Prospective Jeunesse

Drogues
Santé
Prévention

87

Périodique trimestriel
juillet-septembre 2019

Métro, boulot, coco. Performances sous produits

Alcool, psychotropes et travail : accompagner les employeurs — **Marie-Gabrielle Kerger**

SupportKot : la prévention par les pairs en blocus étudiant — **Nathan Deloge**

L'excès : interactions entre sport et pratiques addictives — **Manuel Dupuis et Caroline Saal**

Numéro d'agréation : P405048 - Bureau de dépôt - 1050 Bruxelles 5

PROSPECTIVE JEUNESSE

Prospective Jeunesse est
un centre d'étude et de formation fondé en 1978. L'association est active dans le domaine de la prévention des méfaits liés aux usages de drogues, dans une optique de promotion de la santé.

Prospective Jeunesse
propose trois services :
- Formation et accompagnement de professionnels (seuls ou en équipe)
- Publication de la revue **Prospective Jeunesse**
- Entretiens individuels

Prospective Jeunesse a créé, avec **Infor-Drogues** et **Modus Vivendi**, l'asbl **Eurotox**
www.eurotox.org

CONTACT *144 chaussée d'Ixelles, 1050 Bruxelles • 02 512 17 66*
revue@prospective-jeunesse.be • www.prospective-jeunesse.be

Éditeur responsable
Pierre Baldewyns

Rédactrice en chef
Caroline Saal

Comité d'accompagnement
Pierre Baldewyns, Christine Barras, Philippe Bastin, Line Beauchesne, Mathieu Bietlot, Marc Budo, Élodie Della Rossa, Christel Depierreux, Sarah Fautre, Damien Favresse, Sabine Gilis, Alexis Jurdant, Patricia Thiebaut, Marinn Trefois, Jacques Van Russelt

Équipe de rédaction
Patricia Bernaert, Marta Chylinski, Véronique de Carpentrie, Guilhem de Crombrugghe, Marie-Lyne Foisy, Céline Langendries, Nadia Mortiaux

Dessins
Jacques Van Russelt

Correction orthographique
Alexandra Coenraets

Les articles publiés reflètent les opinions de leur(s) auteur(s) mais pas nécessairement celles des responsables de « Prospective Jeunesse – Drogues Santé Prévention ». Ces articles peuvent être reproduits moyennant la citation des sources et l'envoi d'un exemplaire à la rédaction. Ni Prospective Jeunesse asbl, ni aucune personne agissant au nom de celle-ci n'est responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations reprises dans cette publication.

Impression
Nuance 4, Naninne

Graphisme et mise en page
MEDIA animation
communication & éducation

ISSN : 1370-6306

Politiser le *burn out*

« Avant, quand ça n'allait pas dans l'entreprise, on organisait une grève. Aujourd'hui, on se déclare en *burn out* ». Cette phrase, récoltée lors de la confection de ce numéro, témoigne bien de l'individualisation des réponses face à des rythmes de vie, à des attentes ou à des conditions de travail/de blocus/de bénévolat/de vie sexuelle/de compétition sportive… qui ne conviennent pas. La culture de la performance a érigé certains produits en « instruments de travail ».

Ne diabolisons pas la performance. Comme Manuel Dupuis l'explique dans le premier article de ce numéro, si nous répondons positivement à la culture de la performance, c'est que nous y trouvons du positif : une valorisation de soi, des défis à relever, une meilleure connaissance de soi-même, un sentiment d'utilité…

Quelle place donner dès lors à l'échec, ou à la vulnérabilité ? Les normes de performance peuvent-elles cohabiter avec le bien-être ? Toutes ces questions sont en débat dans ce numéro. Oui, la résilience individuelle est un atout. Non, elle ne peut pas tout résoudre. La responsabilité institutionnelle est très centrale. Alors que la psychologie positive et le développement personnel rencontrent un certain succès, les accompagnants sociaux doivent-ils les alliés des individus qu'ils croisent dans une relation interpersonnelle ou bousculer les structures et les organisations, qu'il s'agisse du blocus étudiant, de l'entreprise ou du club de sport ? L'action collective sur le contexte, la solidarité entre pair·e·s s'est naturellement mise en place à Louvain-la-Neuve, tandis que les articles sur la prévention des usages problématiques en entreprises montrent combien celles-ci seraient essentielles mais demandent un changement de mentalités et une forte disponibilité des employeurs, des employés et des syndicats.

La place de la performance dans notre société est un sujet éminemment politique. Dans ce numéro, l'urgence de la prévention, telle que la définit la Promotion de la santé, est criante. Il faut politiser le *burn out*.

Enfin, nous tenons à vous informer que le processus d'évaluation de la revue se termine. Nous remercions chaleureusement toutes les personnes nous ayant partagés leur avis sur la revue. Ceux-ci furent instructifs pour nous, et nous permettent de vous préparer une revue (encore) plus adaptée à vos attentes. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le prochain numéro.

Bonne lecture !

Caroline Saal ■
Rédactrice en cheffe

Accro à l'excès : interactions entre sport et pratiques addictives 4
Manuel Dupuis et Caroline Saal

Alcool, psychotropes et travail : accompagner les employeurs 8
Marie-Gabrielle Kerger

Cibler le bon coupable ! 13
Caroline Saal

SupportKot : la prévention par les pairs en blocus étudiant 17
Interview de Nathan Deloge

Jeunes sportifs et dopage 19
Caroline Saal

Parcours D-Stress 24

Bibliographie 25
Sabine Gilis

Accro à l'excès

Interactions entre sport et pratiques addictives

> **Manuel Dupuis**, psychologue du sport et spécialiste des dépendances, Psychosport[1] et à L'Orée, et **Caroline Saal**, rédactrice en cheffe

Les sportifs de haut niveau sont un public à risque d'usages de drogues problématiques. Pourquoi ? Comment prévenir ces usages ? Psychologie du sport et prévention des dépendances possèdent un objectif commun : décentrer du comportement problématique pour diversifier les ressources de la personne. Vous ne regarderez plus les Jeux Olympiques de la même manière.

« Les sportifs performants dans le long terme ont une motivation intrinsèque et personnelle : ils aiment l'activité en elle-même, le contact social, le milieu »

Plusieurs études témoignent d'une surreprésentation des personnes ayant eu une activité sportive intense dans les centres de soin des usages problématiques de drogues[2]. Au début du XXIe siècle, elles représentaient environ un tiers des personnes témoignant d'une dépendance à l'alcool ou à l'héroïne. Cependant, seule une minorité d'entre elles ont recouru au dopage. Leurs problèmes d'addiction ne découleraient pas d'une consommation de produits antérieure, mais de l'arrêt de leur activité sportive[3].

Après avoir présenté les hypothèses sur cette corrélation, cet article aborde plusieurs pistes pour remettre le sport de haut niveau à sa juste place.

Le plaisir de la performance sportive

Deux hypothèses permettraient d'expliquer que les sportifs soient des profils à risques.

1. La recherche de la dopamine

Quel est le point commun principal entre la pratique sportive intense et la prise de psychotropes ? L'activation du système dopaminergique. « Après un bon match ou un bon entraînement, les sportifs ressentent un sentiment d'accomplissement, une satisfaction, explique Manuel Dupuis. Le circuit de la récompense est déclenché ». En effet, le sport intense entraîne la libération de différents neurotransmetteurs

1. Psychosport est une asbl créée en 2005, qui propose des consultations et des conférences à destination des sportifs, essentiellement des jeunes, et des sportifs de haut niveau. L'Orée est un centre de jour pour personnes dépendantes à des psychotropes.
2. Par pratique intense, s'entend pratique quotidienne, d'au moins deux heures. DUPUIS Manuel, « Arrêt du sport intensif et toxicomanies. Constats, hypothèses et pistes d'actions », in *Drogues|Santé|Prévention, Sport et dépendances*, nº 53, décembre 2009, p. 23-25.
3. *Idem*.

et neuropeptides[4], et active les régions cérébrales impliquées dans les sensations de plaisir. Dont la dopamine, ce neuromédiateur du plaisir aussi appelé « hormone du bonheur », aujourd'hui considérée comme au centre du processus addictif. Pour l'écrire de manière simplifiée : en raison des sensations qu'elle procure, les êtres humains cherchent à l'activer, en reproduisant un des comportements qui l'ont libérée. C'est le cas de la prise des psychotropes, mais aussi d'autres comportements comme le sport.

L'activité physique libère aussi des endorphines, un neuropeptide opioïde endogène qui provoque une sensation de relaxation, voire d'euphorie[5]. Marquer un but, inscrire des points produit également de l'adrénaline. Le cocktail de ces différentes hormones procure des sensations de bien-être et de plaisir. Elles vont motiver le sportif à répéter le comportement. Plus un sportif engrange un résultat, plus il essaiera de l'obtenir à nouveau. Mais comment faire pour revivre ces sensations une fois la carrière achevée ?

2. L'omniprésence du sport et le culte du résultat

À la fin de sa carrière, le sportif connaît une « désocialisation brutale[6] ». Celle-ci constitue un facteur de risque d'usage de drogues problématique, exponentiel en l'absence de ressources sociales mobilisables. Toute la semaine d'un sportif est rythmée par le sport, les entraînements à répétition, les compétitions. À l'instar des comportements addictifs, tout tourne autour d'une activité. « Quand les blessures surviennent, quand la carrière s'arrête, les joueurs sont confrontés à l'ennui. Ceux qui ne savent pas affronter le vide, courent un risque de ne pas savoir gérer les pauses ni l'après-carrière », explique le psychologue du sport.

Or la culture du sport encourage ceux qui rêvent à un avenir professionnel à s'investir sans répit dans leur activité. Ainsi arrive l'excès : le sport de haut niveau oblige à dépasser ses limites. Il faut être parmi les meilleurs, pour le prestige ou pour obtenir et conserver un contrat professionnel.

C'est d'autant plus problématique que le rêve restera inatteignable pour la grande majorité d'entre eux. Parmi ceux qui atteignent un certain niveau de jeu à l'adolescence, environs 80 % ne performeront plus, une fois en catégorie « senior ». Si le rêve et l'espoir sont de formidables moteurs, les sportifs gagnent à rester les pieds sur terre. « L'entourage du joueur est important. Certains parents soutiennent leur enfant, parce que l'enfant prend du plaisir, mais aussi par motivations financières. La réussite du joueur ou de la joueuse devient une réussite familiale. C'est important de garder des attentes réalistes ». Outre les déceptions éventuelles, le surinvestissement du sport au détriment d'autres sources de développement et de satisfaction laisseront esseulés les sportifs qui voient leur activité s'arrêter.

