



formation
fédéralisme
Innovation sociale
international
représentation
jeunesse

KIT de MOBILISATION

Jeunes et **ADDICTIONS** réduisons les **RISQUES**



Sommaire

I. AVANT-PROPOS

- A. *Qu'est-ce que la FAGE ?*
- B. *Qu'est-ce que l'innovation sociale ?*

II. LES ADDICTIONS ET LES JEUNES

- A. *Quel est le constat ?*
- B. *De quoi parle-t-on ?*
- C. *Quel rôle pour les associations étudiantes ?*

III. ORGANISER UNE ACTION : MODE D'EMPLOI

- A. *Par quoi commencer ?*
- B. *Qui contacter ?*
- C. *Quels sont les réseaux nationaux ?*
- D. *Quand se mobiliser ?*
- E. *Quelles actions concrètes mettre en place ?*
- F. *Quels outils utiliser ?*

A. Qu'est-ce que la FAGE ?

La **Fédération des associations générales étudiantes - FAGE** - est la première organisation étudiante de France. Fondée en 1989, elle assoit son fonctionnement sur la démocratie participative et regroupe près de **2000 associations et syndicats**, soit environ **300 000 étudiants**.

La FAGE a pour but de garantir l'égalité des chances de réussite dans le système éducatif. C'est pourquoi elle agit pour **l'amélioration constante des conditions de vie et d'études des jeunes** en déployant des activités dans le champ de **la représentation et de la défense des droits**. En gérant des services et des œuvres répondant aux besoins sociaux, elle est également actrice de l'innovation sociale.

La FAGE est reconnue organisation étudiante représentative par le Ministère en charge de l'enseignement supérieur. Indépendante de tout parti, **elle base ses actions sur une démarche militante, humaniste et pragmatique**. Partie prenante de l'économie sociale et solidaire, elle bénéficie par ailleurs de l'agrément « Jeunesse et Education Populaire » par le ministère en charge de la jeunesse.

B. Qu'est-ce que l'innovation sociale

Outre son action de représentation et de plaider, la FAGE s'est fixé comme objectif **d'améliorer les conditions de vie étudiante à travers l'innovation sociale**. C'est pourquoi elle encourage les associations étudiantes à informer, sensibiliser et orienter les jeunes au sujet des problématiques de santé qu'ils rencontrent. Ainsi la conception de l'innovation sociale repose sur trois piliers :

a) **La prévention par les pairs**. Attachée à l'éducation populaire, la FAGE est convaincue que les jeunes eux-mêmes peuvent être acteurs de leur santé. Elle les sensibilise quant aux risques encourus par leur mode de vie, facilite la prise de conscience et les accompagne vers un changement de comportement plus responsable et citoyen. Pour soutenir les associations étudiantes dans cette mission, elle développe des outils visant à permettre la prise de contact et les échanges entre jeunes.

b) **La promotion du bien-être**. L'état de santé est directement lié à la question du bien-être. En termes d'accès, d'égalité et de réussite dans l'enseignement supérieur, la santé joue un rôle déterminant. C'est la raison pour laquelle la FAGE mène des actions ayant pour objectif de prévenir les situations de mal-être, sans juger ni stigmatiser les comportements à risque.

c) **La complémentarité avec l'écosystème**. Consciente que les jeunes ont peu recours aux dispositifs auxquels ils peuvent accéder, la FAGE s'attache à faciliter la mise en relation. C'est pourquoi elle encourage les associations étudiantes à s'entourer d'acteurs spécialistes de la santé, tels que les services de santé universitaire, et à orienter les jeunes vers eux.





A. Quel est le constat ?

Le sujet des addictions représente chez les jeunes un enjeu majeur. Il est lié à d'autres problématiques, notamment le taux de dépression ou de suicide. Celui-ci représente la 2e cause de mortalité chez les jeunes. Par ailleurs, la tranche d'âge de 15 à 25 ans est celle qui court le plus le risque de développer une addiction.

Trois produits sont principalement consommés en France : le tabac, l'alcool et le cannabis. La France se trouve parmi les pays les plus consommateurs de ces substances en Europe.

Différentes enquêtes, menées auprès des jeunes ou plus spécifiquement auprès des adolescents ou des étudiants, permettent d'identifier ces types de consommation problématiques.

La part de fumeurs parmi la population étudiante est légèrement plus importante que dans la population générale : 36 % des étudiants fument contre 34,6 % en population générale (INPES 2016). Parmi les 17 % d'étudiants qui fument quotidiennement, plus de la moitié (59 %) fument plus de cinq cigarettes par jour¹.

