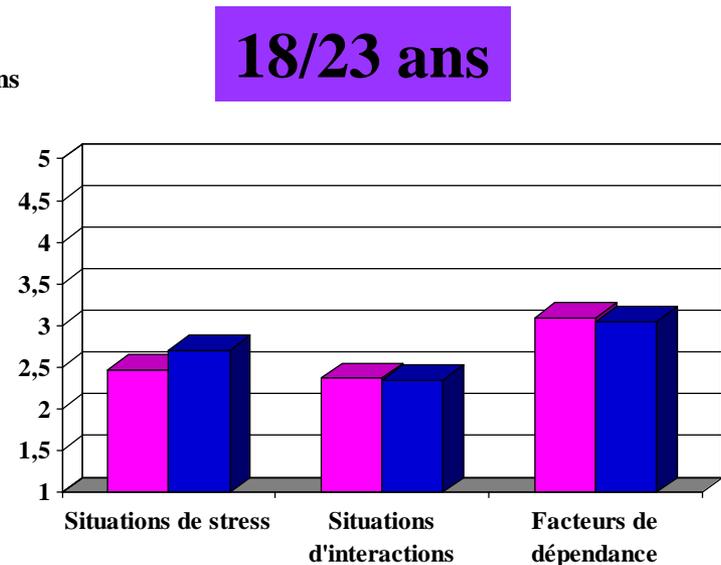
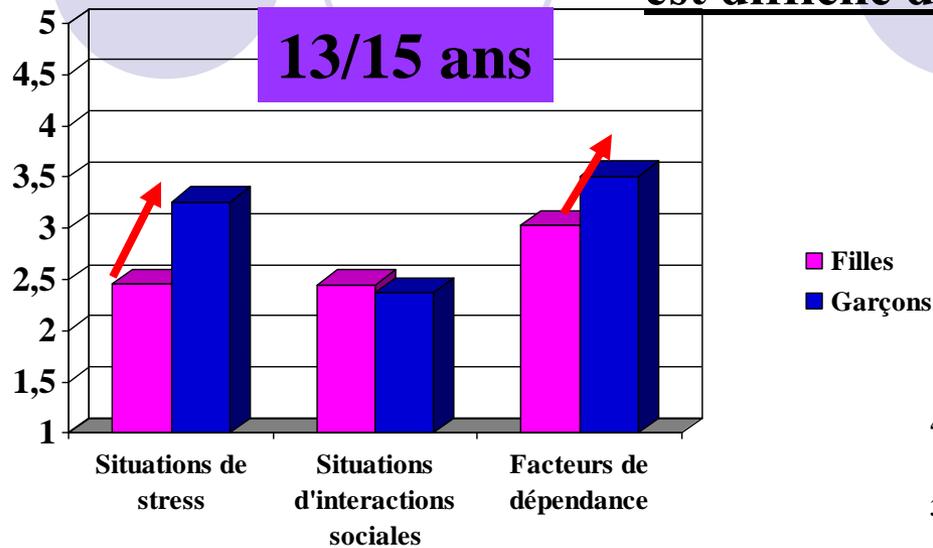
Moyennement
sûr(e)

Assez
sûr(e)

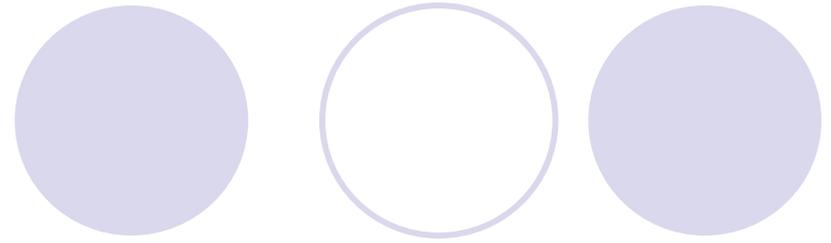
Absolu-
-ment sûr(e)



Situations dans lesquelles les adolescents fumeurs déclarent qu'il est difficile de s'abstenir



Préconisations



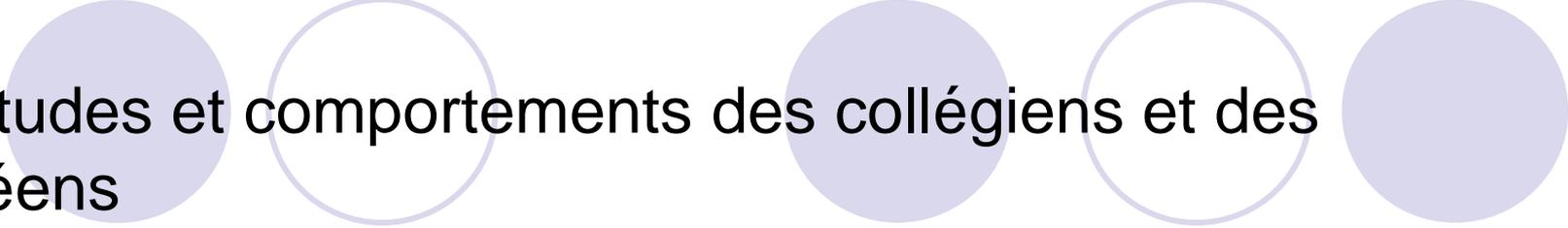
- Initiation au tabagisme → 13 ans
 - ✍ Prévoir des interventions dès le primaire

Intervention précoce (13/18 ans) pour intervenir de manière différenciée chez les jeunes garçons et chez les jeunes filles.



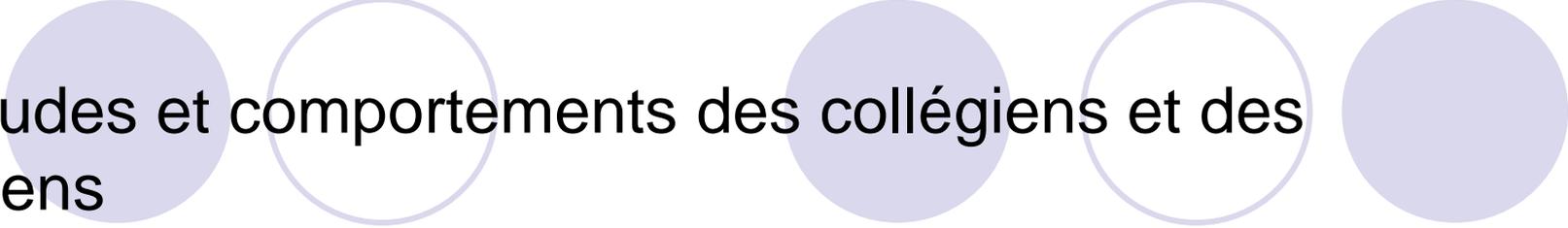
Attitudes et comportements des collégiens et des lycéens

