

# Action préventive:

## Substances addictives – Engagés contre l'abus



**L'équipe de handball des M18 surfe sur la vague du succès. Enchaînant les victoires, elle a décidé de fêter son triomphe. Les plus jeunes ne veulent pas être en reste et boivent aussi de l'alcool. Une petite boîte de couleur circule entre les joueurs qui en retirent de minuscules sachets de poudre. Le credo de l'équipe est le suivant: «T'es pas cool, si tu consommes pas». La fête dure toute la nuit.**

- La victoire peut-elle être fêtée sans alcool ou d'autres substances psychoactives?
- Comment organiser une fête qui respecte les mesures de protection de la jeunesse et tienne compte de l'âge des participants?
- Que sais-je en matière de législation et de protection de la jeunesse, en ce qui concerne, par exemple, le snus?
- Quelle influence un moniteur peut-il avoir sur les rituels de l'équipe? Comment peut-il aborder les thèmes difficiles?
- A quoi reconnaît-on qu'une personne est en danger, qu'elle est dans l'excès voire déjà dépendante?
- Où s'arrête le plaisir et où commence l'ivresse – à partir de quand est-ce trop?
- Dans quelle mesure peut-on agir de manière préventive?

### Contexte

#### Quand parle-t-on de dépendance et quand d'abus?

La dépendance comporte de nombreuses facettes et s'accompagne de multiples effets secondaires. Elle ne connaît aucune limite quant aux quantités, aux formes ou aux associations de substances addictives. On ne parle pas d'addiction uniquement par rapport à la consommation d'alcool, de tabac, de snus ou de cannabis. Certains comportements de notre vie quotidienne, tels que parier, regarder la télévision, jouer, tchatter et surfer sur Internet peuvent également évoluer en dépendances à partir du moment où ils deviennent excessifs. On parle, dans le domaine de la prévention, des différents stades de consommation menant à l'addiction: une consommation occasionnelle et modérée, saine, procure un sentiment de satisfaction; une consommation fréquente, intensive et inappropriée devient un abus (c'est le cas, par exemple, lorsqu'une personne boit pour se détendre, s'adonne au jeu pour décompresser, fume de l'herbe pour oublier ses soucis). A l'abus succède l'accoutumance (par exemple: pas de soirée sans jeu, pas de fête sans alcool, des médicaments à la moindre douleur). Une accoutumance prolongée débouche sur une perte de contrôle et une dépendance. Pour la personne dépendante, tout tourne alors autour de la substance qui engendre sa dépendance ou son comportement compulsif; elle perd la notion du temps et de la quantité. La dépendance est une maladie qui atteint la personne dépendante et se répercute sur son entourage. Les personnes concernées ont donc (la plupart du temps) besoin du soutien d'un ou d'une spécialiste.

#### Pourquoi la consommation de substances addictives pose-t-elle un problème dans le sport?

Le sport n'est pas différent d'un autre milieu. Il n'est pas plus sain. Chaque jour, les jeunes sportifs sont confrontés aux mêmes influences de l'environnement – substances addictives comprises – que tous les autres jeunes. Il importe donc que les jeunes se développent au travers de conduites constructives favorisant une consommation appropriée. Beuveries express, tabac, cannabis, snus, médias numériques, etc. peuvent faire partie du paysage sportif. Diverses raisons sont susceptibles de conduire à un abus. Rituel, griserie, acte de bravoure, quête d'identité, besoin d'appartenir à un groupe ou de faire comme les autres, refoulement d'une situation, mais également incertitude ou sous-estimation de la gravité de la situation sont autant de facteurs qui influencent le comportement et sont susceptibles de déboucher sur un dérapage.

#### Quelles lois règlent la consommation?

En Suisse, diverses dispositions légales règlent la consommation de substances addictives. Les dispositions en vigueur se trouvent sur [addictionsuisse.ch](http://addictionsuisse.ch) (→ Faits et chiffres). La remise de boissons alcooliques à des jeunes de moins de 16 ans est notamment interdite, de même que la remise de boissons spiritueuses à des enfants et à des adolescents de moins de 18 ans. En outre, la loi sur les stupéfiants stipule que la consommation, la culture et le commerce de cannabis sont non seulement interdits mais encore punissables en Suisse. Jusqu'en 2019, le commerce et la vente de snus étaient également interdits en Suisse. Depuis cette date, la vente de snus est légale au même titre que la vente de produits du tabac. La remise de tabac est autorisée à partir de 16 ans ou de 18 ans, selon les cantons.