Le sport de haut niveau à sa juste place

Se focaliser sur les motivations internes

« Les sportifs performants dans le long terme ont une motivation intrinsèque et personnelle : ils aiment l'activité en elle-même, le contact social, le milieu », explique Manuel Dupuis. Les psychologues du sport — préférez coach ou préparateur mental dans le milieu sportif — cherchent à dès lors à détacher les joueurs de la performance-résultat pour privilégier la performance-processus, c'est-à-dire l'accomplissement de la tâche et les habiletés qu'elle requiert (concentration, gestion du stress, gestion des distractions, motivation renforcée, regard autocritique sur la performance).

« Deux éléments sont primordiaux : le contexte sociologique, soit le milieu du sport et ses exigences — qui varient d'un sport à l'autre — et la personnalité du joueur ou de la joueuse. L'inte-

4. Un neuropeptide est un composé chimique sécrété par un neurone et qui joue le rôle de neuromodulateur, c'est-à-dire de transmission d'informations. Ils agissent par exemple sur l'appétit, le sommeil, l'éveil, la douleur, le plaisir.

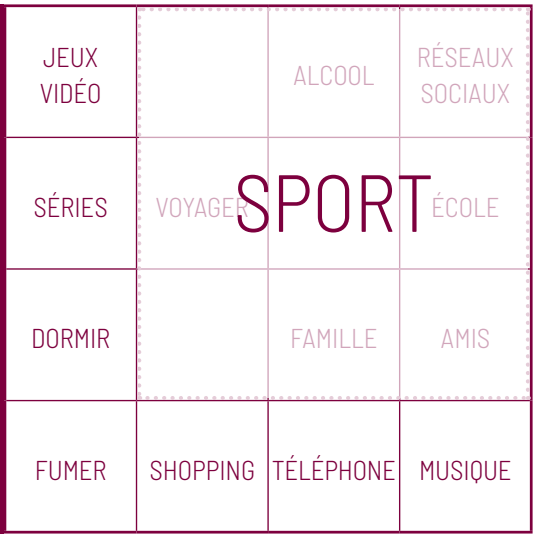
5. Les endorphines sont un analgésique, apaisant la douleur et suscitant une sensation d'apaisement. Le terme « endogène » signifie qu'elles sont produites naturellement par le corps.

6. Pereti-Wattel Patrick, « Pratiques sportives et usages de drogues », in *Face à face. Regards sur la santé*, [En ligne], 11, 2011, http://journals.openedition.org/faceaface/610.

L'échiquier : un outil pour aborder les dépendances

Cet outil pédagogique créé par Prospective Jeunesse aborde de manière non frontale la question des dépendances, avec ou sans produits. Il a pour objectif d'aider à construire une certaine idée de la santé et du bien-être comme équilibre entre les différentes ressources qui répondent aux besoins de la personne.

Il a l'avantage de pouvoir être utilisé aussi bien avec des publics jeunes, qu'avec des adultes ou des professionnels. Son approche visuelle permet de rendre accessible à tous les publics les principales notions de promotion de la santé, telles que la dépendance, la question des usages problématiques, l'équilibre, le bien-être, etc.



raction entre le milieu et la personnalité va être centrale. Certains joueurs savent facilement prendre du recul par rapport à la compétition, aux attentes de leur entraîneur, à la pression du milieu ; d'autres, moins », constate Manuel Dupuis.

Il ajoute que la pression arrive de plus en plus vite dans le parcours du jeune sportif depuis une dizaine d'années : « Le statut d'élite est déterminé très tôt. Le train de vie est surchargé ; dès l'âge de 10 ans, les joueurs partent en compétition à l'étranger. Beaucoup seront dans une optique de quantité : s'entraîner beaucoup et vite, pour gagner beaucoup et vite. À répétition, cette pression provoque beaucoup de stress, de déconcentration, un épuisement, donc de l'improductivité. Les jeunes arrivent en consultation avec des symptômes somatiques (maux de ventre, troubles du sommeil…). »

Aux motivations extrinsèques à la pratique du sport (plaire aux parents, satisfaire l'entraîneur, correspondre aux exigences de résultats, faire ce qui est attendu…), les motivations personnelles et intrinsèques seront privilégiées : prendre du plaisir, voir ses amis, avoir le sentiment de s'accomplir, réaliser une activité ludique. L'objectif central doit rester l'épanouissement. « Un objectif de résultat peut être motivant mais sans devenir une obsession. On met des choses en place pour l'atteindre, on l'adapte ». Il s'agit de déterminer des objectifs pertinents, soit en lien avec le processus, la performance ou les résultats, et de se focaliser sur la qualité de l'activité, plutôt que sur la quantité.

Diversifier les ressources des sportifs

Parmi les profils des sportifs, certains alertent plus que d'autres : ceux qui n'ont pas diversifié leurs activités et ceux fragiles par rapport à la compulsion, au besoin d'agir. Généralement, ils dépassent leurs limites, minimisent leurs blessures, s'intéressent peu aux autres pans de leur vie, gèrent difficilement la frustration ou ne se préoccupent pas des conséquences négatives de leurs pratiques sportives. « Quand l'activité sportive s'arrête, à la suite d'une blessure par exemple, ceux qui entretiennent une relation fusionnelle avec le sport commencent à boire, déprimer ou sortent beaucoup. Ils veulent passer le temps, mais ne savent pas comment. Les problèmes peuvent s'incarner de multiples manières : prise de poids, anorexie, dépression, usage problématique d'alcool ou de psychotropes… » Pour prévenir ces périodes difficiles, c'est le rôle des encadrants de diversifier les ressources du sportif. Une vie familiale, des centres d'intérêt variés, des activités et des relations sociales hors milieu du sport agissent comme des facteurs de protection et contribuent à la création d'un rapport sain avec le

sport intensif, en favorisant une sortie de carrière réussie, en particulier si un projet professionnel a été préparé. Le rôle du psychologue du sport rejoint celui des acteurs de prévention : se défocaliser du « produit », renforcer les ressources intérieures, définir des objectifs quotidiens, telle qu'une activité bénévole ou encore l'entretien des relations sociales.

« Une vie familiale, des centres d'intérêt variés, des activités et des relations sociales hors milieu du sport agissent comme des facteurs de protection et contribuent à la création d'un rapport sain avec le sport intensif, en favorisant une sortie de carrière réussie, en particulier si un projet professionnel a été préparé. »

Interroger la performance

Dans une société qui incite constamment à l'action, comment prendre du recul ? Le fonctionnement de production et le rapport au travail axé sur les « bons chiffres » sont aussi des facteurs de risques. Le psychologue du sport peut aussi travailler les représentations des sportifs, les aider à se confronter à la limite et développer des moyens de gérer la frustration. « Avoir envie de faire quelque chose et ne pas le faire, c'est un apprentissage dans une société de consommation », commente Manuel Dupuis.

Cette injonction de performance contamine la thérapie elle-même. « Pour beaucoup, il s'agira d'éradiquer le problème. Par exemple, en cas de burn out, le médecin peut prescrire quatre séances de thérapie et évaluer l'efficacité par la disparition du symptôme dans un délai rapide. Ça ne marche pas comme ça ».

Réussir la reconversion des sportifs

Que deviennent les champions d'hier une fois le maillot rangé au placard ? La période après carrière est taboue et moins médiatisée, hormis quelques « descentes aux enfers » à sensation. Or la reconversion est capitale. Alors qu'ils sont particulièrement encadrés pendant leur carrière sportive, les voilà souvent livrés à eux-mêmes. Le Comité olympique belge a développé un « Athlete Career Programme » afin d'accompagner ces futurs travailleurs, soit en trouvant un travail compatible avec la pratique sportive, soit en préparant l'après. La promotion des projets professionnels parallèles doit cependant s'accompagner d'une réflexion sur les conditions de travail des sportifs. Si ceux-ci dépassent leurs limites, c'est aussi pour s'assurer des revenus, souvent incertains[7].

Envie d'en savoir plus ?

Retrouvez en ligne le numéro 53 spécial de *Drogues|Santé|Prévention, Sport et dépendances* en ligne sur notre site internet : https://prospective-jeunesse.be/revues/n-53/

7. AUBEL Olivier et OHL Fabien, « Le sportif en travailleur face à la lutte anti-dopage. Éléments de critique et propositions », in *Sciences et motricité*, n° 92, 2016, p. 33-43.

Alcool, psychotropes et travail : accompagner les employeurs

> **Marie-Gabrielle Kerger**, psychologue, tabacologue, formatrice, Le Pélican

Que faire quand les consommations ont lieu au travail ? Travaillant au quotidien avec des employeurs qui ont franchi le pas de la prévention, Le Pélican partage avec nous son expérience, des constats aux pistes de… travail.

Les produits à l'origine de la demande

L'alcool, de par son ancrage culturel dans notre société, reste le produit psychotrope le plus consommé et pour lequel nous recevons le plus de demandes.

Selon une enquête menée par Sécurex en 2018, 22 % des travailleurs belges ont déclaré boire plus de 2 à 3 verres d'alcool par jour (ils étaient 14 % en 2015). Le tabac n'est également pas en reste…

Évolution des consommations dans la population oblige, le monde du travail est de plus en plus confronté à la consommation de cannabis ainsi que de boissons énergisantes. La prise de médicaments psychotropes (notamment somnifères, anxiolytiques, antidépresseurs) est souvent sous-estimée et pourtant en augmentation.

Concernant les drogues illicites, outre le cannabis, la cocaïne est de plus en plus répandue et accessible en Europe. Au niveau professionnel, son usage n'est plus confiné à une catégorie spécifique de la population active ni à un secteur particulier.

Agréée par la Cocof, Le Pélican est une association spécialisée dans l'aide aux personnes (ainsi qu'à leur entourage) dépendantes à l'alcool, aux médicaments, à une autre drogue, ou aux jeux de hasard et d'argent.

En parallèle au suivi psycho-social, nous proposons également, tant au secteur privé que public, un **accompagnement du monde du travail en matière de prévention et de gestion de la problématique alcool, tabac et autres drogues :**

- conseils pour l'élaboration d'une politique globale,
- animation de séances de sensibilisation ou de formation,
- mise à disposition d'outils, d'informations ainsi que de références.

Consommation et travail : quel lien ?

La consommation constitue, dans certains cas, un moyen de répondre et de s'adapter aux exigences et aux contraintes du travail. C'est ainsi que dans une chaîne de production, le cannabis s'était fait une place parmi l'équipe du soir. D'une part, l'initiation à la consommation de jeunes travailleurs servait de **facteur d'intégration, de reconnaissance et d'appartenance au groupe**. D'autre part, le cannabis permettait

également « d'arrêter de penser » ainsi que de décompresser.

