

Prévention en milieu scolaire

Quelques aspects pratiques

Florence MOREL

Psychologue



Prévention en milieu scolaire

Quelques aspects pratiques

- Présentation du programme Liber'Addict & présentation d'une action
- Une piste : développer le sentiment de compétence des adolescents
- Conclusion : différents types d'actions de prévention



PRÉSENTATION DU PROGRAMME LIBER'ADDICT

Présentation Florence MOREL – Colloque TCA du 29 juin 2010 – Clermont-Ferrand.

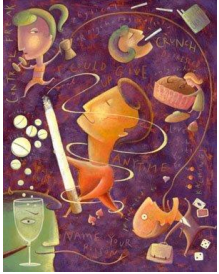


PRÉSENTATION DU PROGRAMME LIBER'ADDICT

- **Projet départemental** de prévention des addictions mené par la Ligue contre le cancer et le CHU de Clermont Ferrand.
- Partenaires : Inspection académique et ANPAA 63.
- Financement GRSP – Ligue contre le cancer
- A duré 5 ans



Liberté



Programme de prévention des addictions dans les établissements scolaires

Addict

- Actions de prévention
- Formation
- Actions en direction des parents
- Groupes de motivation

**Prévention = « prendre les devants,
anticiper »**



PRESENTATION D'UNE ACTION

Présentation Florence MOREL – Colloque TCA du 29 juin 2010 – Clermont-Ferrand.



PRÉSENTATION D'UNE ACTION

- **Inscription dans le projet d'établissement**
Travail avec différents partenaires
- Travail global sur l'éducation à la santé, le bien être



PRÉSENTATION D'UNE ACTION

En amont de la prévention auprès des élèves, un travail avec les adultes

REALISATION D'UNE FORMATION

- Introduction
- Outils :
 - mesure des comportements alimentaires
 - Mesure des représentations dysfonctionnelles
- Facteurs de risques environnementaux
 - Facteurs socioculturels : médias, représentations et poids de la culture / Les risques du régime
 - Caractéristiques des relations familiales
- Facteurs de risque individuels
- Prévention des TCA :
 - Stratégies d'intervention
 - Efficacité des interventions
- Développement du sentiment de compétence



PRÉSENTATION D'UNE ACTION

○ Indices :

- IMC
- Absence des règles
- Stratégies compensatoires
- Dénî
- Perception de son corps
- Rapport à la nourriture (tri-tisane)
- Rigidité
- Perfectionnisme – sur investissement scolaire
- Isolement



PRÉSENTATION D'UNE ACTION

Les actions auprès des élèves

A court terme ...

- **Comportements entre midi et 2** : travail sur le règlement intérieur (changer les règles)

- **Exercices de relaxation** (cf: fiche)

Apprendre à gérer les tensions, les angoisses, à écouter son corps, à penser à soi ...



PRÉSENTATION D'UNE ACTION

Les actions auprès des élèves A + long terme terme ...

○ PREVENTION :

- Intégrer les TCA dans un message plus large d'éducation à la santé
- Traiter les TCA comme les autres addictions
- Ne pas se focaliser sur le poids



PRÉSENTATION D'UNE ACTION

Les actions auprès des élèves

A + long terme terme ...

○ PREVENTION :

- Travailler sur les idées reçues : affichage, flyers ... (modifications des lieux de vies où les repas sont pris pour qu'ils soient moins conventionnels)
- Avec les profs de sport : image du corps – IMC – souffle, rôle des modèles
- Lors de l'internat : intervention santé (travail de gestion du stress, exercices de relaxation, bien être et soin de soi, exercices sur la confiance en soi)
- Cuisine : travail sur l'alimentation (semaine du goût, les vitamines c'est bon pour la peau)



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

Les groupes de motivation
Pour développer les stratégies d'adaptation
et les capacités de prise de décision



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

5 séances

☞ Séance 1 :

Séance d'information (différentes formes de dépendances, action des SPA au niveau du cerveau, le CO, les tests, la balance, les objectifs, début du carnet de bord)

A la fin, **définition des objectifs**, astuces pour supprimer les cigarettes

☞ Séance 2

Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non)

Gestion du stress - Travail sur les pensées alternatives - Refixer des objectifs

☞ Séance 3

Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non)

Travail sur l'alimentation - Refixer des objectifs

☞ Séance 4

Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non)

