

Ça m'soûle

ou la sensibilisation des jeunes au risque alcool

Quelques chiffres

- Une consommation d'alcool non responsable entraîne, en France, 45 000 décès par an : c'est la 2ème cause de mortalité évitable.
- 10 % de la population française est alcoolo-dépendante : elle a perdu la liberté de s'abstenir de boire.
- Les étudiants des écoles de commerces et d'ingénieurs sont 10 % à consommer de l'alcool 3 à 4 fois par semaine (contre 6 % en moyenne). 23 % des étudiants consomment 1 à 2 fois par semaine. (enquête LMDE, 2005)
- L'alcool est impliqué dans 40 % des accidents de la route.
- La moitié des suicides de jeunes s'accomplit sous l'effet de l'alcool.
- Avec les plus de 50-60 ans, les jeunes sont identifiés comme l'un des deux grands groupes de consommateurs d'alcool.
- La consommation excessive du week-end s'intensifie chez les 20-25 ans : 44,4% des jeunes sont concernés.

Message

Loin de moraliser les jeunes ou de leur proposer une série d'arguments contre l'alcool, **Ça m'soûle** est un programme de prévention qui s'adresse aux étudiants pour leur **expliquer**, les **informer** et les **sensibiliser** au risque alcool. Grâce à ses connaissances, l'élève développe des compétences lui permettant de faire des choix **responsables**.

Pourquoi ?

L'expérimentation de produits psycho-actifs (tabac, alcool, drogues) est de plus en plus courante. Ces consommations peuvent porter gravement atteinte à la santé et à la scolarité des jeunes : les étudiants consommateurs réguliers d'alcool font en moyenne deux années d'études de moins que les autres (INSERM).

Loin devant le tabac et le cannabis, l'alcool est le produit que les jeunes consomment le plus : à 17 ans, 1 garçon sur 5 en boit régulièrement. L'alcool est la première cause de mortalité chez les 15-24 ans (Observatoire Français des Drogues et Toxicomanies, août 2006).

La vulnérabilité à l'alcool est d'autant plus grande que le sujet est jeune.

Le caractère licite de ce produit en rend l'accès rapide et facile, à la portée de tous : « *la jeunesse constitue la cible privilégiée du marketing de l'industrie de l'alcool* » (Gro Harlem Brundtland, directrice générale de l'OMS).

Comme pour toutes les conduites de dépendance, les conséquences de la consommation excessive d'alcool sont particulièrement graves tant sur le plan physiopathologique qu'au plan psychosocial.

Devant ce constat plus qu'inquiétant, une prévention claire et efficace s'avère indispensable.

Comment ?

À la fois pédagogiques et culturelles, nos interventions proposent de façon complémentaire une lecture à double voix (féminine et masculine) du sujet alcool dans toutes ses sphères.

Notre programme se déroule en 2 temps :

(1) *Formation des membres du Bureau Des Elèves : une journée (12 élèves)*

Ce module est proposé aux membres du BDE, concernés de part leur responsabilité, par le risque alcool : président, responsables soirées, gala, week-end d'intégration et communication.

Elle comprend une partie « théorique » de sensibilisation à l'alcool qui permet une prise de conscience de l'importance de mettre en place différentes actions. La partie « pratique » amène les membres du BDE, à réfléchir et décider d'eux-mêmes des mesures à mettre en place pour leurs "collègues" en termes de prévention, d'organisations de soirées afin de limiter les comportements à risque et rester dans la consommation plaisir.

(2) *Information des élèves de 1ère année : 1 heure 1/2 (25 élèves)*

Une spécialiste du sujet (psychologue-alcoologue) amène, par une approche tant biologique que psychologico-comportementale toute la théorie et l'information nécessaire à une conduite responsable. Par ses interventions, un comédien étaye et ouvre vers des horizons intellectuellement stimulants.

On y comprend ainsi les enjeux d'une consommation élevée d'alcool :

- le risque sur le long terme, de devenir dépendant est d'autant plus élevé que l'on aura commencé à consommer jeune (INSERM, 2012)
- une détérioration peu à peu globale (troubles cognitifs, hépatiques, cancers, ...)
- les risques, sur le court terme pour soi, l'entourage, (violences, agressions, accidents, rapports non désirés, manipulation, suicide, décès...)
- le coma éthylique est une réalité concrète

Les boissons alcoolisées font également l'objet de nombreuses idées fausses, qu'il est important de soulever. La bière jouit d'un statut particulier et ferait partie des « bons alcools » en opposition aux « mauvais alcools » : elle est souvent perçue comme un produit inoffensif sans danger pour la santé. Seule une minorité identifie l'alcool comme une drogue. Selon une enquête sur « les Français et la consommation d'alcool » (CFES-Ipsos, 2002), les risques liés à la consommation quotidienne excessive d'alcool sont sous-estimés. Selon un sondage publié le 5 décembre 2006, près de la moitié des français surestime les seuils au-delà desquels la consommation d'alcool devient excessive et dangereuse : trois verres par jour pour un homme, deux verres pour une femme. Dans l'enquête CFES-Ipsos, 51% des Français déclarent appliquer systématiquement le principe du conducteur désigné (« celui qui conduit c'est celui qui ne boit pas »), seulement 15 % l'appliquent souvent. Par ailleurs, nombreux sont ceux qui pensent qu'un bon repas, un café ou beaucoup d'eau feront diminuer le nombre de gramme d'alcool dans le sang...

Grâce au comédien, ces différents aspects sont illustrés par des lectures et projections d'articles divers (neurobiologie, arts, expériences, législation...), de littérature, de témoignages, d'actualités, etc.

Ce module d'information élabore ainsi les dangers, les préjugés et les attitudes à avoir ou ne pas avoir pour soi et pour les autres dans tous ces moments et lieux où l'alcool est présent. La prévention est une action qui se fait sur le long terme : d'autres communications et actions diverses du BDE viendront compléter cette sensibilisation au sujet alcool.

En résumé, notre intervention en quelques phrases :

- Bois moins si t'es un homme !
- Je gère ou j'exagère ?
- On est tous inégaux devant l'alcool.
- Je suis responsable, de moi, de ceux que je ramène, de ceux que j'incite à boire.
- Je suis libre de refuser une consommation.
- Je bois comme tout le monde, c'est-à-dire trop.
- Les plaisirs du risque et les risques du plaisir ?
- L'alcool me concerne : c'est un produit culturel, il est partout.

Contact :

Amélie NICOT

06 14 83 28 83

contact@camsoule.com

<http://www.camsoule.com>

« Les habitudes de la jeunesse sont celles que l'on perd le plus difficilement »

Patrick Besson