Le **besoin de créer du lien**, de maintenir une cohésion sociale peut aussi se traduire par la consommation d'alcool, légitimée ou non par l'employeur : autorisation de consommer ou mise à disposition d'alcool lors de repas, de certaines occasions ou d'évènements, consommation « clandestine » au sein d'équipes… Dans l'enquête de la revue *Médor* en 2018, 1/3 des répondants considérait l'alcool comme un ingrédient indispensable à la réussite sociale. 50 % des répondants déclarant même s'être déjà sentis « obligés de boire de l'alcool pour ne pas avoir l'air rabat-joie », 30 % notamment dans un contexte professionnel.

Les types de produits consommés sont aussi divers que les effets recherchés et les contextes.

« *Fumer une cigarette me permet à certains moments de faire une pause, de faire le vide et à d'autres moments d'avoir un petit coup de fouet, de pouvoir me concentrer.* »

« *Prendre des boissons énergisantes me sert à tenir le coup.* »

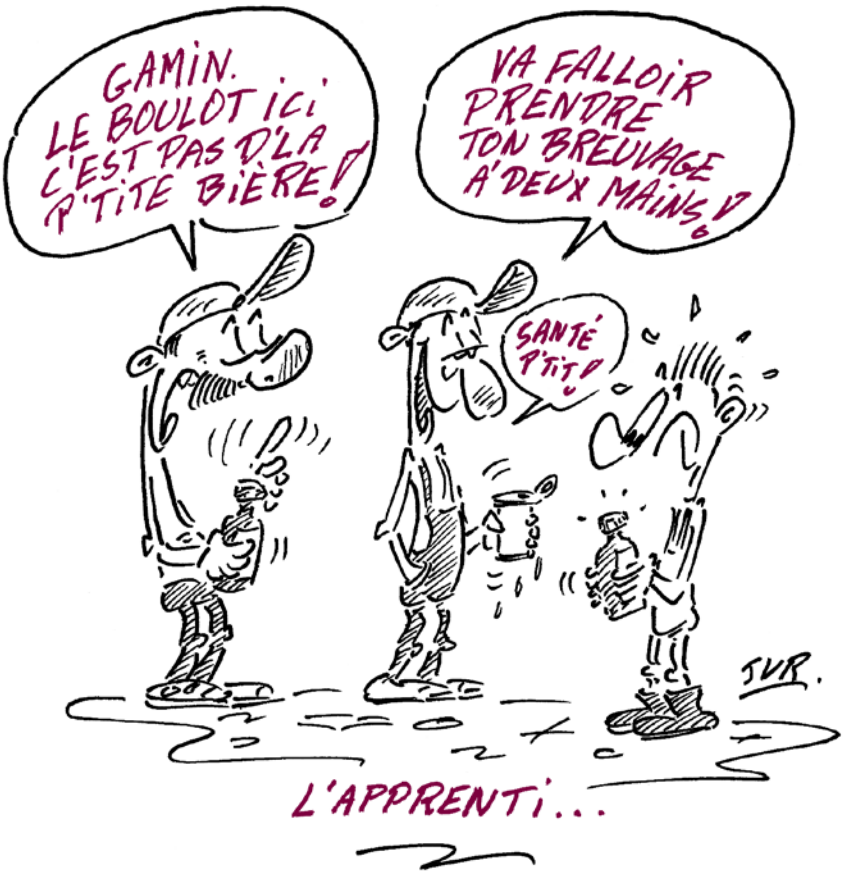
« *À cause de mes horaires décalés, grâce aux somnifères, j'arrive à m'endormir une fois rentré chez moi.* »

« *Les antidouleurs m'aident à être opérationnelle.* »

« *L'ambiance au travail n'est pas top, alors boire un petit verre en rentrant ça me permet de déconnecter et de me détendre.* »

« *Boire de l'alcool me donnait du courage pour aller donner cours alors que j'avais la boule au ventre.* »

Le **degré d'exigence et de performance** attendu dans notre société joue aussi un rôle. L'utilisation de médicaments à des fins non médicales, en tant que stimulants cognitifs, tendrait à se répandre et à se normaliser tant auprès de travailleurs que d'étudiants[1]. Il s'agirait principalement d'amphétamines, du Modafinil (commercialisé en Belgique sous l'appellation Provigil), du méthylphénidate (Rilatine), utilisés initialement pour traiter la narcolepsie ou le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH).



Les principaux effets recherchés sont alors **l'amélioration de la productivité, le fait de surmonter la fatigue ou encore d'améliorer l'attention, la concentration et la mémoire**.

Dans la majorité des cas, la consommation ne rentre pas dans le cadre d'une prescription ni d'un avis médical et les doses ne sont donc pas soumises à une surveillance médicale.

Par ailleurs, les étudiants ayant déjà consommé ce type de médicaments, seraient plus enclins à continuer leur utilisation après l'obtention de leur diplôme.

Marie-Claire Lambrechts, dans une étude [2] menée en Belgique en 2016 auprès de 5 700 travailleurs de différents secteurs, relève notamment que 11,3 % rapportent un usage détourné de médicaments psychoactifs. La consommation est **significativement moindre** chez les travailleurs rapportant une **estime de**

1. Constat établi en 2015 par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail
2. MC Lambrechts, L.Vandersmissen, L. Godderis ; KU Leuven 2017, (N= 5700).

« La consommation est significativement moindre chez les travailleurs rapportant une estime de la part de la hiérarchie, une satisfaction au travail et des tâches diversifiées. »

la part de la hiérarchie, une satisfaction au travail et des tâches diversifiées.

Certaines consommations ne sont pas liées au travail mais peuvent néanmoins avoir des répercussions sur celui-ci : lendemain de veille « trop arrosée », somnolence provoquée par la prise d'un sirop, difficultés de concentration, état de confusion voire développement d'une dépendance suite à la prise d'un traitement aux benzodiazépines (Xanax, Lexotan…) …[3]

Une consommation problématique ?

Beaucoup associent encore souvent consommation problématique et dépendance, or la réalité est beaucoup plus complexe et nuancée. Une partie de notre travail consiste à sensibiliser à cette vision réductrice. Les personnes dépendantes à un produit psychotrope représentent la partie émergée de l'iceberg. Certains travailleurs non dépendants peuvent avoir une consommation entraînant des problèmes récurrents au travail, tout comme une consommation pourtant occasionnelle peut avoir des répercussions plus ou moins importantes (malaise, accident, comportement inadéquat…). Une dame m'a confié, lors d'une formation, s'être retrouvée un matin à tituber dans les couloirs de son lieu de travail en raison des effets secondaires d'un nouvel antidépresseur prescrit par son médecin traitant. L'étiquette « alcoolique » a rapidement circulé à son sujet…

Occasionnelles ou récurrentes, liées au travail ou non, les consommations problématiques touchent non seulement le consommateur, mais aussi l'entourage professionnel (collègues, responsables) ainsi que les clients ou bénéficiaires des services.

En termes de conséquences en milieu de travail, les principales plaintes généralement rapportées concernent :

- des comportements inappropriés (impolitesse, harcèlement, brutalité, agressivité…);
- des conflits avec des collègues ;
- des retards ;
- des absences répétées ;
- des erreurs dans les tâches effectuées ;
- des accidents du travail.

Ces situations s'accompagnent souvent d'une augmentation du stress et de la charge de travail.

L'estimation du caractère plus ou moins problématique d'une consommation se fera en fonction du contexte, du produit, des effets perçus. Considérera-t-on de la même façon la situation d'une personne ayant consommé 4 verres d'alcool sur une soirée chez des amis et logeant sur place par rapport à la même personne ayant bu 4 verres d'alcool durant sa pause de midi au travail ?

En sera-t-il aussi de même si l'on remplace, dans ces 2 situations, l'alcool par du cannabis ou du café ? Pas sûr… Certains penseront probablement que, dans le cas de consommation de caféine, il n'y aurait absolument rien de problématique. Or des personnes peuvent être particulièrement sensibles à son action et faire par exemple une crise de tachycardie… Sans diaboliser, il est important de toujours situer une consommation dans toute sa complexité, et en gardant à l'esprit son utilité et sa fonction positive.

Que faire ? Prévention et gestion

Les employeurs nous contactent soit en désarroi à la suite d'expériences négatives, soit pour se mettre en règle avec la législation ou par un intérêt bien légitime pour la prévention.

Nous leur proposons toujours de ne pas céder à l'urgence et à l'improvisation, mais à se rappeler le célèbre adage : mieux vaut prévenir que guérir.

Cependant, l'employeur a **certaines obliga-tions, notamment dans le cadre de la CCT n° 100** (applicable au secteur privé) et du bien-

3. Si cet état des lieux peut être perçu comme alarmiste, rappelons que, fort heureusement, la majorité de la population et des travailleurs présente une consommation non problématique.

être au travail. Sa responsabilité peut être engagée en matière de sécurité et d'exécution du travail (tout comme le travailleur, faut-il le rappeler).

On pense souvent à tort qu'il est nécessaire de prouver une consommation, d'établir un diagnostic pour pouvoir intervenir. Or c'est le dysfonctionnement (généré ou non d'ailleurs par une consommation de produit psychotrope) qui constitue le critère central d'intervention. Il est donc important d'être au **clair** avec **les exigences et les attentes** de la fonction, ainsi qu'avec ce qui est attendu et d'avoir un **règlement de travail bien établi** ; disposer de **procédures** indiquant la marche à suivre pour pouvoir ensuite intervenir en cas de problèmes. Quelles seront en effet les dispositions à prendre si, occasionnellement, une personne n'est pas en état de travailler et constitue aussi un danger pour elle-même et pour autrui (le cas par exemple de cette dame titubant dans les couloirs)? Comment intervenir quand quelqu'un présente de manière répétée divers dysfonctionnements (erreurs, retards, absences non justifiées…)?

Cela étant, penser pouvoir régler le problème en se centrant seulement sur les dysfonctionnements et le volet disciplinaire qui pourrait s'en suivre, serait illusoire. Cela pourrait favoriser le co-alcoolisme/la codépendance (voir encadré). En cas de problèmes récurrents, il conviendra d'assurer un suivi de la situation avec, selon les cas de figure, une **fixation d'objectifs et de délais adaptés** incluant des procédures avec des mesures graduelles. Il est aussi important qu'il y ait un **accès facile et en toute confidentialité à des références en matière d'aide** au sens large et ne relevant pas uniquement du domaine de la consommation de produits psychotropes (exemples : centres de santé mentale, de remédiation de dettes…).