- Chez les 13/15 (collège) → orienter la prévention du tabagisme sur la dépendance psychologique, en particulier sur la gestion du stress.
- ~~✗~~ Proposer des outils de gestion du stress aux jeunes filles à cet âge peut constituer un bon moyen de lutter contre une initiation tabagique massive des jeunes filles.**



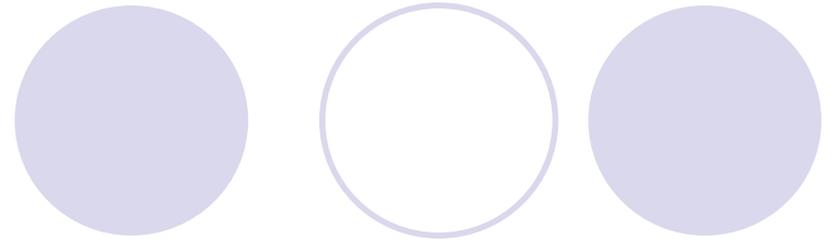
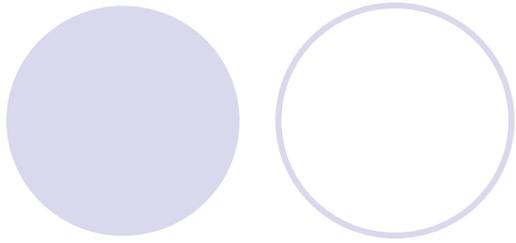
Attitudes et comportements des collégiens et des lycéens

- Rétablir, chez les jeunes garçons, une conception plus juste de la dépendance physique et de ces effets.
 - ✗ **mettre en évidence cet état de dépendance chez eux** (Pouvez vous vous abstenir de fumer pendant les vacances ? Lors une fête ? ...).



Attitudes et comportements des collégiens et des lycéens

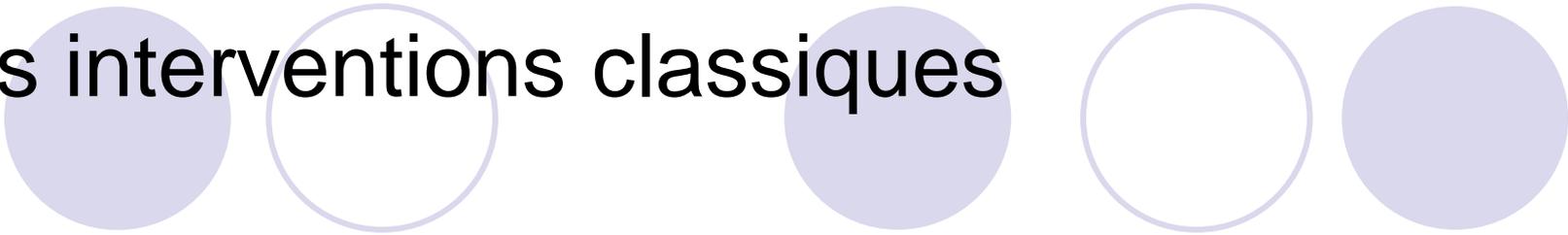
- Chez les jeunes âgés de 16/17 ans (lycée) → prévenir chez les garçons l'influence des pairs
 - ✂ **Des exercices sur la prise de décision, la négociation, le refus semblent particulièrement adaptés pour lutter contre les rituels initiatiques (tabac, alcool ou substances illicites).**
- Chez les 18/25 ans (post bac), les interventions peuvent se faire de manière plus généraliste (sans différence selon le sexe) et centrées sur le sevrage.



○ Prévention

Interventions auprès des élèves

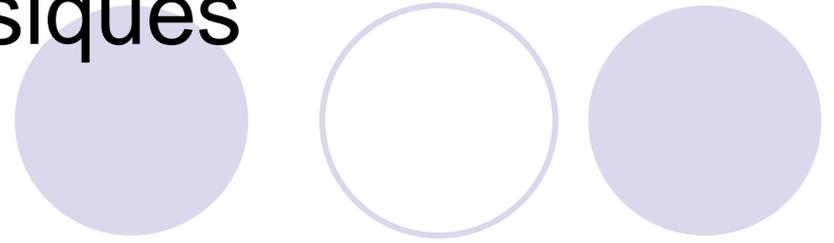
Les interventions classiques



Un exemple : L'appel à la peur (Théorie de la motivation à la protection)

Idée : faire peur aux gens par le biais de messages inquiétants peut être le moteur d'une motivation à agir, à réduire l'état émotionnel déplaisant.

Les interventions classiques l'appel à la peur



Face à message qui fait peur, 2 types de contrôle :

- Contrôle du danger
- Contrôle de la peur

Les interventions classiques

L'appel à la peur

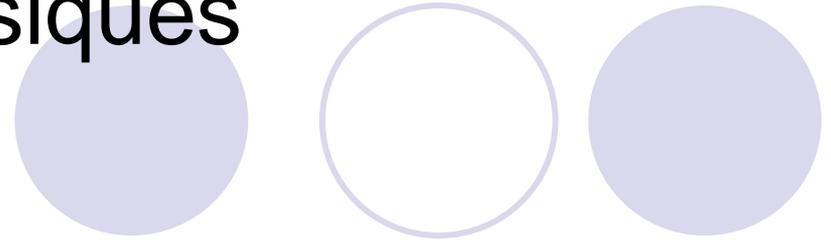
Contrôle du danger : trouver des comportements qui permettent de réduire le danger.

Contrôle de la peur : trouver des réponses qui permettent de réduire la menace émotionnelle (éviter le message).

Si message trop menaçant : contrôle des émotions, pas de comportement de prévention.

Les interventions classiques

L'appel à la peur

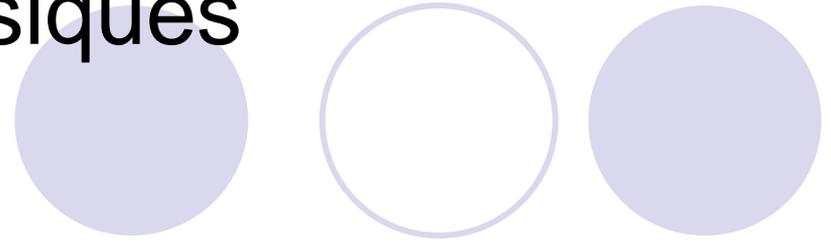


Comment favoriser le contrôle du danger ?