## Que peut faire un moniteur J+S, un entraîneur J+S, un coach J+S, un expert J+S pour réagir contre la consommation problématique?

- Savoir que, dans un groupe, les personnes ne se comportent pas toutes de la même manière et que le moniteur n'est pas toujours au courant de tout ce qui se passe.
- **Prendre conscience de son rôle de modèle** et rester crédible. Rappelons que les personnes de référence adultes ont une grande influence sur les conduites et comportements des jeunes.
- **Analyser sa propre consommation et sa propre attitude** face aux substances.
- **Prendre suffisamment de temps, au sein de l'équipe de moniteurs**, pour évaluer les différents comportements. Il est important de bien reconnaître les différentes attitudes présentes dans le groupe afin de discuter des règles avec les jeunes, les définir et les appliquer. Le comportement et l'attitude des moniteurs peuvent également être un thème de discussion.
- **Communiquer clairement les règles** à l'équipe comme aux enfants et aux adolescents sans oublier de préciser auparavant les conséquences!
- Fixer des règles différentes pour les jours de camp. Mieux vaut en définir moins mais les communiquer clairement – aux parents également – et les imposer.
- Réfléchir, en amont, quelles règles il convient d'appliquer lors des tournois (pour les organisateurs comme pour les participants) et quelles sont les conséquences en cas d'infraction.
- **Etudier les rituels de l'équipe**, intégrer les jeunes et inviter, par exemple, un sportif professionnel exemplaire à s'exprimer. En profiter pour édicter les règles de vie du groupe, discuter des mesures de protection de la jeunesse et renforcer la cohésion d'équipe.
- Attirer l'attention des bénévoles, **avant les activités** organisées par la société sportive, sur les mesures de protection de la jeunesse; **élaborer un concept de protection de la jeunesse** (par exemple port d'un bracelet, boissons sans alcool en quantité suffisante, zones sans fumée); veiller à ce que les jeunes ne servent pas les boissons alcoolisées.
- **Aborder les thèmes difficiles**, exprimer ses inquiétudes et faire preuve de courage: ne pas minimiser, ne pas faire de sermons, mais témoigner un véritable intérêt. Consulter d'autres moniteurs: quatre yeux valent mieux que deux.
- **En cas d'incertitudes ou de lacunes, se tourner vers les autres moniteurs**, la direction de la société sportive, cool and clean ou d'autres services spécialisés (conseils aux moniteurs de Pro Juventute, cf. à droite). Il est souvent judicieux d'engager une personne externe à l'équipe ou à la société sportive. Autre possibilité: accompagner un jeune dans un service spécialisé.

- **Encourager les jeunes à développer leurs compétences** en leur confiant des responsabilités et des tâches, en leur faisant confiance, en leur laissant des marges de liberté, en écoutant leurs problèmes, en leur indiquant une personne de référence, en renforçant leur confiance en eux, en définissant des objectifs, etc.
- Chercher un module adéquat sur [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)  
→ Sports → Modules transdisciplinaires → Modules interdisciplinaires.

## Où trouver d'autres informations?

- [moniteurs.projuventute.ch](http://moniteurs.projuventute.ch)  
Pro Juventute Conseils aux moniteurs, 058 618 80 80
- [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)  
Informations et exercices sur les substances addictives et sur les compétences psychosociales
- [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)  
Informations, faits et chiffres sur les addictions pour les adultes et les jeunes
- [www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch)  
Offres d'aide dans toute la Suisse

### Module transdisciplinaire sur le thème

Profiter de l'occasion pour approfondir ses connaissances en tant que cadre J+S en matière de gestion des substances addictives et suivre un module interdisciplinaire (cf. Que peut faire un moniteur J+S?).

### Contact Jeunesse+Sport

info-js@baspo.admin.ch  
Office fédéral du sport OFSPO  
Sport des jeunes et des adultes SJA  
2532 Macolin  
[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) → Thèmes → Prévention → Addictions