Enfin, le volet préventif est essentiel, que ce soit par rapport à l'alcool par exemple (établissement d'un **cadre** concernant la consommation, information/sensibilisation…) mais aussi en matière de **bien-être** au travail (organisation du travail, contenu, conditions de vie au travail, relations interpersonnelles).

Le co-alcoolisme, ou la co-dépendance, est une attitude de protection adoptée par l'entourage, en l'occurrence ici professionnel, d'une personne ayant une consommation problématique chronique. Il se traduit par le fait de camoufler, de faire le travail à la place, ou de fermer les yeux sur la consommation et les comportements problématiques.

Face à cette problématique, les médecins du travail ainsi que les conseillers en prévention (sécurité, aspects psychosociaux) constituent également des acteurs-clés.

Freins, leviers et ressources…

De telles mesures peuvent apparaître fastidieuses, voire difficilement réalisables. D'autant plus dans les petites structures, où les moyens sont limités et au sein desquelles l'informel tient généralement une grande place.

Or, il ne s'agit pas de s'inscrire dans une formalisation conduisant à une gestion humaine procédurale, mais bien de **mettre du formel là où il est nécessaire** et fait parfois cruellement défaut. En outre, nous soulignons toujours qu'il n'y a pas une politique toute faite à appliquer, mais une **politique adaptée** à la culture du milieu de travail, au secteur d'activité, au type de structure existante, etc.

Si l'accompagnement ainsi que l'animation de séances de sensibilisation et de formation via un intervenant extérieur sont un plus, des alternatives existent sous différentes formes : guides, manuels, brochures à destination tant des employeurs que des travailleurs, affiches, questionnaires permettant d'évaluer sa consommation ou la politique en vigueur, etc.

Parmi les difficultés rencontrées, certains objectifs manquent de **réalisme** : résoudre les

« C'est le dysfonctionnement (généré ou non d'ailleurs par une consommation de produit psychotrope) qui constitue le critère central d'intervention »

problèmes de dépendance, éliminer complètement le co-alcoolisme/la codépendance, ne plus avoir de consommation problématique par l'application de la tolérance zéro… Le contexte peut aussi être défavorable à leur réalisation : climat social tendu, autres problèmes perçus comme plus fondamentaux…

Une politique élaborée dans la concertation a plus de chance d'être bien adaptée, acceptée et de ce fait appliquée, mais cette concertation peut s'avérer compliquée : logiques, priorités et concepts différents, contentieux. La méfiance et la peur peuvent également avoir leur place tant du côté de la direction que du personnel. Dans ces cas de figure, l'appel à un/des tiers (experts, SEPPT, consultant spécialisé dans le domaine par exemple) peut s'avérer particulièrement utile.

La **résistance au changement** est un autre frein classique, aussi bien chez les consommateurs problématiques (déni, absence de demande d'aide) qu'au sein du milieu de travail. Le temps est un facteur majeur à prendre en considération : il faut en effet du temps pour penser la politique, la mettre en place et pour apporter des changements durables.

Une certaine **chronologie dans les étapes** est également nécessaire : organiser de la sensibilisation ou des formations sans un cadre préalablement établi sur cette problématique et, qui plus est, ciblant uniquement certaines catégories du personnel, n'a que peu de sens et d'efficacité.

Conclusion

Aborder la consommation de psychotropes est difficile, que ce soit dans la société en général ou en milieu professionnel. Par ailleurs, le milieu du travail constitue un cadre particulier où l'on est souvent sur le fil rouge entre vie privée et professionnelle…

Dans certains cas, le travail peut constituer un facteur favorisant le recours aux produits psychotropes. Cependant, il serait réducteur et simpliste d'y voir un lien de causalité unique et direct avec une consommation récurrente, qui plus est problématique. La réalité est souvent bien plus complexe. D'autres contextes sont également à prendre en considération (privé, socioculturel) tout comme les variabilités individuelles (physiologiques, psychologiques).

Il n'en reste pas moins important que l'employeur prenne pleinement en considération le bien-être au travail en lien avec la réalité de travail. Il n'y a pas de solution miracle, mais la solution passera par la mise en place d'une politique globale (si possible concertée) responsabilisant tant l'employeur que les travailleurs, intégrant prévention et gestion, destinée et applicable à l'ensemble du personnel…

Pour aller plus loin

Pensez à recourir ou à orienter vers les services de prévention et de protection au travail, internes ou externes.

Ressources écrites

- Le Pélican, *Petit guide à l'usage des employeurs. Politique en matière de prévention alcool et autres drogues en milieu de travail.*
- SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, *Alcool et autres drogues, manuel pour une politique de prévention au travail.*
- Une politique préventive en matière d'alcool et de drogues dans l'entreprise. La concertation au service de la prévention, CCT n°100. (Conseil National du Travail) .

Ressources en ligne

- Le site spécialisé du Pélican : www.alcooldroguesautravail.com/
- Le site de BeSWIC, centre de connaissance belge sur le bien-être au travail : www.beswic.be/fr
- Le site du Conseil National du Travail (information et conseils concernant la CCT n°100) : www.cnt-nar.be/index.htm
- **Législation**
  Service Public Fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale :
  www.emploi.belgique.be/moduleHome.aspx?id=102

Prévention en entreprise

Cibler le bon coupable !

> **Caroline Saal**, rédactrice en cheffe

« Vous êtes le maillon faible, au revoir ». Cette sentence lapidaire d'un célèbre jeu de télévision illustre particulièrement bien le jugement moral qui accompagne le licenciement d'un travailleur pris pour faute grave en état d'ébriété. De nombreux psychologues du travail appellent à des visions plus globales, percevant les produits comme des « instruments de travail » compensatoires et intégrant le travail lui-même comme facteur de risque. Marie-France Maranda a schématisé 4 approches préventives, leurs atouts et leurs limites. Présentation.

Pour plusieurs écoles en psychologie du travail, qualifier l'employé « dysfonctionnel » de maillon faible relève du fantasme et freine une prévention efficace. L'ouvrage pluridisciplinaire *Se doper pour travailler*[1] s'ouvre sur le constat d'un « triple réductionnisme » : la focalisation sur un produit, l'alcool, sur l'usager problématique et sur leurs manifestations négatives dans le travail, l'absentéisme et les accidents de travail.

Ils proposent une autre lecture : les produits, sous l'effet de la culture productiviste, seraient devenus des « instruments de travail » dont on ne dit pas le nom. Comment réagir quand le travail s'accumule, que les délais doivent être tenus et les clients ou usagers satisfaits ? L'endurance est une qualité très valorisée dans les milieux du travail : rester une heure de plus. Repousser ses limites. Être sans cesse créatif, alerte, patient… Pour atteindre ces lourdes attentes, il faut se transformer soi. De nombreuses substances promettent aux travailleurs de démontrer leurs capacités, de les relaxer ou

1. Crespin Renaud, Lhuilier Dominique, Lutz Gladys, *Se doper pour travailler*, Éditions érès, 2017.

de contre-balancer les effets du stress chronique, comme l'insomnie ou l'anxiété.

Dans cette culture du travail, Marie-France Maranda met en garde face à la tentation forte des employeurs pour une approche individualisante des usages de drogues[2]. Sans dénigrer les ressources qu'elles peuvent être pour le travailleur, les appels à la résilience, à la pensée positive et « autres astuces pour être plus zen au bureau » — que Maranda qualifie d'« injonctions psychologisantes » — occultent de véritables enjeux sociétaux : surcharge psychique, précarité, irrespect, pression du temps… Pour elle, il est urgent d'implémenter des stratégies de prévention collectives, qui interrogent le travail lui-même.

Cette professeure spécialisée dans les problèmes de santé mentale au travail présente **quatre modèles de problématisation de la relation travail-alcool-drogues, chacune influençant les cibles de prévention et les méthodes utilisées :**

— l'employé
— la relation employé-travail
— la culture
— le travail.

Passage en revue.

« Le problème, c'est l'employé ! » Action : écarter la personne	
Postulats	— Employé = faible, malade, déviant, qui a besoin d'aide — Apport de ses problèmes au travail — Consommation : choix conscient ou une perte de contrôle
Champs d'étude	Management, médecine d'entreprise, psychologie industrielle
Intervention	Analyse : les individus problématiques n'ont pas leur place au travail Stratégie : éviter d'embaucher/congédier/discipliner — écarter par test, contrôle, sélection — si employé indispensable, aide professionnelle et personnelle. Ex. : *programmes d'aide aux employés* — dossier disciplinaire solide : « la cure ou la porte »
Forces	Dossier étayé Responsabilisation
Faiblesses	Respect des droits de la personne Éthique faible
Fonction de la prévention	Dépistage Traitement curatif de symptômes individuels
Critique	Cette stratégie ne questionne ni les modes organisationnels, ni les fonctionnements. Or le travail intense, l'étalement des horaires ou la violence d'une telle gestion sont des facteurs de risques, dont l'entreprise renie la responsabilité.

2. Maranda Marie-France, « Travail et consommation de substances psychoactives : l'expérience québecoise », in *Idem*, p. 21-46.

« Le problème, c'est la relation de la personne au travail ! » Action : adapter la personne	
Postulats	La relation au travail est problématique : stress, surcharge, conflit Rencontre entre des problèmes personnels, familiaux, comportementaux, relationnels ET conditions du milieu de travail = trouble de l'adaptation
Champs d'étude	Psychologie behaviorale et approche psychosociale
Intervention	Extension des programmes d'aide aux personnes par la prise en compte de problèmes psychosociaux, familiaux, financiers Ex. : *Séances de paroles, ligne d'écoute, retrait temporaire du travail, sessions de gestion du stress, séminaire en forêt, parfois préconisation d'aménagement de travail*
Forces	Référence à la relation de l'individu au travail Approche plus compréhensive (lien entre facteurs de risques et situation)
Faiblesses	Individualisation du problème Nécessité pour le travailleur de démontrer une causalité simple
Fonction de la prévention	Information, sensibilisation, aide individuelle
Critique	Questionnement minime sur l'organisation du travail Relation à sens unique (« Voilà ce que TU peux faire pour éviter le burn out »)

« Le problème est culturel » Action : éduquer à la santé	
Postulats	Les pratiques de consommation doivent s'analyser au regard de : — la profession — la sociabilité — des styles de vie Affirmation de l'identité professionnelle par des manières de vivre, dont certaines intègrent des produits
Champs d'étude	Anthropologie sociofonctionnaliste, interactionnisme symbolique
Intervention	Campagne d'éducation à la santé Respecter les droits des travailleurs en cas de problème Réduction des risques
Forces	Comprendre le rôle culturel de la consommation Lier consommation et valeurs
Faiblesses	Difficulté d'avoir un impact face à l'emprise culturelle du « work hard, play hard » et à ses représentations (virilité, hypermodernité, récompense…)
Fonction de la prévention	Décoder les dynamiques entre le travail, le milieu de vie et la profession : — rituels de convivialité — recherche de performance — normativité
Critique	Véritable avancée, elle est néanmoins peu développée et soutenue par les pouvoirs publics, et manque de visibilité.

