

## Un quiz original pour prévenir les addictions



« Quiz, je gère ! » est une nouvelle animation interactive et ludique développée en Valais. Elle vise à sensibiliser les élèves de 12 à 14 ans aux risques des bitures express, du cannabis ou de la cyberaddiction.

---

Par **Patrick Suard**, responsable prévention, Addiction Valais

Les différentes études menées tant au niveau suisse que valaisan [1] indiquent une précocité inquiétante des consommations de psychotropes. L'usage souvent trop fréquent et en trop grande quantité de drogues et d'alcool chez certains jeunes auxquels s'ajoutent les problèmes d'addiction au jeu et à internet, peuvent créer un préjudice sérieux sur la santé et la scolarité. Conscients de ces réalités, de la corrélation démontrée entre précocité des consommations et consommations problématiques à l'âge adulte, les acteurs de la prévention ont souhaité renforcer la collaboration avec les établissements scolaires du Cycle d'Orientation et de l'enseignement post-obligatoire en développant leur offre préventive.

### Des référent-e-s spécialisé-e-s de proximité

Un nouveau programme de prévention a ainsi été élaboré. Dans ce cadre, Addiction Valais [2] met désormais à disposition des 40 établissements scolaires de niveau Cycle d'Orientation du canton des référents spécialisés de proximité. Plus de 10'000 jeunes fréquentent l'ensemble des 3 degrés du CO et Addiction Valais rencontre chacun d'eux au moins une fois au CO ainsi qu'au secondaire post-obligatoire à travers des animations préventives sur les addictions. En fait, actuellement, cet objectif est même dépassé puisqu'environ 5000 jeunes du CO sont rencontrés annuellement. Les référents de proximité spécialisés en addiction offrent des prestations sur 3 axes :

- La prévention, par la rencontre de chaque jeune au moins deux fois dans son cursus scolaire.
- Le repérage et l'intervention précoce auprès des jeunes en situation de vulnérabilité.
- L'accompagnement spécialisé des jeunes en difficulté.

## Une animation interactive et ludique

Afin de maximiser ce travail de proximité, une nouvelle animation a été développée sous forme de quiz, nommée « Quiz, je gère ! ». Avec ce quiz [4], Addiction Valais, en collaboration avec Promotion Santé Valais et le CIPRET Valais, a pour objectif d'ouvrir le dialogue et de sensibiliser les jeunes et les enseignants aux problématiques addictives. Le concept global, interactif et ludique, permet d'aller à la rencontre des écoliers de 12 à 14 ans, de favoriser un échange et un questionnement.



L'animation, au moyen de vidéos, micros-trottoirs, témoignages, réflexions et questions, les interpelle sur les effets, les risques et les conséquences des conduites addictives. Sans oublier d'axer la réflexion sur les alternatives et les ressources en cas de difficultés. Ainsi durant 90 minutes, un intervenant en addiction va à la rencontre des jeunes des établissements scolaires sur le thème des addictions. Il les questionne, les informe, mais surtout leur fait vivre une expérience participative. Il les invite à échanger entre eux, à se positionner.

La stratégie d'approche de la problématique a pour objectif d'aller au-delà des substances. Pour ce faire, l'approche par substance a été remplacée par une approche globale des addictions qui met le jeune au centre de la réflexion. Sollicitant ses compétences, son regard critique et ceux de ses pairs, il est amené, avec la collaboration d'un professionnel, à se dire et à se définir dans son rapport aux addictions. Le jeu constitue non seulement le décor mais également un précieux outil pédagogique, attrayant, entraînant, participatif. Les questions du quiz y sont avant tout des supports, des prétextes au dialogue. Si l'information demeure une composante essentielle de l'animation, le but est bien de renforcer les compétences sociales, telles la capacité à communiquer, à interagir ou encore à se déterminer. Ces mêmes capacités qui constituent des bases primordiales pour le jeune dans son développement tant personnel que social.

## Prévenir, l'affaire de chacun

Cette action préventive, qui concerne l'ensemble du canton, s'étend progressivement à tous les Cycles d'Orientation et se poursuivra jusqu'en 2015. Elle s'inscrit dans les priorités du programme cadre en promotion de la santé et en prévention du Canton du Valais [5]. Elle bénéficie d'un large soutien puisque la Commission cantonale de prévention et promotion de la santé, la Commission cantonale de protection de la jeunesse ainsi que la Commission cantonale de lutte contre la dépendance au jeu la recommandent.

Des actions et un effort commun doivent être entrepris pour retarder l'âge d'entrée en consommation des jeunes et prévenir les problématiques addictives. La sensibilisation en milieu scolaire est une des mesures importantes œuvrant dans ce sens.

[1] Rapport de l'OVS sur l'état de la santé de la population valaisanne.

[2] [Addiction Valais](#), fondation mandatée par l'Etat du Valais, offre des prestations globales sur les addictions, allant de la prévention universelle à la gestion des risques en passant par la relation d'aide.

[4] Vers le [Quiz, je gère](#).

[5] Programme cadre 2011 – 2014

Selon le programme cadre en promotion de la santé et en prévention pour le canton du Valais 2011 – 2014, la prévention contre les addictions constitue une priorité. En effet, les problèmes liés à la consommation d'alcool, de tabac, de cannabis ainsi que les comportements addictifs (jeux d'argent, ordinateur, etc.) représentent une source de préoccupation. Ces thèmes évoluent avec les problèmes de société. Certains nouveaux symptômes apparaissent (cyberaddiction, binge-drinking, etc.) auxquels il faut adapter les réponses. Les comportements à risque pour la santé de la population des jeunes (16-25

ans) augmentent. Ce phénomène se traduit par des prises de risque massives dans divers domaines (drogues, alcool, conduite, safer sex, tentatives de suicide, etc.). Il s'agit d'inciter les personnes concernées à limiter les comportements à risques par des programmes et actions de sensibilisation ciblées et coordonnées. A ce titre, la poursuite des programmes développés par Addiction Valais doit être priorisée avec un focus sur les jeunes consommateurs d'alcool, de tabac et de cannabis ainsi que sur les comportements en lien avec les nouvelles addictions.