Concernant l'alcool, 40 % des étudiants déclarent en consommer au moins une fois par semaine² et la moitié des jeunes dit avoir été sujet à un épisode d'alcoolisation ponctuelle importante – API – au cours du dernier mois. L'API – encore "binge drinking" – consiste à consommer de l'alcool de manière excessive sur une très courte période. Ce phénomène peut conduire à des violences, des comas éthyliques ou encore des accidents de la route.

Le cannabis est également une substance fréquemment consommée : 7 % des étudiants déclarent en consommer tous les jours ou presque³. Tout comme l'alcool, plus la consommation est précoce et plus le risque de développer une addiction est élevé.

Les autres substances telles que la cocaïne ou autres stimulants (héroïne, solvants ou encore les nouveaux produits de synthèse) représentent également une part non négligeable de consommations dans cette tranche d'âge et sont responsables d'effets nocifs.

B. De quoi parle-t-on ?

On peut distinguer différents types de consommation qui vont du simple usage à la dépendance.

a) L'usage simple

L'usage simple est une consommation ponctuelle ou régulière qui n'induit pas de dommage aux niveaux somatique, psychoaffectif et/ou social. L'utilisateur n'est pas dépendant, il module sa consommation en fonction du contexte dans lequel il se trouve et surtout il peut arrêter de consommer s'il le désire. L'usage simple ne protège cependant pas des risques situationnels et des conséquences judiciaires : accidents de la route, du travail, contrôles routiers, impact des consommations durant la grossesse...

1 Enquête « Repère sur santé des étudiants » réalisée par l'OVE en 2018

2 Ibid.

3 Ibid.

b) L'usage à risques

Il s'agit d'un usage pouvant potentiellement provoquer des complications aux niveaux somatique, psychoaffectif et/ou social, sans que celles-ci soient encore apparues comme dans le cas de l'usage nocif.

c) L'abus ou usage nocif

Cet usage est caractérisé par une consommation induisant des dommages réparables aux niveaux somatique, psychoaffectif et/ou social. A ce stade, l'usager peut moduler sa consommation en fonction du contexte et arrêter de consommer s'il le désire, mais il peut aussi être en difficulté pour arrêter plusieurs jours de suite. Dans ce type d'usage, des problèmes ou des conséquences négatives s'expriment, comme par exemple :

- La survenue ou l'aggravation de problèmes personnels, psychologiques, somatiques ou sociaux, liés à l'effet des produits ou à la répétition de leur prise
- Des difficultés, voire l'incapacité à remplir des obligations majeures au travail, pendant les études, dans la famille (absence, exclusions, difficultés relationnelles etc.)
- La répétition de l'utilisation d'une substance dans des situations où cela peut être physiquement dangereux (travail, conduite...)
- Des problèmes judiciaires répétés liés à la consommation de substance
- L'utilisation de la substance malgré la prise de conscience des problèmes en lien avec la consommation



d) La dépendance



Elle est caractérisée par un besoin irréprensible de consommer. Elle s'installe plus ou moins progressivement et le consommateur ne se rend pas forcément compte, dans les premiers temps, de la perte de contrôle de ses consommations. Des symptômes de manque physique et psychique plus ou moins marqués apparaissent.

Les personnes ne sont pas égales devant le risque de dépendance tant sur le plan biologique que psychologique. Arrêter la consommation de produits ou la réduire s'avère plus ou moins complexe suivant le stade où en est la personne dans son usage. Le risque de reprise de la consommation est fréquent pour les personnes dépendantes : ces re-consommations sont souvent ressenties comme un échec. La sortie de la dépendance nécessite souvent plusieurs étapes d'accompagnement et de soins.

C. Quel rôle pour les associations étudiantes ?

La jeunesse correspond à une période de transition entre le foyer familial et l'autonomie. C'est donc un moment propice à l'expérimentation et au dépassement des limites. Dès lors, quelle posture adopter pour une association étudiante ? Cela peut être, dans un premier temps, d'accepter qu'une personne consomme et que tout changement, aussi mineur soit-il, est un résultat souhaitable qui doit être valorisé.