« Le problème, c'est le travail ! » Action : réformer l'institution « travail »	
Postulats	Facteurs de risques : danger du travail, pénibilité des tâches, accessibilité des produits, horaires, éloignement du domicile… Traumatismes et risques psychosociaux en cas d'activités abstraites ou centrées sur les personnes, de flexibilité des fonctions et de flexibilité liée au numérique : émotions intenses, sollicitation forte des capacités cognitives et affectives Consommation = mécanisme de défense
Champs d'étude	Psychodynamique du travail, socioclinique, psychosociologie
Intervention	Critique de l'organisation du travail (ex : récits de vie) Analyse des divisions techniques humaines du travail et des stratégies défensives individuelles et collectives Réseau d'entraide entre travailleur·euse·s sur base d'égal à égal Contribution des employeurs : temps d'intervention, locaux, moyens de communication Contribution des structures syndicales : chapeauter, former, récolter des fonds, coordonner
Forces	Lien explicite entre les risques et le développement de conduites addictives ou problématiques Actions concomitantes d'amélioration des conditions ambiantes et dissolution des problèmes défensifs
Faiblesses	Difficulté d'obtenir des ressources financières Dépister les contradictions entre volonté de performance et santé mentale
Fonction de la prévention	Ne pas rechercher l'abstinence Ne pas souhaiter des comportements hygiénistes Comprendre, accompagner
Critique	Cette lecture permet de révéler les facteurs de souffrance au travail, mais nécessite l'usage de méthodes et de cadres épistémologiques les mettant en lumière. En se réappropriant la réalité, les travailleur·euse·s peuvent s'organiser et augmentent leur pouvoir d'agir sur leurs conditions de travail.

Et Maranda de conclure que les syndicats gagneraient à s'emparer plus fermement de cette question. Elle va plus loin : « Le compromis fordiste […] qui a consisté à compenser les conditions pénibles de travail par des salaires plus élevés, des avantages sociaux et des récompenses en nature (l'alcool a souvent joué ce rôle), continue à notre avis d'exercer une pression sur l'occultation de ces questions[3] ». Les aspects pathogènes du travail sont effectivement une question très politique. Bientôt à l'agenda ?

3. *Idem*, p. 42.

SupportKot : la prévention par les pairs en blocus étudiant

> Interview de **Nathan Deloge**, président du Supportkot asbl

« Tenir pendant les examens » fait partie des usages de stimulants dits cachés — entendez par là les usages de drogues non visibles dans les structures sociosanitaires et judiciaires. À l'UCL, devant le stress que provoque la période intense du blocus, un kot à projet propose des blocus encadrés aux étudiants. L'entraide est au centre du programme. De la prévention à l'état pur.

Qu'est-ce que le Supportkot ?

Le Supportkot est un kot-à-projet. Ce projet est porté par une équipe soudée de treize personnes dont dix vivant sous le même toit. Tout au long de l'année, nous organisons des réunions hebdomadaires avec tous les membres de l'équipe afin de discuter des points importants et d'organiser nos activités futures.

Notre projet s'oriente autours de deux axes. Tout d'abord, nous assurons un accueil et un soutien aux premières « bachelier » de l'Université Catholique de Louvain. Nous organisons le *Welcome Day* lors de la rentrée universitaire, et assurons un soutien tout au long de l'année à travers diverses activités. Le *Welcome Day* est un évènement ayant lieu le jour de la rentrée universitaire où différents stands sont proposés sur la Grand'Place avec tous des acteurs importants de la vie quotidienne de Néo-Louvaniste. En plus des activités ludiques et des stands informatifs, nous y distribuons aussi quelques 3 000 *welcome packs* afin de réjouir les premières de l'année qu'ils entament. Cette journée est suivie du Welcome Stage, un concert où nous proposons différents artistes d'horizons différents, comme des membres d'autres kot-à-projet musicaux jusqu'à des artistes plus connus comme Konoba, R.O ou encore ToDieFor cette année.

Ensuite, nous accompagnons les étudiants quittant l'université afin de les aider à s'insérer dans leur vie socio-professionnelle. Pour cela, nous travaillons beaucoup en partenariat avec le CIO, Centre d'Information et d'Orientation de l'UCLouvain, afin d'organiser différents forum de l'emploi ou autres conférences sur les possibilités de voyage à l'étranger.

Comment le projet est-il né ?

Ce projet est né en 2005, à l'initiative d'un groupe d'étudiants qui souhaitaient faciliter l'arrivée des étudiants dans le monde universitaire.

Après s'être rendus compte qu'il existait peu de structures où les étudiants pouvaient trouver de l'aide pour leur blocus ou des infos sur leur vie universitaire, ces étudiants ont eu l'idée de créer un kot-à-projet ayant pour but d'accueillir les étudiants sur le campus.

Petit à petit, le Supportkot a développé des activités en lien avec les facultés, Univers San-

Quelques actions du SupportKot

Atelier Tremplin

Vous avez raté 1, 2, la moitié ou tous vos examens ? Vous êtes un peu déprimé et ne savez comment aborder ce deuxième quadri ? Vous hésitez à tout laisser tomber ? Alors venez à cet évènement ! Nous serons là, accompagnés du CIO et du Service d'Aide pour vous rassurer et vous rappeler que rien n'est perdu, tout reste à faire ! Ensuite, nous pourrons discuter ensemble de ce qui n'a pas été, de ce qui pourrait être à améliorer pour que ça se passe mieux la prochaine fois.

Mais surtout, on sera là pour réfléchir avec vous et vous proposer des solutions pour la suite de votre parcours ! ? ?

Run&Bloc

Viens courir avec le SupportKot les mardis et jeudis du blocus !

Que tu sois un champion capable d'effectuer un marathon en 3 heures ou quelqu'un qui veuille se détendre, peu importe puisqu'il y aura plusieurs parcours (plus ou moins 5, 8 et 12 km). Et en exclusivité un coach de UCL Sport viendra s'échauffer, courir et même faire des étirements avec nous.

Maintenant que tu n'as plus d'excuses, enfile tes baskets au plus vite ! Nous t'attendons !

Atelier de rentrée

Tu viens de rentrer à l'UCL et tu es déjà perdu dans Louvain-la-Neuve, sur Moodle, sur tes sites de cours ou encore dans ton horaire ? ! Alors pas de soucis, le SupportKot est là pour toi ! En effet, quoi de mieux que des étudiants en plein cursus pour te présenter toutes les subtilités de l'UCL ? !

Nous serons là pour répondre à toutes tes éventuelles questions sur le fonctionnement de l'université et ce quelle que soit ta faculté !

À la fin de notre petit atelier, plus rien ne devrait te résister et tu seras plus serein et bien armé pour entamer ta première année dans notre université !

té ou encore le CIO pour gagner en maturité et en visibilité afin de devenir ce qu'il est aujourd'hui.

Pourquoi vous être concentrés sur le blocus ?

Avec les membre du kot, nous accordons une importance toute particulière à la période de blocus car celle-ci représente un défi majeur pour les étudiants de première année et la façon d'aborder celui-ci peut avoir une grande influence sur le déroulement de cette période.

Nous avons mis en place des ateliers préparatoires pendant l'année afin d'écouter les questions, les doutes et les appréhensions des étudiants à propos du blocus. Nous tâchons d'y répondre au mieux afin que leur travail de préparation soit effectué bien en amont et non au dernier moment.

Ensuite, pour continuer l'accompagnement pendant cette période, nous organisons un blocus encadré lors duquel nous fixons un cadre propice à l'étude.

Les journées sont rythmées par un horaire fixe afin de permettre aux étudiants de bien délimiter leur temps d'étude et leur temps de pause sans que les deux s'entremêlent et qu'il en résulte une baisse de productivité.

Nous proposons des pauses ludiques et sportives en mettant à disposition toutes sortes de jeux de société, de ballons ou autres. Cela permet de se défouler pendant les pauses et d'évacuer toute l'énergie superflue pour se concentrer dans une atmosphère calme.

Quels bienfaits souhaitez-vous que vos activités apportent ?

Nous organisons nos activités dans un but préventif. Nous essayons d'aborder les difficultés que les étudiants sont amenés à rencontrer afin de les aider à les surmonter le moment venu. Notre méthode repose sur deux aspects importants. D'abord, nous essayons un maximum de traiter avec des professionnels de la santé, de la gestion du stress ou des experts afin d'avoir un support théorique fiable.

Ensuite, pour corroborer leurs propos, nous proposons aussi notre expérience et nos avis sur les différentes thématiques.

L'idée de travailler entre pairs est souvent appréciée par les étudiants car ils se sentent compris et savent que nous avons traversé les mêmes difficultés qu'eux. Ils accordent donc une grande légitimité à nos propos.

Plus d'infos : http://kapuclouvain.be/portfolio-items/supportkot/

Pistes de prévention en eaux troubles

Jeunes sportifs et dopage

> **Caroline Saal**, rédactrice en cheffe

« Performants, oui ; dopés, non ! » Voilà l'injonction paradoxale à laquelle les jeunes sportifs doivent faire face. Si les pratiques dopantes sont peu nombreuses, elles sont sévèrement punies. Plus que la santé, c'est la triche qui est condamnée. Comment aborder ce phénomène tabou avec les jeunes sportifs ? Cet article a rassemblé de nombreuses pistes d'action, de la promotion de la santé au respect des droits humains.

Prise de drogues ou prise de médicaments, triche ou aide, comment qualifier le dopage ? La question agitera encore longtemps les houleuses discussions dans le milieu du sport, des vestiaires aux gradins. En attendant de trancher, cet article se propose de contextualiser la condamnation du dopage, de faire l'état des lieux de la prévention et de recenser des axes d'action avec pour objectif le bien-être des jeunes sportifs.

Obélix et l'interdiction de la potion magique

Préexiste chez les sportifs recourant au dopage, une croyance trompeuse : la bonne molécule permettrait d'atteindre le résultat escompté [1]. Spécialiste des usages sociaux des drogues, le sociologue Patrick Peretti-Wattel associe les pratiques dopantes à la médicalisation générale de nos existences [2]. Influencés par les messages publicitaires appuyant habilement cette promesse lucrative, les individus, même en bonne santé, tendent à rechercher dans les compléments alimentaires et les médicaments des remèdes contre la fatigue, les blessures, les maladies, le stress, pour la concentration ou le ravivement de la libido… À l'instar de machines dont il suffirait de remplir le moteur.