→ Prendre en compte l'auto efficacité (Bandura, 1986) = capacité perçue par le sujet à pouvoir mettre en œuvre le comportement de prévention, la croyance à pouvoir adopter un comportement.

Les interventions classiques

L'appel à la peur



Menace et efficacité interagissent (auto efficacité et efficacité des méthodes de prévention).

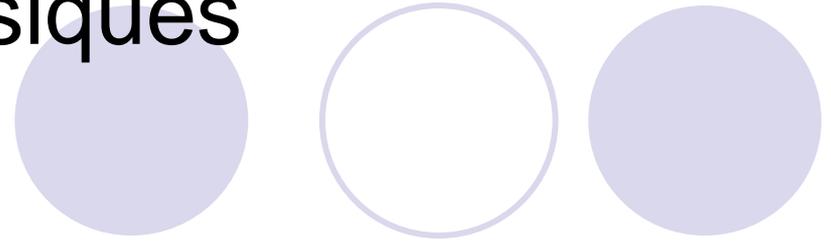
➔ Forte menace + efficacité élevée = intention d'agir.

➔ Forte menace + efficacité faible = effet boomerang

(contrôle de la peur)

Les interventions classiques

L'appel à la peur



Chez les enfants :

Forte menace + faible efficacité = intention.

Pas de stratégie de contrôle de la peur.

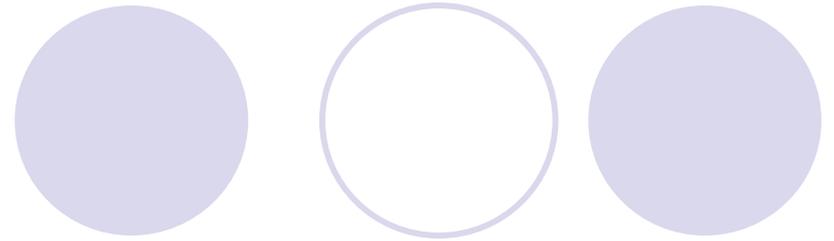
Les interventions classiques

L'appel à la peur

- Les messages faisant appel à la peur sont généralement peu efficaces en prévention
- Si le message menaçant contient des conseils comportementaux rassurants (perception de contrôle), la menace peut être atténuée et l'exécution des comportements de prévention devient probable
- Il est nécessaire de réfléchir à d'autres techniques de prévention



La prévention



- Enjeu : permettre aux jeunes de faire des choix éclairés et responsables pour eux-mêmes et les autres en matière de santé en développant leurs compétences.

Les interventions de Liber'Addict

- **Prévention auprès des élèves :**

- Connaissances sur les produits (quizz)

- Action des SPA au niveau du cerveau

- Les compétences psycho-sociales

Les compétences psychosociales

- Définition (Charte d'Ottawa) :
- ◆ « = **capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.** C'est l'aptitude d'une personne à **maintenir un état de bien-être** mental, en adaptant un **comportement approprié et positif**, à l'occasion **des relations entretenues avec les autres**, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un **rôle important à jouer dans la promotion de la santé** dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social.

Les compétences psychosociales

- Définitions des compétences psychosociales de 1993 (Charte d'Ottawa) :
- ◆ « Plus particulièrement **quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être**, puisque les comportements sont de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé. »

Les compétences psychosociales (charte d'Ottawa)

- Aptitudes à résoudre des problèmes
- Aptitudes à prendre des décisions
- Avoir une pensée créatrice
- Avoir une pensée critique**
- Communiquer efficacement**
- Aptitudes aux relations interpersonnelles**
- Avoir conscience de soi
- Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress
- Savoir gérer ses émotions

Les compétences psychosociales (charte d'Ottawa)

□ Avoir une pensée critique

- « *capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs.* »

Les compétences psychosociales (charte d'Ottawa)

□ Communiquer efficacement

- *« capacité à s'exprimer de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. »*

Les compétences psychosociales (charte d'Ottawa)

- **Aptitudes aux relations interpersonnelles**
- *« capacité à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive. »*



Développer l'esprit critique

- → Exercice de réflexion
- **Objectifs :**
 - Reconnaître et évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements comme les médias et les pressions de nos pairs.
 - Développer la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective.
 - Pouvoir en parler pour les aider à devenir acteurs de leurs décisions.



Développer l'esprit critique

- Situation 1 : Je suis avec un groupe d'amis qui tente d'influencer un individu qui cède à la pression du groupe
 - Qu'est-ce que je pense du comportement de cet individu qui cède à la pression du groupe ?
- Situation 2 : Je suis avec un groupe d'amis qui tente d'influencer un individu qui réussit à résister à la tentative d'influence du groupe
 - Qu'est-ce que je pense de ce comportement ?



Développer l'esprit critique

- Situation 3 : Je suis face à un groupe d'amis qui tente de m'influencer à faire un comportement que je n'ai pas envie de faire. Je ne parviens pas à m'affirmer, je cède à leur influence.
 - Qu'est-ce que je ressens si j'ai cédé à la pression du groupe ?
- Situation 4 : Je suis face à un groupe d'amis qui tente de m'influencer à faire un comportement que je n'ai pas envie de faire et je parviens à résister à l'influence du groupe.
 - Qu'est-ce que je ressens si j'ai réussi à résister à la pression du groupe ?
- Débriefing



Savoir communiquer efficacement et développer l'aptitude aux relations interpersonnelles

→ Savoir dire non

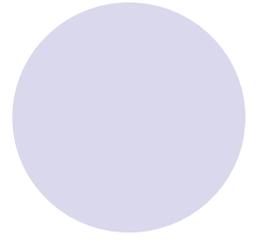
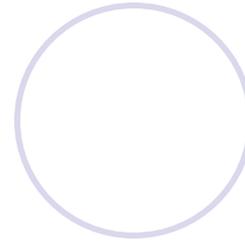
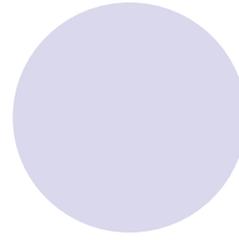
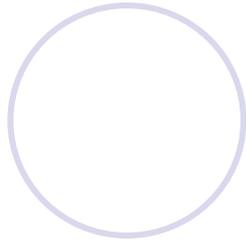
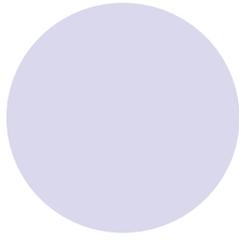
● **Objectifs :**

- être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer
- établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons.