En tant qu'interlocutrices privilégiées auprès des étudiants, les associations sont au cœur des problématiques que ceux-ci peuvent rencontrer. Elles ont donc une mission de prévention et d'éducation. Dans sa démarche d'intervention par les pairs, la FAGE a à cœur d'œuvrer pour améliorer les conditions de vie et plus largement le



bien-être des jeunes. Ainsi ce kit a pour but de donner les clés aux associations et bénévoles souhaitant s'investir sur cette thématique. Néanmoins, il est important de rappeler que les associations étudiantes doivent être en partenariat avec des structures spécialisées pour poursuivre un peu plus loin l'accompagnement des jeunes qui en ont besoin.

Dans une action de prévention, il est important d'aborder aussi les plaisirs de l'alcool, pas seulement les risques. Il faut nommer les plaisirs et les déplaisirs. Nier les plaisirs liés aux consommations provoque des levées de bouclier. Par conséquent, lorsqu'on évoque le rôle des associations étudiantes par rapport aux addictions, il est important de mentionner la réduction des risques (RdR) comme alternative à la répression au vu de l'importance des facteurs contextuels. Il s'agit d'une politique apparue en France dans les années 1980 avec la prise de conscience de l'épidémie du SIDA via le partage de seringues. L'idée étant de diminuer les risques sanitaires, psychologiques, sociaux, de prévenir les dommages et d'éviter l'aggravation des usages.

A. Par quoi commencer ?

La première étape de cette méthodologie consiste à clarifier son projet. Pour cela, il est nécessaire de définir le public cible et d'évaluer les besoins de la population visée (ex : une action dans un festival grand public diffère d'une action sur un campus). Ensuite, vous devrez définir des objectifs et la finalité de l'action.

La deuxième étape vise à formaliser le projet. C'est à ce moment-là qu'un état des lieux des solutions déjà existantes est nécessaire. Il est important de clarifier les besoins en termes matériels, financiers et humains. Veillez à identifier les différents acteurs qui pourront vous soutenir dans ce projet. C'est à ce stade que vous êtes encouragés à prendre contact avec votre interlocuteur à la FAGE pour être soutenu et pour que votre initiative soit valorisée.

La troisième étape consiste à définir un plan d'action. Pour cela, un retroplanning sera nécessaire, il vous permettra de vous répartir les tâches dans votre équipe, de définir des deadlines et des délais à respecter, mais aussi d'avoir une vision sur l'avancement de votre préparation.

Après la préparation, vient le moment de la réalisation de l'action. C'est à ce moment que vous saurez si votre préparation a été optimale. Votre action ne sera réussie que si vous êtes en mesure d'anticiper les imprévus et les urgences. Pour cela, il est important de briefier toute l'équipe et les bénévoles, et d'avoir des canaux de communication accessibles et simples d'utilisation.

La dernière étape, non négligeable est l'évaluation de votre projet, via la construction d'un bilan. Celui-ci servira non seulement à communiquer à vos partenaires sur la façon dont s'est déroulée votre action, mais aussi à mettre le doigt sur les points à améliorer. Vous aurez ainsi identifié des pistes de réflexion si cette action a vocation à être renouvelée.

B. Qui contacter ?

Pour que votre action soit durablement utile, il est indispensable de faire appel à des structures spécialisées. Au niveau national, la FAGE s'est entourée de réseaux reconnus pour leur expertise sur les addictions. Ceux-ci sont présents au niveau local : ils peuvent notamment vous four-

nir des ressources documentaires, vous conseiller ou encore intervenir directement lors de vos actions.

Le service de santé universitaire

- Possibilité de bénéficier d'un accueil et d'un accompagnement dans le champ de la prévention.
- Possibilité d'avoir accès à des consultations spécialisées en matière de prévention (type addictologie, nutrition), mais également en matière de soins.



C'est l'acteur privilégié des étudiants ! Vous pouvez donc vous adresser à votre service de santé universitaire pour obtenir une consultation, ou à défaut un accompagnement par les professionnels qui pourront vous réorienter vers une structure spécialisée.

Pour en savoir plus : www.etudiant.gouv.fr/cid96662/la-sante-sur-les-campus.html

Les CAARUD

Un CAARUD s'adresse à des personnes qui ne sont pas forcément engagées dans une démarche de soin, ou qui sont exposées à des risques majeurs (accidents, infections – notamment hépatite C, VIH, etc.) du fait de leurs modes de consommation ou des produits consommés. Une attention particulière est portée aux usagers les plus marginalisés.



