

## « Libre comme l'air » : un coffret d'éducation pour la santé et de prévention du tabagisme au collège

### Une approche globale de la santé

« Libre comme l'air » est un coffret pédagogique destiné aux classes de collège. Il s'inscrit dans une perspective globale de promotion de la santé des adolescents et entend se construire à partir des préoccupations des jeunes eux-mêmes et de leur vie quotidienne, approche qui semble la plus pertinente au regard de la complexité des déterminants des comportements de santé. Cette volonté de partir du comportement des jeunes et de leurs préoccupations quotidiennes s'appuie sur plusieurs arguments.

- Le phénomène de dépendance à l'œuvre dans la consommation de substances psychoactives est de même nature, qu'il s'agisse du tabac, de l'alcool ou d'une autre « drogue ». Les comportements de dépendance ont globalement les mêmes caractéristiques cliniques et les mêmes mécanismes neurobiologiques. Il est donc important, en plus de transmettre des connaissances sur les produits, de travailler avec les jeunes sur les facteurs déclenchants de cette consommation [53].

- Les recherches mettent en avant l'importance de l'interaction entre le jeune et son environnement familial et social pour expliquer la rencontre avec une substance : le milieu d'origine, les pratiques culturelles, le réseau de sociabilité influencent le type de consommation en termes de produits. Développer chez les jeunes une certaine habileté sociale à gérer leur intégration dans l'environnement semble être un facteur de protection important (savoir résoudre un problème, savoir résister à l'influence sociale, avoir une pensée critique...).

- Enfin, il existe des facteurs individuels de vulnérabilité qui vont contribuer à l'amorce de ces comportements à risque. Tous les jeunes ne vont pas essayer toutes les drogues et, à

consommation égale, deux personnes n'ont pas les mêmes risques de devenir dépendantes.

Il existe donc une multiplicité de déterminants environnementaux, sociaux, psychologiques et biologiques qui vont interférer dans la rencontre d'un individu avec un produit. L'approche globale semble ainsi être la plus à même de répondre à ce foisonnement de facteurs.

### Une approche éducative

Le coffret « Libre comme l'air » cible la prévention du tabagisme et plus largement celle des dépendances, en apportant non seulement des connaissances sur ce sujet mais aussi en développant le savoir-être et le savoir-faire des élèves, ou ce que l'on appelle leurs compétences psychosociales, en référence aux travaux édités par l'Organisation mondiale de la santé en 1993. Elles recouvrent la capacité à se connaître, à gérer ses émotions, à communiquer, à résoudre un problème, à prendre des décisions, et à analyser les informations et les expériences de façon critique. Appliquées au champ de la promotion de la santé, ces compétences jouent un rôle déterminant. Il s'agit en effet de leur permettre de mieux comprendre la complexité de l'environnement dans lequel ils évoluent, et donc de mieux réagir aux exigences et aux pressions de la vie quotidienne, dans la relation à eux-mêmes et aux autres. Les leviers sur lesquels l'outil se propose d'agir sont les représentations, les attitudes et les compétences développées par les jeunes [43].

### Une utilisation « à la carte »

La santé, telle qu'elle est ici approchée, est un aspect à considérer de façon transversale dans le collège, et dont tout le monde peut se saisir à condition de s'être familiarisé avec l'approche éducative de la promotion de la santé.


« Libre comme l'air » peut être à l'origine de la mise en place d'un projet d'établissement centré sur les dépendances, développé au niveau de l'ensemble du collège, regroupant plusieurs activités et s'échelonnant sur une année scolaire.

Il peut être utilisé de façon plus ponctuelle avec une seule classe pour approfondir un thème proposé. Néanmoins, dans une perspective d'éducation pour la santé, on privilégiera des actions sur le long terme.

Sept fiches d'animation sont proposées. Elles sont indépendantes et peuvent être utilisées isolément selon l'intérêt de l'animateur.

- Moi, ma bande et les autres : tabac et relations aux autres
- Assume tes choix : tabac, liberté individuelle et dépendance
- Citoyen, à tes marques ! : tabac, rapport à la loi et citoyenneté
- Des sous pour faire ce qu'il te plaît : le tabac et l'argent
- Le fumeur, il assure ? : tabac et représentations sociales
- Respirer dans un environnement sain : tabac et environnement
- Avoir du souffle pour s'éclater : tabac et souffle

Chaque coffret contient :

- 1 livret pédagogique présentant les objectifs, la méthodologie et le cadre d'utilisation du coffret
- 7 fiches d'animation
- 16 cartes de mise en situation
- 1 Cd-rom
- 2 affichettes
- 30 brochures élèves. 

Coffret actualisé par l'INPES en 2007.

promouvoir sa santé et celle de la collectivité. Ces compétences sont non seulement d'être informé des risques et des moyens de s'en protéger ou d'être pris en charge en cas de problème grave, mais aussi de faire des choix d'abstinence ou de modes de consommation, et enfin d'être apte à réaliser ces choix (être capable d'arrêter de fumer ou de réguler sa consommation d'alcool...). La reconnaissance de l'influence de l'environnement sur les comportements a conduit à y ajouter des interventions qui vont viser à créer un environnement favorable à la mise en application des connaissances et des compétences acquises par les personnes ainsi qu'à l'adoption de comportements de santé. C'est ainsi que l'éducation pour la santé

s'intègre désormais dans le champ plus large de la promotion de la santé.

Le concept de promotion de la santé a lui-même progressé, donnant lieu à des applications extrêmement concrètes. La philosophie de santé publique : « *Processus qui confère aux populations les moyens s'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci* » (charte d'Ottawa, 1986) a inspiré une démarche professionnelle : « *Ensemble de pratiques spécialisées visant le changement des comportements humains et des environnements sociaux liés à la santé* » (O'Neill, 1998). Cette démarche est particulièrement bien adaptée aux conduites de consommation à risque.

Des travaux récents ont identifié les différents types

Les références entre crochets renvoient à la bibliographie p. 83.