Savoir communiquer efficacement et développer l'aptitude aux relations interpersonnelles

- Application :
- → Jeu de rôle « Je sais ce que je veux »
- **Objectifs :**
 - Faire l'expérience du phénomène de la pression du groupe.
 - S'exercer à tenir bon face à une volonté de persuasion.



- **Approche motivationnelle / arrêt consommation**



**Les groupes de motivation
Pour développer les stratégies
d'adaptation et les capacités de
prise de décision**



Approche motivationnelle

5 séances

☞ Séance 1 :

Séance d'information (différentes formes de dépendances, action des SPA au niveau du cerveau, le CO, les tests, la balance, les objectifs, début du carnet de bord)

A la fin, **définition des objectifs**, astuces pour supprimer les cigarettes

☞ Séance 2

Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non)

Gestion du stress - Travail sur les pensées alternatives - Refixer des objectifs

☞ Séance 3

Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non)

Travail sur l'alimentation - Refixer des objectifs

☞ Séance 4

Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non)

Activités physiques - Refixer des objectifs

☞ Séance 5

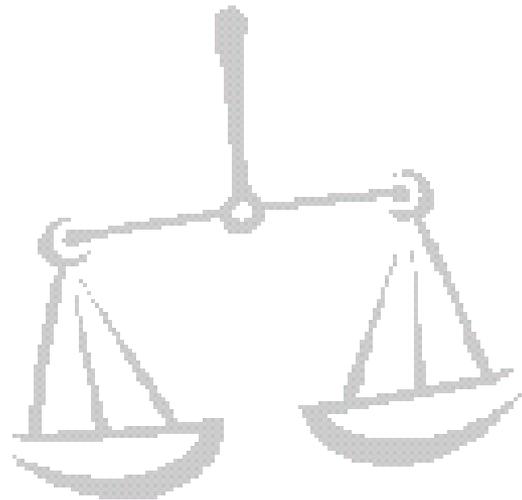
Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non, pourquoi ?)

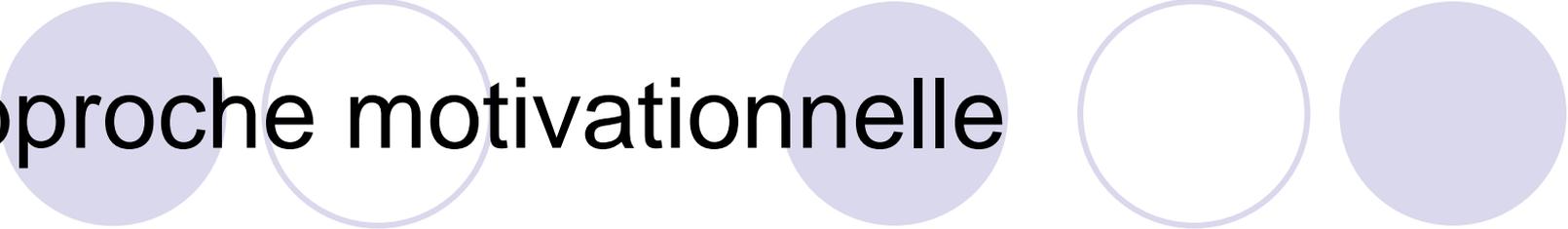
Bilan -

Approche motivationnelle

→ **Approche motivationnelle très efficace**

La prise de décision se base sur le rapport coût/bénéfice de la réalisation d'un comportement.



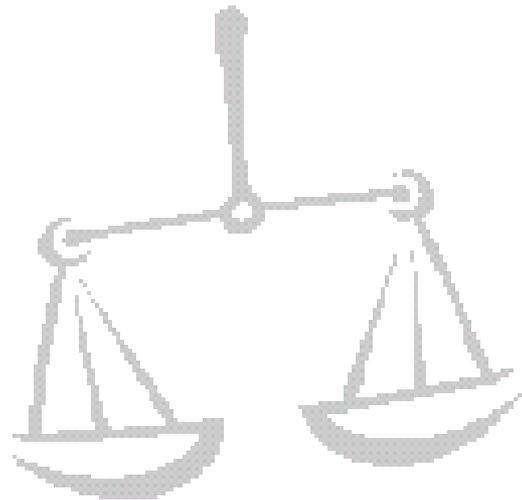


Approche motivationnelle

- Chez l'adolescent, ce calcul est faussé.
- En général, l'adolescent sur estime les bénéfices et sous estime les coûts d'un comportement risqué.

Approche motivationnelle

Pour favoriser l'autonomie et le libre choix, il faut aider le jeune à prendre conscience de ce calcul et à rééquilibrer ce rapport



Approche motivationnelle

Balance décisionnelle

Je continue		Je change	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients

Qu'est ce qu'on lui demande ?

- **Quelles sont ses motivations? Pertinentes ?**

- demander ses motifs aux changements.

- Motivations les + souvent citées:

- santé (risque maladies graves, sexualité, fertilité)

- intox entourage

- aspect physique (visage, dents, doigts,voix)

