

Le tabac et l'ado : un combat pas rigolo ?

Par Damien Kauffman, Coordinateur et consultant-formateur à Prospective Jeunesse

La rentrée scolaire est un moment clé de la consommation tabagique. Les jeunes rencontrent de nouvelles personnes, un nouveau contexte de vie au quotidien et souvent, le tabac. A cet âge, nous sommes particulièrement sensibles à tout nouvel environnement dans ce qu'il comporte de réjouissant ou d'angoissant. D'autre part, le Décret « Ecole sans Tabac » adopté en septembre 2007 interdit la consommation de tabac en milieu scolaire.

Quels outils donner au jeune pour faire face à ce défi ? S'il fume, quelle attitude tenir à son égard ?

- L'interdit ? Pourquoi pas, mais le risque n'est pas mince que l'adolescent le remette en cause et teste en cachette la substance proscrite ;
- Le contrôle et la punition ? Le jeune peut alors se culpabiliser davantage, ce qui ne va pas l'aider à prêter attention à sa santé ;
- La peur ?... en dramatisant les dangers pour la santé ? Peut-être mais l'impact risque d'être limité, voire contre-productif.

D'autre part, il semble essentiel de garder à l'esprit que le jeune peut trouver de nombreux bénéfices à cette nouvelle consommation, notamment :

- Trouver de nouvelles sources de plaisirs ou des sensations nouvelles ;
- S'assurer de faire partie d'un groupe de potes ;
- Trouver de l'excitation en jouant avec les limites et les interdits ;
- Se valoriser aux yeux des moins jeunes ;
- Dépasser des inhibitions, tester ses propres limites ;
- Expérimenter son indépendance à l'égard des adultes ;
- Echapper à l'angoisse ;
- Ressembler aux personnes à qui il s'identifie, adultes compris.

On le comprend, centrer son attention uniquement sur l'interdit de la cigarette, c'est (du même coup !), retirer des « plus » à l'existence sans aider le jeune à construire d'autres moyens pour les obtenir.

Dès lors que faire ? Peut-on l'aider, avant qu'il ne devienne éventuellement accro à la cigarette ? La réponse est oui. Sûrement le fait-on déjà (au moins en partie) sans s'en rendre compte. Sachant qu'il n'existe pas de recette ni miracle ni immédiate, le travail d'accompagnement du jeune dans son développement personnel donne l'occasion de l'aider à s'émanciper dans la prise en charge de sa santé.

Voici quelques pistes :

- L'aider à comprendre quelles sont ses sources de plaisir, de satisfaction, de détente, de stimulation, de bien-être, de motivation. Montrer par là qu'on s'intéresse à lui, ce qui contribue à renforcer confiance et crédibilité mutuelles ;
- L'aider à diversifier ses sources de plaisir et de détente : jeu, cinéma, lecture, infusion du soir, etc. Avoir plusieurs sources de détente permet de se sentir moins lié à la consommation, par exemple, d'une cigarette ;
- Lui offrir dès son plus jeune âge des occasions ludiques et amusantes de réfléchir et discuter en famille ou en groupe autour de la santé : films vidéos, site internet ludique, magazines, etc. ; ou à l'extérieur (cadre scolaire, loisirs, etc.) : expositions, films documentaires, balades didactiques... ;
- L'aider à se comprendre et à explorer son monde intérieur de manière sereine : lui montrer que la réalité des êtres humains est complexe et qu'il n'est pas toujours possible, dans la vie, de trouver une réponse à ses frustrations, qu'elle soit immédiate ou non.

Parfois, rencontrer un professionnel peut aider à débloquer une situation où la consommation semble avoir pris un rôle central. Prospective Jeunesse propose un service d'entretiens d'aide, tant aux jeunes qu'à leur entourage (parents, éducateurs...). Renseignements : T 02/512 17 66 ou info@prospective-jeunesse.be.