

RECOMMANDATIONS EN LIEN AUX ACTIVITÉS DE PRÉVENTION EN MILIEU SCOLAIRE POUR LE NON-USAGE DU TABAC

Pour assurer la meilleure efficacité possible, et tel que recommandé par l'Approche *École en santé*, les programmes de prévention du tabagisme en milieu scolaire doivent s'appuyer sur des interventions visant à la fois les **jeunes** et leurs **environnements scolaire, familial et communautaire**, et favoriser **l'engagement actif des jeunes**. Ainsi, suivant les meilleures pratiques, il importe que l'éducation menée dans les classes (basée sur l'approche des influences sociales) soit soutenue par une politique scolaire congruente et soit complétée par des activités s'adressant aux parents et à d'autres ressources de la communauté en plus d'inclure des activités de promotion et de soutien à la cessation auprès des fumeurs.

Les actions de prévention doivent favoriser le développement de saines habitudes de vie auprès des élèves par le **développement de compétences personnelles et sociales** (affirmation de soi, exercice du jugement critique, gestion de risque, implication sociale, résistance aux pressions sociales).

Attention : Les occasions offertes par les événements thématiques (ex. : Journée mondiale sans tabac, Semaine québécoise pour un avenir sans tabac) sont intéressantes à exploiter, mais insuffisantes pour assurer un réinvestissement.

EFFICACITÉ DES MESURES ET CRITÈRES DE SUCCÈS

1. Caractère écologique du programme scolaire

Selon la recherche scientifique et l'état actuel des connaissances, un programme de prévention en milieu scolaire doit être écologique et contenir les composantes suivantes :

- Une politique scolaire prévoyant la mise en œuvre d'une interdiction de fumer partout à l'école;
- Des activités éducatives s'adressant aux jeunes dans et en dehors de la classe (activités parascolaires et dans la communauté);
- Des activités de promotion et de soutien de l'abandon tabagique pour les élèves et le personnel de l'école qui fument;
- Des activités visant les parents;
- Une implication active des jeunes dans le développement et l'implantation des différentes facettes du programme.

2. Politique scolaire

Il est recommandé **d'élaborer et de mettre en œuvre une politique antitabac à l'école** qui s'inscrit dans une démarche globale de promotion de saines habitudes de vie (en lien avec la politique-cadre québécoise pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif).

3. Curriculum scolaires

Dans l'état actuel des connaissances, l'INSPQ recommande que le curriculum dans les classes soit implanté en suivant les directives suivantes :

- ne pas intervenir en 3^e, 4^e et 5^e année du primaire (suite à la présence d'effets paradoxaux observés lors de l'évaluation de programmes);
- viser la période critique d'initiation au tabagisme, soit le début du secondaire mais dans certains milieux, comme en milieu défavorisé, cette période pourrait inclure la 6^e année du primaire;
- être intensif au premier cycle du secondaire (cinq séances par année en secondaire 1 et 2) avec un renforcement de l'intervention au 2^e cycle et miser sur un mode d'enseignement interactif;
- comprendre au minimum de l'information sur les conséquences sociales du tabagisme et sur les effets physiologiques à court terme, mettre l'accent sur l'information concernant les influences incitant à fumer (pairs, parents, médias) et dispenser une formation sur les habilités à refuser.

En ce qui concerne le curriculum scolaire, les experts recommandent les **programmes basés sur la résistance aux influences sociales**. Ces programmes visent l'acquisition de compétences nécessaires pour que les jeunes résistent à l'offre de tabac et demeurent non-fumeurs. Cela implique au préalable que les jeunes acquièrent un certain nombre de connaissances sur le tabagisme, qu'ils corrigent un certain nombre de fausses croyances et qu'ils connaissent des modèles non-fumeurs, tous ces éléments contribuant à ce qu'ils développent (ou maintiennent) une attitude négative par rapport au tabagisme et voient les avantages à rester non-fumeurs. Mais pour maintenir leur statut de non-fumeur, il est indispensable que les jeunes développent un sentiment d'efficacité personnelle dans les situations à risque de tabagisme et soient capables de s'affirmer en tant que non-fumeurs. Cela implique d'être formé à reconnaître les stratégies de persuasion qui les incitent à fumer et savoir comment contrer celles-ci par différents moyens. Ainsi, les programmes recommandés visent à ce les jeunes comprennent le processus des influences sociales sur leur prise de décision, qu'ils apprennent à utiliser des arguments ou la réfutation, qu'ils appliquent la prise de décision réfléchie (s'informer et peser les pour et les contre avant de décider) et surtout qu'ils utilisent des mises en situation pour pratiquer les moyens de résister au tabac et de s'affirmer comme non-fumeur (jeux de rôle, improvisations dirigées, etc.).