- finances

- **liberté retrouvée**

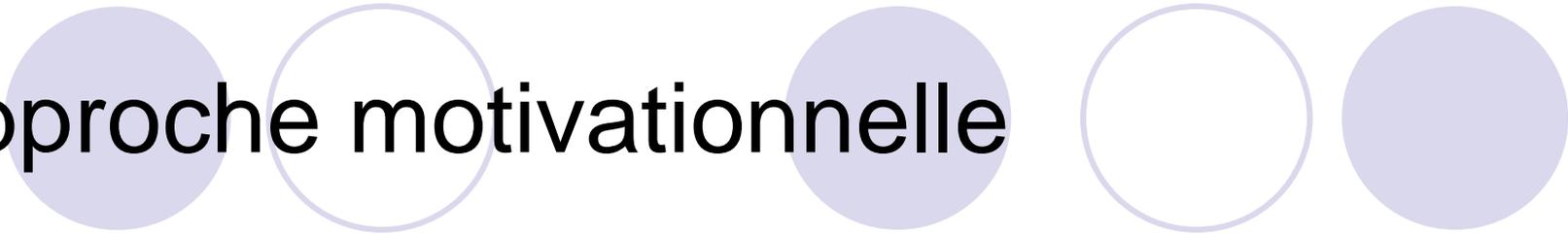
- **estime de soi**

- **image sociale**

} motivations les +

} porteuses pour majorité

Approche motivationnelle



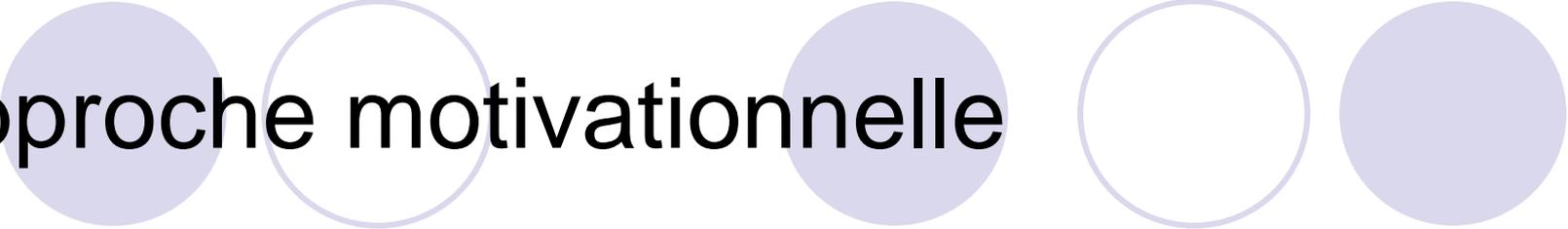
- 3 aspects importants à l'adolescence :

- Implémenter les intentions comportementales

- Travailler sur le sentiment d'efficacité personnelle

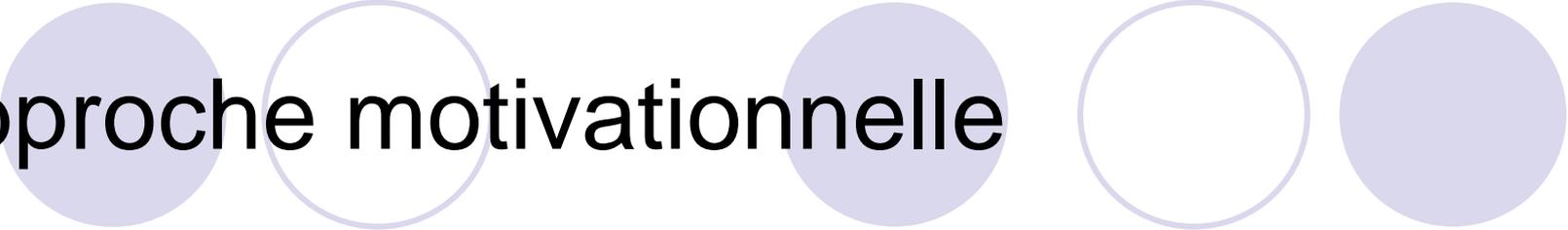
- Gestion des situations difficiles/stressantes

Approche motivationnelle



- On distingue 2 aspects de l'intention comportementale :
 - La volonté (ce qu'on veut faire)
 - La planification des actions (ce qu'on va mettre en œuvre pour atteindre l'objectif)

Je peux décider de me mettre au sport, mais le problème se pose de savoir, ce que je fais comme exercices, quand je les fais, pendant combien de temps ...

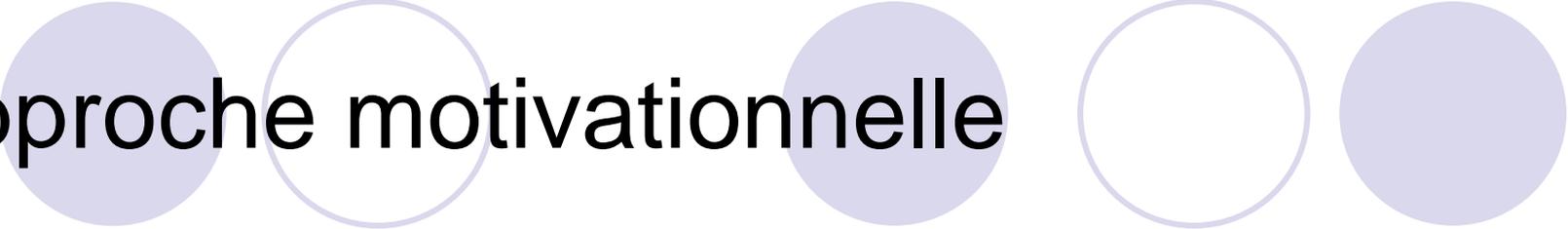


Approche motivationnelle

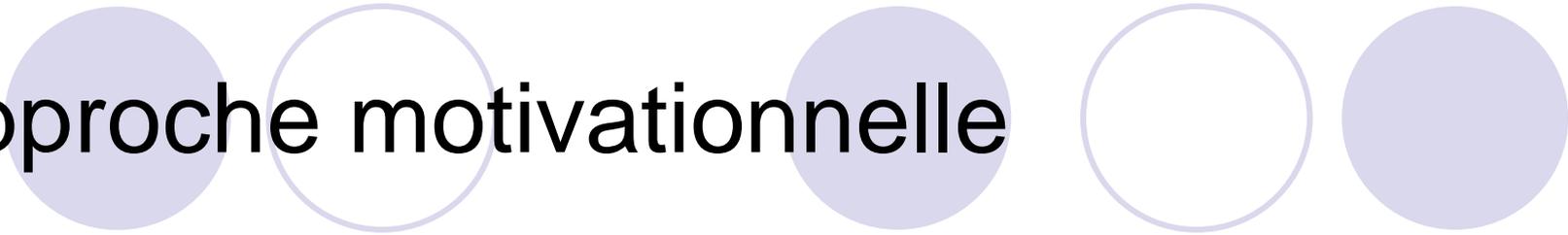
= IMPLEMENTER l'action

= permettre à la personne de se dire quand, où et comment commencer à agir

Approche motivationnelle

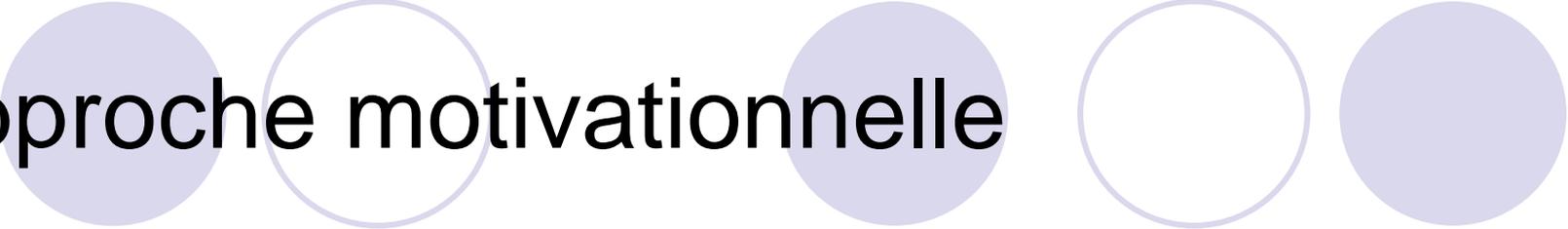


- Il faut permettre à une personne d'anticiper les conditions dans lesquelles elle pourra agir et ce qu'elle pourra faire.
- En permettant à une personne de se représenter la ou les situations et les moyens au service de son but, on lui facilite les choses.