Nous sommes nombreux à gérer inconsciemment notre vie quotidienne à l'aide de substances, des compléments de magnésium à la fin de l'hiver au verre de vin qui détend en fin de journée. Placebo ou non ? C'est une autre question. En tout cas, quand nous prenons ensuite le chemin de l'école ou du boulot, personne ne nous contrôle pour savoir si nous ne profiterions pas d'agents extérieurs nous aidant à développer notre masse musculaire, notre capacité de concentration ou notre gestion du stress. Les sportifs, eux, sont priés de se tenir à l'écart des potions magiques depuis que le dopage a été érigé en ennemi de l'éthique sportive, au cours de la seconde moitié du XX^{e} siècle [3].

Obélix des temps modernes, les amateurs comme les professionnels reçoivent des « injonctions contradictoires ». D'une part, « pour les entraîneurs, le corps est là pour obéir et les données scientifiques [...] servent à asseoir cette autorité [4] ». Autrement dit, de leurs expériences et connaissances, ils projettent des re-

1. Écoute dopage est une ligne téléphonique française gratuite et anonyme, à disposition de toute personne se posant des questions sur le dopage, les produits concernés, la règlementation. Voir MARTINEZ Dorian et BILARD Jean, « Écoute dopage : la prévention au service des sportifs », in *Empan*, 2003 (3), n° 51, p. 32-35.

2. PERETI-WATTEL Patrick, « Pratiques sportives et usages de drogues », in *Face à face. Regards sur la santé*, [En ligne], 11, 2011, http://journals.openedition.org/faceaface/610.

3. Laure Patrick (coord.), *Dopage et société*, Paris, Ellipses, 2000.

4. BODIN Dominique, JAVERLHIAC Sophie et RENAUD Jean-Nicolas (dir.), *Se doper ou pas. Les jeunes sportifs face à la tentation du dopage*, Presses universitaires de Grenoble, 2015, p. 65.

2018

Répartition des résultats d'analyse anormaux par type de substance(s)

DISCIPLINE	RAA	AGENTS ANABOLISANTS	BÉTA-2 AGONISTES	CANNABINOÏDES	DIURÉTIQUES ET AUTRES AGENTS MASQUANTS	STIMULANTS	REFUS/NON PRÉSENTATION
Athlétisme	1		1				
Baseball	1			1			
Bodybuilding	2	6			2		
Boxe anglaise	2	1					1
Cyclisme	1		1				
Handball	1			1			
Hockey sur glace	2			2			
Jeux de paume	6			3	4		
Karate	1					1	
Motocyclisme	2	1				2	
Poids et haltères/Powerlifting	1				1		
TOTAL	20	8	2	7	7	3	1

Veuillez noter qu'un RAA peut être associé à plusieurs types substances.

Par exemple **: Pour un sportif ayant consommé du Cannabis (Cannabinoïde), de la Cocaïne (Stimulant) et de l'Amphétamine (Stimulant), il y aura 1 RAA enregistré, pour 1 Cannabinoïde et 2 Stimulants.**

cettes de bon fonctionnement physique. D'autre part, le sportif peut se sentir « dépendant » de son enveloppe corporelle, qui ne suit ni sa volonté ni les promesses de l'entraîneur. L'écartèlement entre les attentes extérieures et les signaux corporels, voilà qui aurait d'autant plus tenté Obélix de plonger dans la marmite interdite.

Relativisons cependant. Tous dopés ? Pas vraiment. En 2018, sur les 1078 contrôles réalisés par l'ONAD (Organisation Nationale AntiDopage — en Belgique francophone), seuls 20 répondants étaient positifs à un ou plusieurs des produits testés. 1,85 % de l'échantillon. Ce faible résultat est loin d'être une exception chez nous, où les réponses positives oscillent entre 15 et 29 réponses positives par an depuis 2014[5]. Dès lors, la médiatisation forte des contrôles positifs ou des saisies dans certaines équipes ne forge-t-elle pas une image démesurée du sportif sous influence dans notre imaginaire ? « Les médias recherchent les histoires croustillantes, c'est vrai », abonde Julien Magotteaux, juriste à l'ONAD, qui ajoute que la formation des journalistes fait partie des volontés de l'Organisation. Toujours est-il qu'actuellement, la prise de produits psychotropes pour un sportif est d'abord assimilée à un manquement éthique, plutôt qu'à un enjeu sanitaire auprès du grand public.

La prévention du dopage

Cette importance du *fair play* influe sur les pratiques de prévention en milieu sportif, aujourd'hui essentiellement aux mains de l'Organisation Nationale de lutte AntiDopage (ONAD – voir encadré)[6]. Cette institution, en charge des contrôles de dopage, a développé un pôle préventif et souhaite renforcer l'éducation au « sport fair play ». Avec la particularité d'être juge et partie[7]. « Nous donnons des formations aux éducateurs et entraîneurs sportifs aussi bien sur l'axe éthique que sur la santé publique et nous diffusons de l'information, par le biais des fédérations ou de l'ADEPS[8], lors de foires, de rencontres avec les sportifs ou à la demande de clubs », nous explique Elisa Engels, chargée de communication et de prévention à l'Organisation. L'ONAD promeut aussi ADEL, plateforme de cours en ligne pour toute personne intéressée par « le mouvement antidopage et la protection des valeurs du sport propre ». Enfin, elle décline par exemple différentes brochures publiées initialement par l'Agence Mondiale afin de correspondre aux réalités francophones. Parmi celles-ci, une brochure à destination des parents.

Voilà donc les acteurs de prévention dans une situation particulière. L'enjeu pour les jeunes sportifs n'est pas tant d'éviter la consommation problématique de produits que de préserver leur réputation et leur carrière. Comment intervenir face à des jeunes qui ont beaucoup à perdre s'ils sont déclarés positifs à un contrôle antidopage ? Force est de constater que les moyens manquent encore en Europe pour une prévention aussi complexe que les réalités sportives.

5. Voir tableau.

6. D'autres acteurs travaillent également avec les clubs sportifs, notamment sur la consommation d'alcool. Voir SAAL Caroline, « Les clubs sportifs : quelle stratégie de prévention face au lobby alcoolier ? », in *Drogues|Santé|Prévention*, 81, *Intervenir en milieu rural*, printemps 2018, p. 12-16. En ligne : https://prospective-jeunesse.be/revues/intervenir-en-milieu-rural/clubs-sportifs-strategie-de-prevention-face-lobby-alcoolier/

7. Cette particularité découle des obligations du Code mondial antidopage. L'ONAD tient à préciser qu'il s'agit bien de deux départements distincts cependant.

8. L'ADEPS est l'Administration Générale du Sport. Elle encadre et encourage les activités physiques et sportives auprès de la population en Belgique francophone.

9. BODIN D., JAVERLHIAC S. et RENAUD J.-N., *Idem*.

À la suite de leur enquête sur le dopage chez les jeunes sportifs français, Sophie Javerlhiac et Dominique Bodin ont établi 28 préconisations, divisées en sept axes d'approches (éducation, information, recherche épidémiologique, dissuasion, neutralisation, réhabilitation, réinsertion sociale)[8]. S'ils cèdent aux sirènes du discours trash, dont ils reconnaissent pourtant le risque de créer une attirance morbide auprès des adolescents, ils proposent également une véritable réflexion sur le bon équilibre entre lutte contre le dopage et respect des droits humains et sur les conditions de vie des sportifs de haut niveau. Prospective Jeunesse revient ici sur les pistes principales.

Sensibiliser l'entourage

Entraîneurs et parents sont un public cible de la prévention.

Piste : responsabiliser les parents

Parmi les comportements parentaux, Javerlhiac et Bodin attirent l'attention des professionnels de la prévention sur les familles hyper-absentes et celles hyper-présentes. Les premières délèguent l'éducation à la structure (club, fédération) et participent peu à la célébration des victoires comme au soutien dans les moments plus difficiles (échec, blessure…). Les secondes sont généralement composées d'anciens sportif·ve·s, qui analysent les prestations de leur progéniture au regard de leur propre expérience.

- Généraliser un temps de rencontre annuel avec les parents pour échanger sur les objectifs sportifs de leur enfant, les moyens mis en œuvre, les besoins de l'enfant et les facteurs de risque (surentraînement, gestion des blessures, dopage);
- réguler les objectifs durant la saison ;
- réaliser un bilan qui tient compte des résultats mais aussi des temps de fatigue, des blessures, etc.

Piste : intégrer l'individualisation du suivi à la formation des entraîneurs

Selon Javerlhiac et Bodin, les entraîneurs ont bien souvent reçu un enseignement reposant sur un individu théorique et s'appuient sur des aspects techniques. Le risque de cette formation est de cantonner ce personnage central pour le joueur à ce rôle standard quand il pourrait devenir un interlocuteur référent pour le ou la sportif·ve.

- Les former à la gestion de l'effort et à la récupération de manière à pouvoir individualiser leurs approches ;
- Les former à repérer les éléments de rupture, tant psychologique que physiologique, signes de risque de décrochage et de dopage

Assurer le respect… des droits humains

Au nom du sport propre, la lutte antidopage n'hésite pas à bafouer certains droits des sportifs : présomption de culpabilité, obligations de localisation, flou sur les sanctions. Il est d'ailleurs probable que beaucoup d'entre eux ignorent leurs droits.

Piste : informer plus clairement les joueurs de leurs droits

Beaucoup de sportifs ne sont pas conscients de consommer des produits dopants, et leurs connaissances des procédures de contrôle reposent beaucoup sur des rumeurs ou le récit d'expériences de professionnels plus anciens.

- Informer les jeunes sportifs sur les contrôles et leur déroulement en amont de ceux-ci ;
- créer des espaces d'échange et de parole ;
- soutenir les structures de prévention, qu'elles soient connues et reconnues des fédérations et des sportifs ;
- réclamer une définition claire et sans ambiguïté des concepts clés qui justifient les pratiques de contrôle du dopage, tels que l'intention de dopage, la nature des sanctions, ou le consentement de la personne contrôlée.

Pistes : normaliser le traitement des sportifs

Intrusion dans leur vie privée, corrélation vite établie entre traces de produits et intention de dopage, les sportifs sont soumis à un régime strict.

Réduction des risques : les « cliniques stéroïdes »

Quoi ? **Des cliniques « Sports & Drogues », dispositifs gratuits et confidentiels, qui proposent différents services de réduction des risques concernant les usages de stéroïdes**

Où ? Au Royaume-Uni

Quel public ? **Des sportifs amateurs, auparavant public caché**

Comment ?