Pour en savoir plus : www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/La-reduction-des-risques#.VJQ7XI4A8

Le CSAPA

Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie – CSAPA – ciblent les personnes ayant une consommation à risque, un usage nocif ou présentant une dépendance aux substances psychoactives ainsi que pour leur entourage :

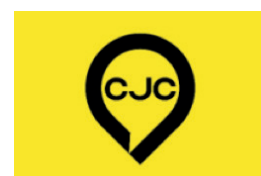
- L'accueil, l'information, l'évaluation médicale, psychologique et sociale et l'orientation de la personne ou de son entourage ;
- La réduction des risques associés à la consommation de substances psychoactives ;
- La prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative.



Pour en savoir plus : www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/L-aide-specialisee-ambulatoire#.XYSf72bgo2y

Les CJC

Les consultations jeunes consommateurs – CJC – pratiquent l'intervention précoce, entre la prévention et le soin en matière d'addictions, à destination d'un public qui ne se considère pas comme « addict »





- Le dispositif correspond particulièrement aux jeunes, même si les consultations peuvent accueillir des personnes plus âgées, « jeunes » dans leur consommation ;
- L'accueil est soumis au principe de confidentialité.

Pour en savoir plus : www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage#.XYSgumbgo2x

C. Quels sont les réseaux nationaux ?

Plusieurs acteurs interviennent à l'échelle nationale. Ils ont été associés à la conception de la campagne, au sein du comité de pilotage animé par la FAGE. N'hésitez pas à les solliciter pour intervenir comme experts lors d'événements publics.

La Fédération Addiction

- Réseau national représentatif de l'addictologie au service des professionnels accompagnant les usagers
- Fédère des dispositifs et des professionnels du soin, de l'éducation, de la prévention, de l'accompagnement et de la réduction des risques.



Pour en savoir plus : www.federationaddiction.fr/

Addict'aide

- Portail d'information généraliste et scientifique concernant toutes les formes d'addictions.
- Autre objectif : accompagner au mieux les personnes dépendantes ou cherchant à réduire leurs consommations.



Pour en savoir plus : www.addictaide.fr/

Le RESPADD

- Plus important réseau d'établissements de santé en Europe
- A l'origine du déploiement en France de la politique Hôpital sans tabac et aujourd'hui du label et de la politique « Lieu de santé sans tabac »
- Coordonne et anime le réseau Lieu de santé promoteur de santé,



Pour en savoir plus : www.respadd.org

D. Quand se mobiliser ?

Le mois sans tabac

Organisé par Santé Publique France **tous les ans au mois de novembre**, cet événement a pour objectif d'encourager les fumeurs à arrêter par le phénomène de groupe « en novembre on arrête ensemble ». Durant cette période, des dispositifs d'accompagnement gratuits sont mis en place pour accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt. La période de 30 jours a été choisie car il a été prouvé qu'au bout de 28 jours, les chances d'arrêter définitivement sont multipliées par 5.

Vous pouvez profiter de ce créneau pour mener une action de prévention sur le tabac et utiliser les différents supports ou outils mis à disposition (promotion de l'application tabac-info-service, affiches et kit d'arrêt du tabac).

Dry January

Après les potentiels excès des fêtes de fin d'année, une petite pause est conseillée pour se remettre en forme et prendre de bonnes résolutions. L'idée, qui nous vient tout droit du Royaume-Uni, consiste à ne plus boire de boissons alcoolisées durant tout le mois de janvier, dans le but d'accorder un moment de répit à son corps et à son mécanisme digestif.

Journées spécifiques

Journée mondiale sans tabac

31 MAI

Journée internationale contre
l'abus et le trafic illicite de drogues

26 JUIN

Journée mondiale de la
santé mentale

10 OCTOBRE

Journée nationale des
toxicomanies

15 OCTOBRE

Tout au long de l'année

Bien que les temps forts soient de bonnes occasions pour se mobiliser ponctuellement, il est préférable d'instaurer une présence régulière en multipliant les actions tout au long de l'année. La visibilité de vos actions n'en sera qu'améliorée !



E. Quelles actions concrètes mettre en place ?

- Tenir des permanences sur la thématique des addictions. Cela pourrait prendre la forme d'un RDV régulier type « jeudi addiction » tous les 1^{er} jeudi du mois, dans un lieu fréquenté des étudiants (ex : cafétéria, AGORAé, BU, etc.).
- Organiser des séances de sophrologie ou d'auto-hypnose (hypnose ericksonienne). Des professionnels de santé spécialisés dans ces disciplines existent dans les territoires, n'hésitez pas à les contacter !
- Organiser un ciné-débat à partir de la projection d'un film (Trainspotting, Requiem for a dream, etc.) ou d'une chaîne Youtube (Dirty biology, etc.)
- Réaliser des témoignages d'ex-consommateurs de produits sous format vidéo et/ou audio
- Organiser une simulation d'état d'ébriété avec les lunettes qui peuvent vous être prêtées par votre interlocuteur local MACIF
- Sensibiliser sur les doses d'alcool types grâce à la malette « dose-bar » qui peut vous être prêtée par votre interlocuteur local MACIF
- Faire un apéro-débat sur un thème sujet à controverse : « pour ou contre la réduction des risques ? » ; « pour ou contre les salles de shoot ? »
- Commander le jeu « L'enfumage » sur le site de la FAGE pour monter une action

