

DÉPENDANCE...

et si ça dépendait un peu de chacun de nous ?

J'ai eu la chance, durant un an et demi, de faire partie d'une équipe prévention en tant que chargée de mission dans une association. J'intervenais principalement en animation pour la prévention du tabagisme et de la consommation de cannabis. J'ai eu le grand bonheur de rencontrer des jeunes de huit à seize ans qui m'ont enrichie de leurs réflexions, fait part de leurs angoisses et dévoilé leurs immenses ressources. Je vous livre modestement les réflexions que cette expérience m'inspire et je souhaite vous montrer que nous pouvons tous faire quelque chose pour préserver la vie.

Pourquoi imaginer des projets d'éducation pour la santé auprès des jeunes, voire des très jeunes ? Que sont-ils en mesure de comprendre des questions de dépendance ou d'indépendance ? La question ne se pose pas de cette façon ; d'ailleurs, ces mots là, ils les confondent encore bien souvent à onze ou douze ans alors qu'ils sont en pleine revendication de leur liberté.

Privilégier le travail sur l'estime de soi

En fait, avant même de passer par la compréhension des mots, les enfants sont tout à fait capables, très jeunes, d'expérimenter leurs limites, celles des autres, de baliser le terrain en quelque sorte pour s'approprier notre vaste monde, y faire leur place et s'y trouver bien.

Ainsi, en tant qu'éducateurs pour la santé, nous privilégions le travail sur l'estime de soi et le développement de compétences psychosociales pour permettre aux enfants de lutter contre la consommation de substances psychoactives.

En effet, ce n'est pas uniquement sur la base de la connaissance des risques, de la peur de maladies associées à la consommation de drogues, que l'on peut imaginer lutter contre les addictions*. D'ailleurs les professionnels de santé sont tout autant victimes de la consommation de tabac ou autres formes d'addiction que le reste de la population. Une fois une dépendance installée, il peut devenir très difficile de s'en débarrasser. C'est principalement au moyen de ses propres ressources psychiques que l'on peut construire un sevrage. C'est aussi par ce moyen que l'on évite de tomber dans la dépendance à certains produits.



C'est à partir de leur bien-être qu'ils sauront dire non

L'adolescence et la préadolescence sont souvent identifiées comme période prioritaire pour les actions de prévention contre les drogues, mais c'est en amont qu'un travail doit être réalisé avec les plus jeunes. Pourquoi les adolescents nous alertent-ils plus à ce moment là ? C'est à cette période qu'ils cherchent à s'affirmer, à s'identifier à un groupe et parfois dans la confrontation, dans la provocation. La consommation de tabac ou d'autres substances sont alors des moyens formidables. Faciles d'accès, ils permettent de se sentir appartenir à un groupe, de se sentir plus cool ; ils donnent l'illusion que l'on est capable de prendre ses propres décisions malgré les interdits ; enfin ils procurent un sentiment de liberté avec cette naïve conviction *qu'on s'arrête quand on veut*.

A nous de leur donner confiance

Notre objectif, en tant qu'éducateurs pour la santé, réside dans la valorisation des personnes. Chacun a la merveilleuse ressource de prendre soin de lui-même et de ne pas subir le leurre de différentes drogues. A nous de leur donner les pistes, d'expérimenter avec eux les actes, les comportements qui leur apportent du plaisir dans la vie, de leur donner confiance. C'est à partir de leur bien-être, de leur estime d'eux-mêmes, qu'ils sauront dire "non". Tout cela se fonde dans l'enfance.

Face à la demande, nous travaillons bien sûr avec de grands adolescents : il n'est jamais trop tard pour dialoguer, écouter, comprendre et accepter sans juger les comportements qui sont déjà mis en place. Il est alors plus facile à un intervenant extérieur, dépourvu de charge affective, d'apporter en toute objectivité des informations aux jeunes, de leur donner des pistes et peut-être l'impulsion qui les mènera sur le chemin du sevrage. Il est toujours temps de dire à quelqu'un : *"Connaissez-vous la personne qui a la plus grande capacité à prendre soin de vous, tout au long de votre vie ? Vous-même."*

Sylvie FORTIER

Lumigny
(Seine-et-Marne)