- **Conseils sur les IPED [1], leurs usages et leurs effets**
- **Contrôle de santé, en particulier du foie, du cholestérol, des taux hormonaux, tests des hépatites et du VIH**
- **Échange de matériel stérile**
- **Accès à la vaccination**
- **Conseils personnalisés sur l'entraînement sportif, la nutrition, les alternatives pharmacologiques moins dangereuses**
- **Suivi personnalisé**

1. IPED (Image and Performance Enhancing Drugs) est un diminutif qui désigne les produits permettant d'améliorer l'image et la performance, autrement dit en influençant le développement musculaire et l'apparence corporelle. Il s'agit des anabolisants (stéroïdes), des hormones de croissance mais aussi de l'EPO, des bêtabloquants, des béta-2 agonistes, des diurétiques et glucocorticoïdes.

Source : Eurotox, *Bonnes pratiques en réduction des risques*, p. 32. (Disponible sur www.eurotox.org ainsi qu'une bibliographie complémentaire.)

- Réhabiliter les sportifs dopés ;
- supprimer la présomption de culpabilité des sportifs dans le Code mondial antidopage pour le remplacer par la présomption d'innocence habituellement établie au regard des droits humains ;
- alléger les obligations de géolocalisation des sportifs, dispositif peu conforme aux Droits humains.

À noter qu'une autre piste urgente est l'harmonisation internationale des processus de contrôle… et l'épine que constituera le cannabis, légal dans certains produits et prohibé dans d'autres. Or il semble difficile d'assurer que sa consommation soit reliée à sa pratique sportive. Alors que l'alcool n'est pas considéré comme un produit dopant, le cannabis ne fait pas consensus, car il pourrait aider à la gestion du stress. On aurait envie d'ajouter : comme le chocolat. Les usages récréatifs des psychostimulants hors compétition sont aussi à l'ordre du jour des débats à l'Agence Mondiale AntiDopage.

Améliorer les conditions des compétitions

La marchandisation des disciplines et les lourds enjeux financiers poussent à la surexploitation des sportifs. Or leur professionnalisation est brève et précaire, et leurs conditions de travail instables. Ces différentes caractéristiques poussent au dopage celui et celle qui veut se maintenir dans l'élite.

Pistes

- Repenser les calendriers et règles des fédérations sportives à la lumière d'une analyse de leurs effets sur la recherche excessive de performance.
- Humaniser le calendrier sportif : moins d'épreuves, et moins d'épreuves visant une qualification (gros enjeu), réduction de la charge sportive (kilométrage, durée, modification du parcours).

Pistes : développer une stratégie de prévention à destination des sportifs amateurs

Les amateurs plus touchés que les pros ? Pro-Portionnellement, oui. Ils sont livrés à eux-mêmes, au contraire des sportifs pros qui sont encadrés par une équipe. « S'ils se dopent, c'est avec le contrôle d'un médecin ». Parfois influençables, ils se basent sur du bouche-à-oreille, testent, manquent de formation, utilisent des médicaments moins chers et des produits dont la traçabilité est impossible.

Le dopage est-il surmédiatisé ?

Enfin, parmi les 28 préconisations, nous voudrions en souligner une dernière. Sophie Javerlhiac et Dominique Bodin appellent à la publication annuelle du nombre de contrôle effectués, le nombre de répondants positifs, ventilé par

catégorie de sexe et d'âge. L'objectif ? Déconstruire les représentations tenaces pour les remplacer par des informations rationalisées. Certaines catégories de sportifs ou de sport en souffrent en effet de stigmatisation en raison de réputations erronées.

Peut-on rêver ? Face à l'absence de problèmes sanitaires d'ampleur autour du dopage, pourrait-on revoir les missions prioritaires que l'Agence Mondiale a fixées dans l'accompagnement des sportifs ? Si ses dispositifs de prévention mettent l'accent sur le sport propre, il semble cependant ambitieux de diversifier ses activités et de les décentrer du dopage, la lutte antidopage restant sa raison d'être… et de financement. Le Code a eu pour première origine les grandes affaires de dopage, en cyclisme, à la fin des années 90, explique Julien Magotteaux. L'axe a donc été surtout mis sur les contrôles des élites. Il l'assure : « Désormais, l'Agence Mondiale Antidopage est en train de renforcer l'importance du rôle de la prévention ».

« En 2018, sur les 1078 contrôles réalisés par l'ONAD, seuls 20 répondants étaient positifs à un ou plusieurs des produits testés. 1,85 % de l'échantillon. »

Alors que de nombreuses voix s'élèvent pour déclarer le dopage comme un combat perdu, les sponsors resteraient de farouches défenseurs de la lutte antidopage. Une question… de communication.

Le contrôle antidopage… à la belge !

L'Agence Mondiale AntiDopage délègue son pouvoir et ses missions aux ONAD, agences nationales de lutte contre le dopage. Une par pays. Seule exception à la règle, pays fonctionnant par entités fédérées comprises : la Belgique, qui en possède quatre (Communauté Flamande, COCOM, Communauté Germanophone et Fédération Wallonie-Bruxelles). Les quatre ONAD belges se partagent le territoire et ont chacune leur décret propre, avec une philosophie relativement commune et des différences « d'ordre pratique ».

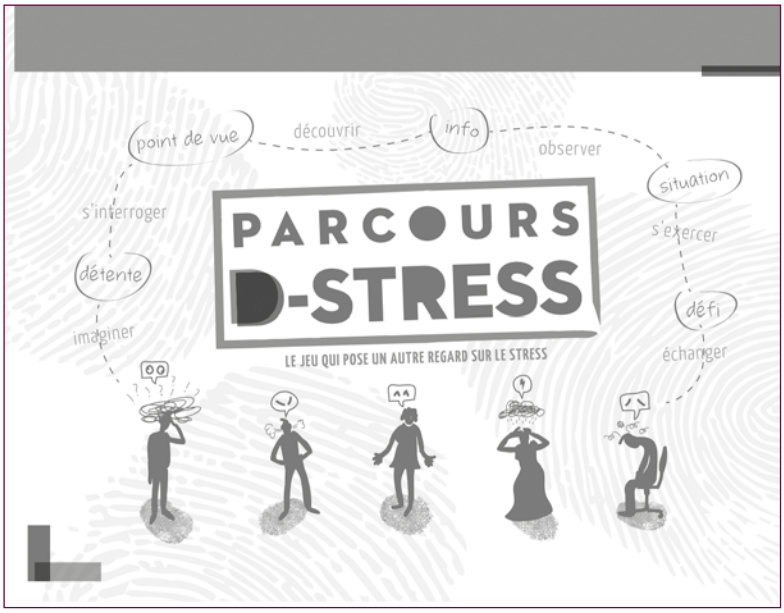
À noter que ces organismes se veulent strictement neutres, et, malgré leur intégration dans l'administration communautaire, ils restent indépendants de la direction de la Santé, comme de celle du Sport. Territorialement, en cas de compétition à Charleroi, l'ONAD de la FWB contrôle toutes les équipes, qu'elles soient francophones, néerlandophones ou proviennent d'un pays étranger.

Actuellement distinctes selon les ONAD, les procédures disciplinaires sont en voie d'harmonisation. Jusqu'alors, « une fois les contrôles effectués, ce sont les fédérations sportives qui sont chargées des sanctions disciplinaires en Communauté française [ndlr : appelée désormais Fédération Wallonie-Bruxelles] et à Bruxelles[1] ». En Flandre, c'est une commission disciplinaire attachée à l'administration de la Communauté qui se charge des sanctions pour les sportifs amateurs, tandis que les fédérations sportives gardent la main sur les élites. « Cette différence est en voie de modification, nous explique Julien Magotteaux, juriste à l'ONAD, un décret modificatif de novembre 2018 prévoit de donner à la Commission Interfédérale Disciplinaire du Dopage (CIDD) la compétence nécessaire toute compétence en Fédération Wallonie-Bruxelles. Les fédérations sportives ne sont pas égales face à l'application des sanctions : respecter le code mondial de la lutte antidopage réclame des compétences techniques, juridiques et médicales fortes, qui coûtent trop cher aux petites fédérations. Il est important que tous les sportifs soient sanctionnés identiquement. » La mise en application du décret est espérée pour octobre 2019.

1. Rwubusisi Miguel, « Sport et dopage en Communauté française : un état des lieux », in *Drogues|Santé|Prévention*, 53, 2009, p. 8.

Un jeu pour aborder le stress

Parcours D-Stress



Créé il y a 20 ans et épuisé depuis plusieurs années à la suite de son succès, le jeu *Parcours D-Stress* est réédité depuis mai 2019 par Question Santé. Outil de sensibilisation au stress, à ses causes et à ses conséquences, il vise à ouvrir le dialogue entre joueurs et au partage des manières de gérer le stress et des solutions. Cette nouvelle version, toujours axée sur la promotion de la santé, a été l'occasion d'adapter le contenu des cartes et la dynamique de jeu.

« Au fil des différentes cases du parcours [représentant une tranche de vie], les joueurs doivent s'adapter à leur environnement tantôt agréable, tantôt désagréable tout en gardant l'énergie nécessaire pour atteindre la ligne d'arrivée ! », décrit le site Pipsa[1]. « Les joueurs/équipes rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress (cases "situation"), s'adaptent à leur environnement en réussissant des défis (cases "défi"), témoignent de leurs connaissances relatives au stress (cases "info"), diversifient leurs possibilités de détente (cases "détente") et expérimentent le changement de point de vue (cases "point de vue"). » Pipsa souligne la grande cohérence du jeu et sa capacité à créer de riches interactions entre joueurs : « les joueurs décident eux-mêmes de la manière dont ils veulent négocier leur progression, en aménageant au mieux l'équilibre délicat et nécessaire entre tension (dépense de points d'énergie) et détente (récupération de points d'énergie) ».

Le jeu se veut destiné à un large public de professionnels : secteur associatif, social, scolaire, hospitalier ou encore entrepreneurial. Il est accompagné d'un « Manuel d'utilisation pour l'animateur » ainsi que d'un guide sur le stress *Le stress ? Trop c'est trop !*, abordant les moyens pour améliorer sa gestion du stress et développer une meilleure qualité de vie.

Conseils d'utilisation

À partir de 15 ans

Le jeu se joue avec 4 personnes au moins et 12 personnes au plus.

Les participants peuvent y jouer individuellement ou par équipe.

Il peut être commandé auprès de Question Santé pour la somme de 40 euros, ou emprunté dans les divers centres de prêts des Centres locaux de Promotion de la santé.