Approche motivationnelle

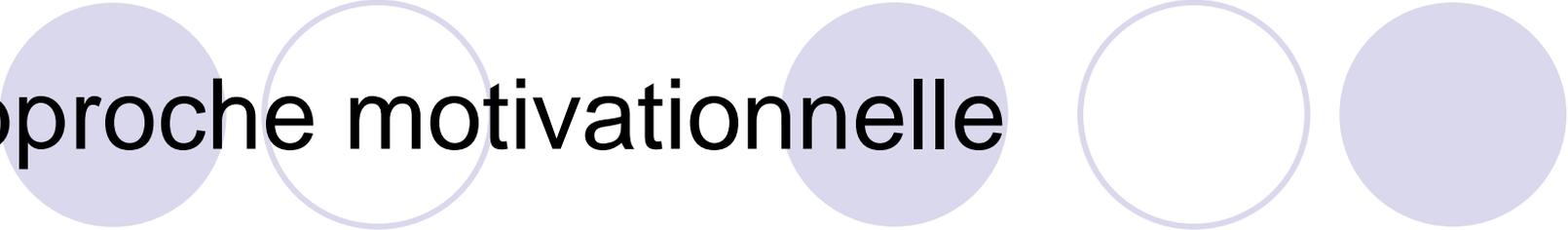
- **Implémenter les intentions comportementales**
- **Travailler sur le sentiment d'efficacité personnelle**
- **Gestion des situations difficiles/stressantes**



Approche motivationnelle

Efficacité personnelle = degré de confiance qu'a un individu en ses capacités propres à s'engager dans un comportement ou un changement → notion de **confiance en soi pour réaliser le changement**.

Degré de confiance en soi et en ses capacités = une des composantes pour passer à l'action.

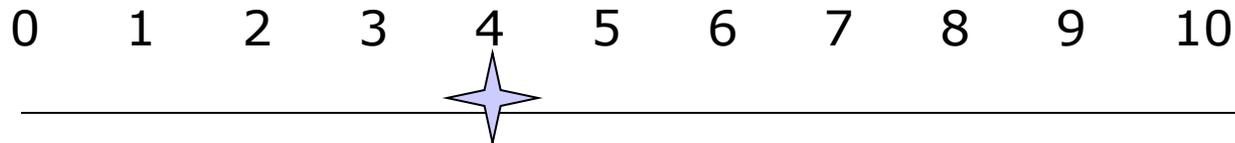


Approche motivationnelle

- L'autoefficacité affecte :
 - Décisions / changement des habitudes de vie
 - Motivation et persévérance
 - Restauration du contrôle après un faux pas
 - Maintien du changement obtenu

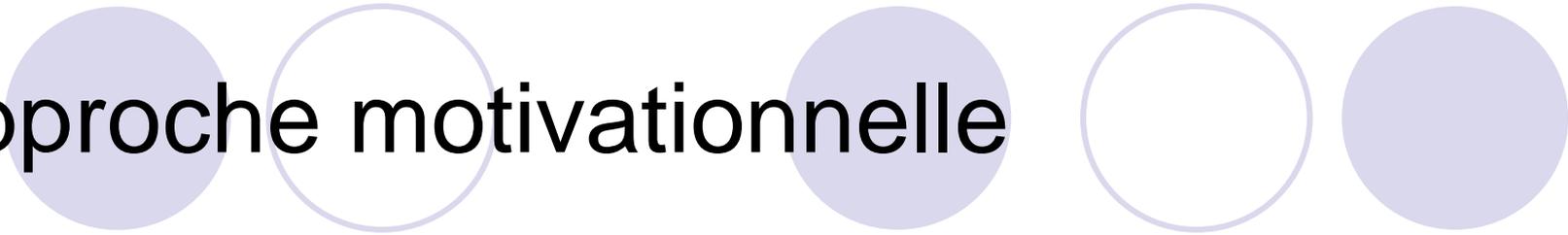
Approche motivationnelle

- **Utiliser la règle de la confiance :**
- Proposer une **échelle visuelle analogique** concernant la confiance en soi :



- « Pour quelles raisons êtes-vous déjà à 4? »
- « Quelles sont les raisons qui vous maintiennent à 4? »
- « Que faudrait-il pour que vous vous situiez plus haut sur l'échelle ? »

Approche motivationnelle

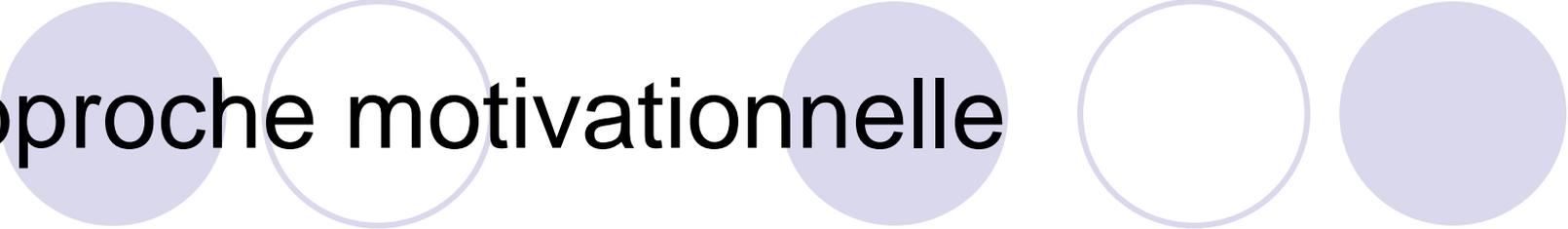


- Pour augmenter le sentiment de compétence, on peut aider l'adolescent à :
 - Se fixer des objectifs réalisables à court terme
 - Se fixer des objectifs pas trop ambitieux ni trop faciles à réaliser
 - Apprendre à expliquer son comportement

Approche motivationnelle

	Stable	Instable
Interne	Niveau d'aptitude ou d'intelligence	Effort; humeur; État physique
Externe	Les autres ne m'aiment pas	opportunités; situations temporaires