De plus, vous pouvez aussi lancer une enquête auprès des étudiants du territoire que vous ciblez avant de mettre en place une action de prévention. Cela vous permettra de mieux définir le besoin auquel vous répondez et élaborer une action qui réponde aux plus près des réalités du territoire.

Par exemple : les étudiants en pharmacie à Brest consomment régulièrement du cannabis et de l'alcool. En réponse à cela, vous mettez en place une double action de prévention avec par exemple un débat mouvant sur la question de la dépénalisation du cannabis et une soirée cocktail soft.

En guise d'exemple, l'Observatoire de la Vie Etudiante (OVE) a publié une enquête sur la santé des étudiants prenant notamment en compte le tabac, l'alcool et autres « dopants-cognitifs⁴ ». Vous pouvez vous appuyer dessus pour questionner les étudiants de votre territoire.

Par ailleurs, vous pouvez tout à fait faire le lien entre la question des addictions et celles de la **santé mentale** avec la campagne « Bouge Ton Blues ». C'est même recommandé !

Pour davantage d'exemples concrets d'actions réalisées par les assos étudiantes au niveau local, rendez-vous sur www.fage.org, rubrique « Actions de terrain ».

4 Lien pour télécharger le questionnaire de l'OVE : www.ove-national.education.fr/enquete/enquete-sante-des-etudiants/?fbclid=IwAR-1XIMPkFN2mJmibU2Td9Q6vrRH1k4jSPixQhkVxLW-JzRiW5PIHpezvtQ

F. Quels outils utiliser ?

Le centre de ressource en ligne

Vous trouverez sur ce site différentes ressources documentaires ainsi que la liste des acteurs sur lesquels vous appuyer. De plus, vous pouvez retrouver dans l'onglet « à vous de jouer » différents outils qui peuvent vous servir lors de la réalisation de vos actions.

Plus d'infos : www.fage.org/innovation-sociale/campagnes-prevention/fage-plateforme-addictions/.

Différentes documentations pour accompagner vos messages

- La réduction des risques expliquée par ma grand-mère



Petit livret pour lutter contre les idées reçues sur la réduction des risques.

- Les flyers Techno +

Association spécialisée dans la réduction des risques Techno+ intervient notamment dans les événements technos par des actions de terrain et de plaidoyer. Elle produit également des ressources documentaires qui peuvent vous être utile et instructifs !



ZOOM

LE JEU L'ENFUMAGE

Les jeunes représentent la cible privilégiée des fabricants de tabac, qui cherchent par tous les moyens à vendre leurs produits. Face à de puissants lobbys, ce support ludo-pédagogique sous forme de jeu de plateau a pour objectif de sensibiliser les jeunes aux manipulations dont ils peuvent être les victimes et, si nécessaire, de les accompagner dans leur démarche d'arrêt en les informant sur les ressources à leur disposition



Jeunes et **ADDICTIONS** réduisons les **RISQUES**

CONTACTS

Vous souhaitez être soutenus dans votre action ?
Prenez contact avec vos interlocuteurs au siège de la FAGE !

Elodie Ducouret

Chargée de projets Innovation Sociale

*Île-de-France, Centre Val de Loire,
Nouvelle-Aquitaine*

Nathalie Bouffioux

Chargée de projets Innovation Sociale

*Occitanie, Auvergne Rhône-Alpes, Pro-
vence-Alpes Côte d'Azur*

Fanny Sarkissian

Vice-présidente en charge de
l'Innovation Sociale

06 33 74 69 82

fanny.sarkissian@fage.org

Nadja O'Neill

Chargée de projets Innovation Sociale

*Bretagne, Grand Est, Bour-
gogne-France Comté*

William Bohssein

Chargé de projets Innovation Sociale

*Normandie, Hauts-de-France, Pays de la
Loire*

Standard Innovation Sociale

innovation.sociale@fage.org

01 40 33 70 70