Selon le Plan québécois de prévention du tabagisme chez les jeunes, les stratégies d'intervention des programmes scolaires sont, entre autres, de **développer ou de renforcer les compétences des jeunes pour qu'ils demeurent non-fumeurs et qu'ils participent à la mise en place d'environnements favorables au non-usage du tabac**.

Voici les **recommandations des experts** :

Au primaire, ne pas intervenir directement sur l'usage du tabac, et plus particulièrement en 3^e, 4^e et 5^e années :

- Limiter les interventions aux questions posées par les élèves; y répondre directement, succinctement et simplement.

Viser la période critique d'initiation : 1^{re} secondaire ou la 6^e année du primaire en milieu défavorisé et autochtone.

Au secondaire, favoriser des activités d'action sociale et de plaidoyer :

- Informer les jeunes sur les pratiques des compagnies de tabac et sur les mesures de contrôle;
- Former les jeunes aux techniques de plaidoyer;
 - Former les jeunes sur l'utilisation stratégique des médias et s'impliquer dans les débats publics sur la question du tabagisme.

Voici les compétences personnelles à développer :

Développer son affirmation de soi

Résister aux pressions négatives des pairs et des médias incitant à l'usage du tabac

Exercer son jugement critique

- Analyser les différents **facteurs qui influencent l'usage du tabac**
- Analyser les **effets à court et à long terme** de l'usage du tabac
- Analyser la **production et la vente de tabac**

Voici les compétences sociales à développer :

Adopter des attitudes et des comportements prosociaux

Développer ses capacités à gérer ses relations sociales

Développer la convivialité et l'aisance sociale sans tabac.

Implication sociale

Promouvoir un mode de vie et un environnement sans tabac

4. Implication des jeunes

Les experts recommandent fortement **d'impliquer les jeunes**, à la fois dans le processus de développement et l'implantation de programmes. Des interventions récentes axées sur le **développement d'un mouvement social organisé de jeunes** contre le tabagisme ont obtenu des résultats positifs concluants. Ces interventions ont ciblé l'environnement social contrairement aux efforts traditionnels de prévention qui ciblent le comportement individuel en se basant essentiellement sur l'éducation pour la santé.

Dans le cadre de ces programmes, des groupes de jeunes adéquatement encadrés ont organisé et réalisé eux-mêmes des actions militantes pour contrer le marketing des compagnies de tabac et défendre le non-usage du tabac. Pour ce faire, ils ont reçu des connaissances sur le tabagisme et les techniques de plaidoyer et ont développé une bonne compréhension des tactiques employées par les compagnies de tabac. Ils ont aussi reçu de la formation pour améliorer leurs habilités à intervenir dans la communauté et pour utiliser les médias. L'action de ces groupes, insérée dans un mouvement social de jeunes, a été soutenue par des campagnes médiatiques à l'échelle de l'État. Cette action visait à modifier les normes entourant le tabagisme à travers l'influence des pairs, les médias et à l'aide de diverses activités dont plusieurs étaient médiatisées.

5. Implication des parents

Les parents peuvent jouer un rôle important pour réduire le risque du tabagisme chez leurs adolescents. Dans la plupart des programmes, les activités s'adressant aux parents sont limitées, se résumant généralement à l'envoi de feuillets d'information mais ces feuillets ne couvrent pas les contenus recommandés. Ces actions sont considérées insuffisantes en lien aux pratiques efficaces.

Informations pertinentes à transmettre aux parents :

Portrait de la consommation du tabac chez les jeunes (ex. : âge moyen, taux de consommation, différences entre les garçons et les filles).

Les **effets physiologiques à court et à long terme** de l'usage du tabac (consommation personnelle et fumée dans l'environnement).

Le **développement de la dépendance**.

Influence des principaux déterminants de l'usage du tabac

Activités scolaires et mesures mises en place à l'école par rapport au non-usage du tabac.

Ressources disponibles pour la cessation (communautaires, provinciales et fédérales, sites Internet).

Conseils et pratiques parentales à privilégier :

- Établir un **climat familial** chaleureux favorisant le sentiment de sécurité, d'identité, d'appartenance et de compétence ainsi que **l'ouverture** et la **communication**
- Être **conscient de l'influence de ses comportements**, comme parents, sur ceux de son enfant; adopter des comportements cohérents avec les messages véhiculés. Superviser le statut tabagique de l'enfant.
- Appuyer l'école dans l'application de sa stratégie pour un terrain d'école sans fumée

Sources

Trois documents ont été utilisés pour rédiger ces recommandations :



Voici les adresses où consulter ces documents :

https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf

<https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/324-AvisPreventionTabagismeJeunes.pdf>

http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/761_AnalPotenEfficProgrTabaJeunes.pdf