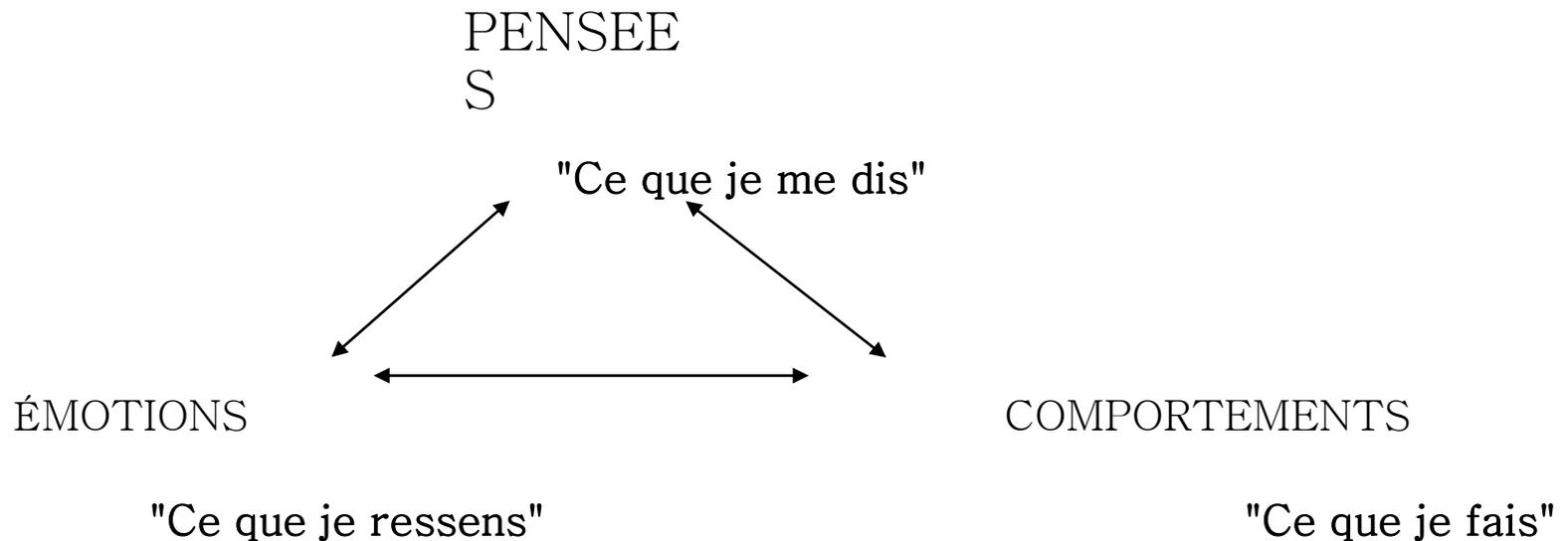
Approche motivationnelle



- **Implémenter les intentions comportementales**
- **Travailler sur le sentiment d'efficacité personnelle**
- **Gestion des situations difficiles/stressantes**

Approche motivationnelle

- Gestion du stress
- Une approche tirée des thérapies cognitivo-comportementales



La personne va apprendre à modifier chacune de ces réponses

Approche motivationnelle

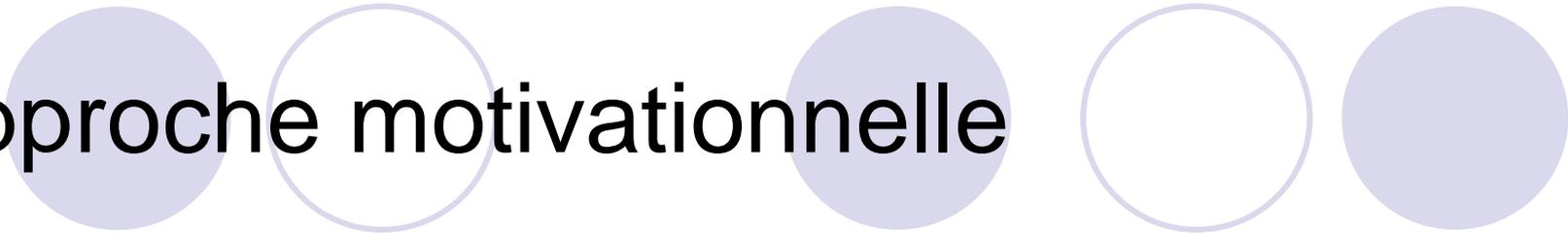
Situation	Pensées automatiques	Pensées alternatives
J'ai eu une mauvaise note	Je vais redoubler Mes parents vont me tuer Je suis trop nulle	

Ex : face à une difficulté à l'école « *je n'y arriverai pas , et si je redouble, comment je vais le dire à mes parents* »

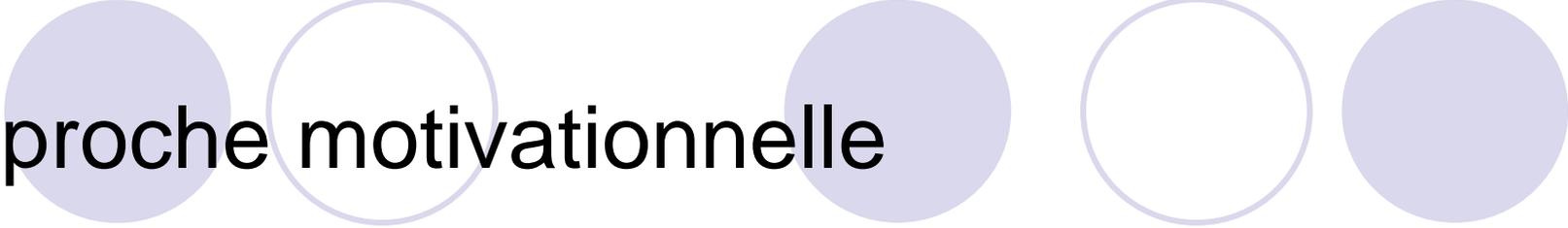
⇒ Anticipation anxieuse (le pire va m'arriver)

⇒ Association fautive (une difficulté entraîne une menace de redoublement)