Question Santé et Solidaris mettent en place des formations pour apprendre à utiliser cet outil de façon optimale avec son public. Pour en savoir plus, contacter Question Santé.

https://questionsante.org
T +32 (0)2 512 41 74

1. Pipsa : Pédagogie interactive en promotion de la santé. www.pipsa.be/outils/detail-2139614106/parcours-d-stress-2e-edition-mise-a-jour.html

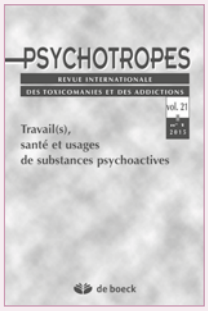
Performance et dopage

> **Sabine Gilis**, documentaliste au centre documentation de Nadja asbl

Travail(s), santé et usages de substances psychoactives

Psychotropes, de boeck, 2015, 21 (1).

Les cinq articles de ce dossier partagent une même interrogation et une analyse commune des limites du paradigme addictologique pour rendre compte des interrelations entre le travail et les usages de produits psychotropes et donc fonder les actions de prévention. Le dossier repose sur une approche multidisciplinaire.



« Dopage en entreprise : une réalité à éclaircir »

« Dopage en entreprise : une réalité à éclaircir r»

LUTZ Gladys, CRESPIN Renaud, CASTETZ Natalie, dans *Addiction(s) : recherches et pratiques*, 2018, n° 3, p. 55-58. En ligne : www.federationaddiction.fr [...]

Le recours aux substances psychoactives a gagné le monde professionnel. Entretien avec Gladys Lutz, docteure en Psychologie du travail, présidente de l'association Addictologie et travail (Additra) et Renaud Crespin, docteur en science politique et chargée de recherche CNRS au Centre de recherches sur l'action politique en Europe (CRAPE).

« Et Dieu créa le travail »

HAUTEFEUILLE Michel, dans *Psychotropes, de boeck supérieur*, 2018, 24, (3-4), p. 11-19.

Dans le monde du travail, force est de constater que l'état de santé des entreprises et l'état de santé des salariés ne sont pas forcément compatibles et encore moins complémentaires. Dans nos consultations, nous sommes frappés par les témoignages de véritable maltraitance subie par les salariés sur leur lieu de travail, que ce soit à travers la gestion des espaces, des tâches ou des équipes. L'étymologie du terme « travail » permet d'éclairer d'un jour intéressant ce qui semble être des caractéristiques si particulières au travail. Dans ce milieu pathogène, il est important de faire le diagnostic différentiel entre trois tableaux cliniques : le salarié qui travaille et qui est lui-même addict à quelque chose, le salarié qui se dope pour pouvoir faire face à la performance qui lui est demandée (véritable conduite de dopage), et enfin le salarié dont l'objet de l'addiction est le travail, le workoolique. Autant de tableaux qui méritent des prises en charge adaptées.

Étude qualitative sur les représentations concernant le dopage et sa prévention chez les sportifs et leur entourage

Paris, Fnors, 2014, 372 p.
En ligne : www.fnors.org/index.html

La Fnors, dans le cadre d'une convention de collaboration avec le ministère en charge des Sports, a réalisé une étude qualitative sur les représentations concernant le dopage et sa prévention chez les sportifs et leur entourage. Ont été abordés les représentations et attitudes des sportifs et de leur entourage vis-à-vis du dopage chez les sportifs et de sa prévention, ainsi que les leviers et freins existants chez ces différents publics pour développer et améliorer la prévention. Cette étude a par ailleurs permis de formuler des pistes de recommandations pour permettre aux acteurs impliqués d'ajuster au mieux les messages de prévention.

Asbl NADJA

56 rue Souverain Pont 4000 LIÈGE
04 223 01 19 www.nadja-asbl.be

Base de données en ligne
www.nadja-asbl.be/PMB/opac_css/

Prévention du dopage et des conduites dopantes, Actes du colloque

Lyon, IREPS, 2015, 82 p.
En ligne : http://ireps-ara.org/ind/m.asp

Destiné aux acteurs des milieux sportif, éducatif, de l'animation et de la santé ce colloque a pour objectifs : d'actualiser les connaissances sur la prévention, de développer une culture commune, d'identifier des dispositifs existants, de repérer des modalités d'action et des démarches innovantes dans le domaine de la prévention du dopage et des conduites dopantes.

Se doper pour travailler

CRESPIN Renaud, LHUILIER Dominique, Toulouse, Erès, 2017, 348 p. (Clinique du travail)

Du fait des transformations du travail (intensification, individualisation, précarisation…), nombreux sont ceux qui utilisent des substances psychoactives pour être en forme au bureau, traiter des symptômes gênants ou encore pour se détendre après une journée difficile. Devant ces nouveaux usages et la multiplication des produits utilisés (alcool, tabac, amphétamines, cannabis, cocaïne, héroïne, caféine, psychostimulants, analgésiques, médicaments psychotropes), les auteurs, universitaires, chercheurs, syndicalistes et acteurs du soin et de la prévention s'attachent à comprendre les fonctions de ces consommations en milieu de travail.

« Stimulants »

Dépendances, 2019, 64
En ligne : www.grea.ch/publications/magazine-dependances

On les prend pour danser jusqu'à la fermeture des clubs et pour enchainer ensuite les after. Elles permettent aussi de travailler mieux et plus longtemps que les collègues, de préparer des examens pendant de longues nuits ou de jouer devant son ordinateur jusqu'à l'épuisement. Certains y trouvent aussi un moyen de renforcer leur confiance, d'autres de flatter leur narcissisme et d'autres encore de pimenter leur vie sexuelle. Pour toutes ces raisons, et d'autres encore, l'on qualifie souvent les stimulants de « drogues de notre temps » : de la performance et du plaisir. Ces substances ont toutefois aussi un côté beaucoup plus sombre qu'il faut évoquer. Celui de la dépendance et de différents problèmes de santé physiques et psychiques, bien sûr, mais aussi de leur emploi dans le cadre de conflits armés pour encourager les « soldats ». Celui de la prostitution.
C'est un véritable cas d'école puisqu'on y retrouve non seulement différentes molécules, avec des effets et des dangerosités variables, mais aussi la possibilité de produire de nouvelles drogues dans le cadre de la légalisation pour mettre à disposition des produits peu dangereux mais répondant aux attentes des consommateurs. C'est, si on le veut bien, le débat sur la régulation des drogues 2.0 qui s'annonce avec les stimulants.

Outil « 3, 2, 1… Partez ? Questionnons notre société de compétition »

Outil réalisé par Cultures &Santé et le CLPS Brabant Wallon

Dans le cadre d'animations collectives, le carnet propose des mises en situation qui activent (ou non) des mécanismes de compétition, tout en suscitant l'expression des ressentis de chacun. Décliné en 7 étapes, le carnet entend permettre de :

- comprendre les mécanismes de la compétition ;
- identifier les contextes et les enjeux inhérents aux situations de compétition ;
- appréhender les différents ressentis face à la compétition ;
- percevoir les effets de la compétition ;
- identifier ses liens avec la reproduction sociale et les inégalités sociales ;
- obtenir des clés pour agir sur sa posture professionnelle et créer des dynamiques coopératives.

Disponible sur www.cultures-sante.be

Un trimestriel pour interroger sous des regards différents les thèmes liés aux usages de drogues, la promotion de la santé et les politiques et pratiques sociales en matière de jeunesse.

Retrouvez tous les numéros sur le site :
www.prospective-jeunesse.be

Prospective Jeunesse

Drogues
Santé
Prévention

Milieux de vie

- Famille et parentalité (nos 22, 24, 42, 43, 44, 49)
- L'école (nos 3, 4, 6, 25, 29, 55, 57, 64, 67, 77-78)
- La fête (no 35)
- Le monde du travail (no 26)
- La prison (nos 13, 16, 40, 65)
- Milieu du sport (no 53)

Produits et leurs effets

- Plaisir (nos 7, 8, 9, 10)
- Dépendance (no 39)
- Drogues de synthèse (nos 14-15)
- Cannabis (nos 18, 20, 21, 72)
- Alcool (no 32)
- Tabac (no 33)
- Alicaments (no 19)
- Ordinateur et internet (nos 47, 69, 58, 77-78)
- Amour (no 48)

Pratiques professionnelles

- Promotion de la santé (nos 31, 34, 56, 61, 71, 73, 77-78, 82)
- Pratiques de prévention (nos 31, 50-51, 59, 60, 63, 70, 80)
- Réduction des Risques (nos 27, 28, 54, 79)
- EVRAS (no 76)
- Représentations (no 46, 84)
- Secret professionnel (no 23)
- Travail en réseau (nos 45, 66)
- Soins aux usagers (nos 41, 52)
- Participation (nos 67, 68)

Contextes d'usage

- La loi et la répression judiciaire (nos 1, 2, 38, 65 ,72, 79)
- Pauvreté, marginalité et exclusion (nos 11, 12, 36, 37)
- Culture et consommation (nos 5, 17, 30, 58, 62, 77-78, 81, 83)

ABONNEMENT ANNUEL gratuit ou de soutien

Prix au numéro : 4 euros *Frais d'envoi compris*

Numéro de compte bancaire : BE04 2100 5099 0831

Formulaire d'abonnement ou de commande au numéro

Institution .....

Nom ..... Prénom .....

Téléphone ..... Courriel .....

Adresse de livraison

Rue ..... Numéro .....

Code postal ..... Ville .....

Pays .....

Type d'abonnement (entourez votre choix)

❏ L'abonnement est gratuit

❏ Toutefois vous pouvez souscrire à un abonnement de soutien (24 euros)

- Je désire souscrire à un abonnement de soutien ❏ oui ❏ non
- Je souhaite une facture ❏ oui ❏ non

Commande au numéro Nombre désiré et numéros .....

Date ..... Signature .....

Prospective Jeunesse

Drogues
Santé
Prévention

87

Périodique trimestriel
juillet-septembre 2019

Prospective Jeunesse, Drogues | Santé | Prévention
est un trimestriel lancé en décembre 1996.

Lieu interdisciplinaire de réflexion, de formation et d'échange d'expériences, d'idées, de points de vue, cette revue interroge sous des regards différents des thèmes liés aux usages de drogues, à la promotion de la santé et aux politiques et pratiques sociales en matière de jeunesse.
Chaque numéro aborde un thème particulier.
Celui-ci est consacré à Métro, boulot, coco. Performances sous produits.
Pour consulter les sommaires des numéros parus ou contacter l'équipe de rédaction, visitez le site :
www.prospective-jeunesse.be

Avec le soutien de la Wallonie

Avec le soutien de la Région Wallonne
et agréé par la Commission communautaire française
de la région de Bruxelles-Capitale

Francophones Bruxelles