Approche motivationnelle

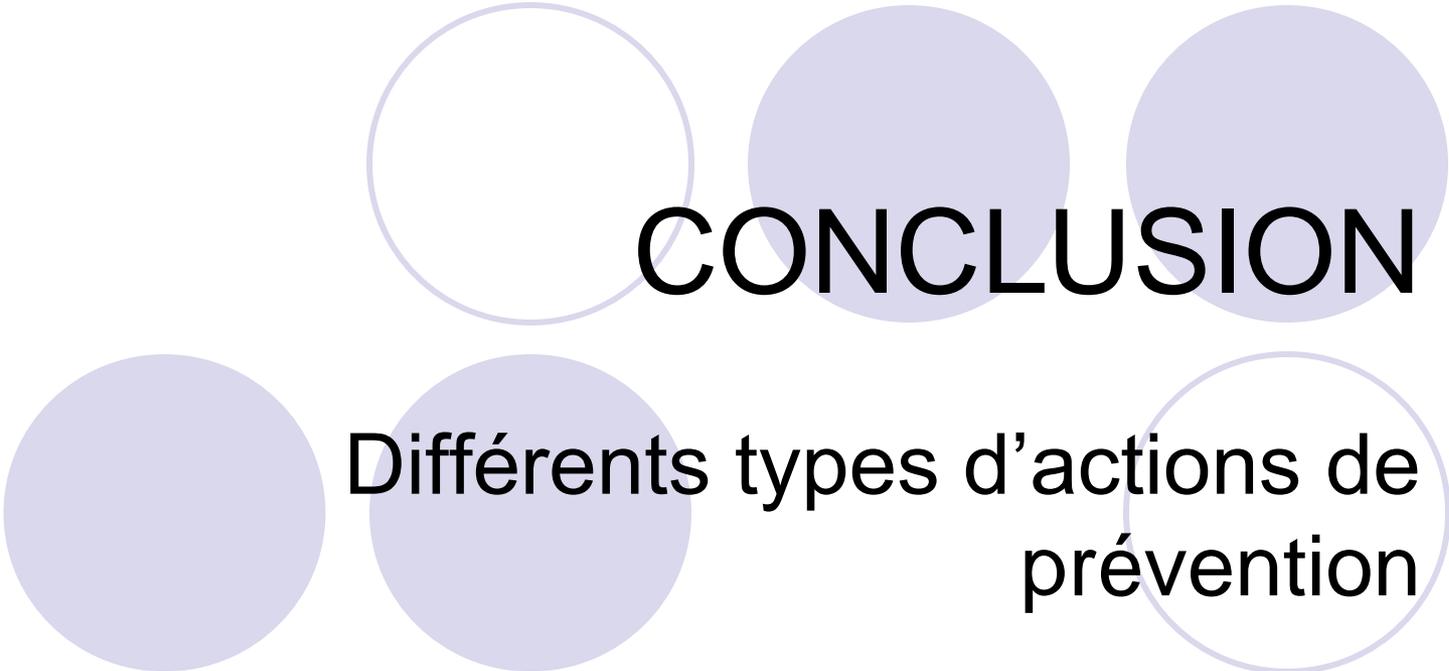


- A partir d'une situation, on peut demander au jeune ce qu'il s'est dit, quelle était son interprétation de la situation.
 - On peut s'aider :
 - en détaillant avec le jeune une situation concrète
 - en demandant au jeune de noter sur un tableau à colonnes
- Prendre des exemples simples pour identifier les pensées automatiques
- Suggérer d'autres façon de raisonner
- Lui demander de trouver d'autres pensées plus adaptées



Approche motivationnelle

- Agir sur les émotions : Techniques de relaxation
 - Technique respiratoire
 - Relaxation musculaire
 - Imagerie mentale



CONCLUSION

Différents types d'actions de
prévention

CONCLUSION

Différents types d'actions de prévention

- Stratégies répressives
- Stratégies informatives
- Stratégies éducatives
- Stratégies intégratives

○ Promotion de la santé (OMS)

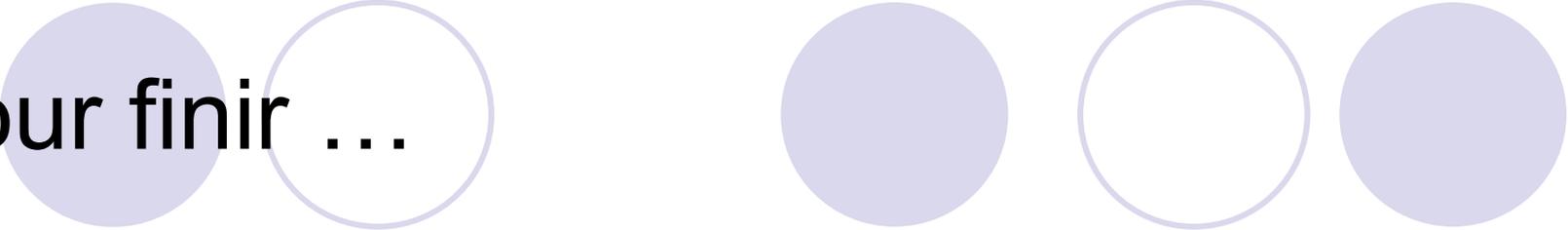
Processus qui permet aux populations d'améliorer leur propre santé en leur donnant les moyens d'un + grand contrôle sur celle-ci.



CONCLUSION

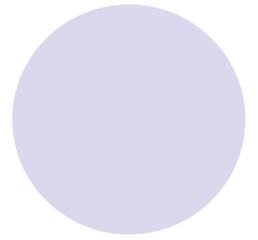
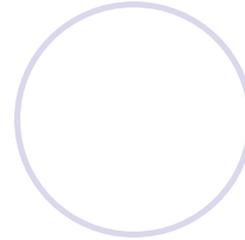
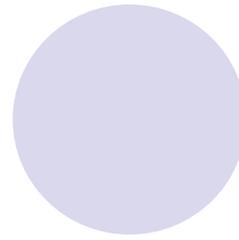
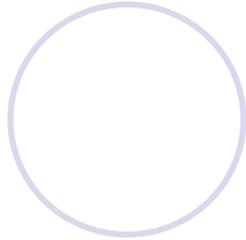
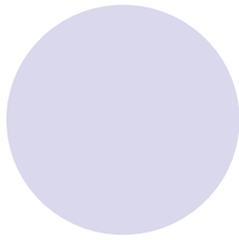
Différents types d'actions de prévention

- Les programmes interactifs sont + efficaces que les interventions didactiques.
- L'implication des participants augmente la possibilité de modification des comportements (théorie de l'engagement et de la dissonance cognitive)
- Séance unique – efficace que séances réparties sur plusieurs semaines



Pour finir ...

- Efficacité des méthodes centrées sur le développement des compétences transversales, en comparaison de celles qui portent sur la réduction de risques spécifiques.
- ➔ Complémentarité de différentes approches : développement de compétences, modification des représentations, soutien aux personnes déjà en difficulté.



● Merci de votre attention