Activités physiques - Refixer des objectifs

☞ Séance 5

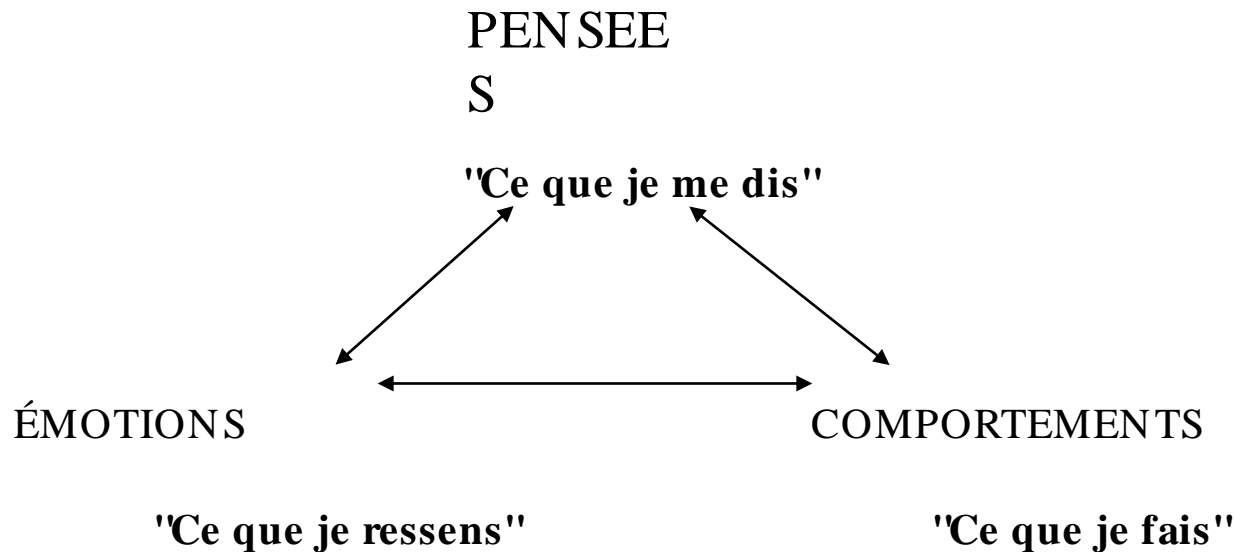
Faire le point (atteinte des objectifs : oui ou non, pourquoi ?)

Bilan -



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

- Gestion du stress
- Une approche tirée des thérapies cognitivo-comportementales
- Aider à analyser une réaction à partir de la spirale du stress



La personne va apprendre à modifier chacune de ces réponses



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

Situation	Pensées automatiques	Pensées alternatives
J'ai eu une mauvaise note	Je vais redoubler Mes parents vont me tuer Je suis trop nulle	

Ex : face à une difficulté à l'école « *je n'y arriverai pas , et si je redouble, comment je vais le dire à mes parents* »

⇒ Anticipation anxieuse (le pire va m'arriver)

⇒ Association fausse (une difficulté entraîne une menace de redoublement)



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

- A partir d'une situation, on peut demander au jeune ' qu'est ce que tu t'es dit ?, comment as-tu interprété les choses?
 - On peut s'aider :
 - en détaillant avec le jeune une situation concrète
 - en demandant au jeune de noter sur un tableau à colonnes
- Prendre des exemples simples pour identifier les pensées automatiques
- Suggérer d'autres façon de raisonner
- Lui demander de trouver d'autres pensées plus adaptées



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

- Pour augmenter le sentiment de compétence, on peut aider l'adolescent à :
 - Se fixer des objectifs réalisables à court terme
 - Se fixer des objectifs pas trop ambitieux ni trop faciles à réaliser
 - Apprendre à expliquer son comportement



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

	Stable	Instable
Interne	Niveau d'aptitude ou d'intelligence	Effort; humeur; État physique
Externe	Les autres ne m'aiment pas	opportunités; situations temporaires



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

➔ Travail sur les pensées dysfonctionnelles



UNE PISTE : DEVELOPPER LE SENTIMENT DE COMPETENCE

Agir sur les émotions : Techniques de relaxation

- Technique respiratoire
- Relaxation musculaire
- Imagerie mentale



CONCLUSION

Différents types d'actions de prévention



CONCLUSION

Différents types d'actions de prévention

- Stratégies répressives
- Stratégies informatives
- Stratégies éducatives
- Stratégies intégratives

- Promotion de la santé (OMS)

Processus qui permet aux populations d'améliorer leur propre santé en leur donnant les moyens d'un + grand contrôle sur celle-ci.

CONCLUSION

Différents types d'actions de prévention

- Les programmes interactifs sont + efficaces que les interventions didactiques.
- L'implication des participants augmente la possibilité de modification des comportements (théorie de l'engagement et de la dissonance cognitive)
- Séance unique – efficace que séances réparties sur plusieurs semaines



CONCLUSION

Différents types d'actions de prévention

○ L'éducation aux médias

○ Etude :

Participant·es dans une salle
d'attente avec 4 mag de mode

Participant·es dans une salle
d'attente avec 4 revues d'actualité

Passation de questionnaires

80 % moindre satisfaction
Corporelle, + grande culpabilité
après avoir mangé, peur +
importante de grossir

→ Rôle des médias dans l'idéal de minceur

*Les jeunes adultes ayant une faible estime de so physique sont
sensibles à la présence de figures féminines fines et attractives
dans les médias.*



CONCLUSION

Différents types d'actions de prévention

- **L'éducation aux médias**
- Faciliter la compréhension des mécanismes de persuasion utilisés et déjouer les moyens de rendre réalistes les images produites à la télévision.



Pour finir ...

- La problématique des TCA est importante à l'adolescence et motive la mise sur pied de différents programmes de prévention en milieu scolaire.
- Ces programmes se centrent souvent sur l'amélioration des connaissances en nutrition, de l'estime de soi et du décodage des messages véhiculés par la société et les médias.



Pour finir ...

- Risques et limites des programmes de prévention
 - Quelquefois effets contre productifs des programmes portant sur le trouble lui-même (ex : citer des moyens de contrôle du poids)
 - Cela peut provoquer une augmentation des préoccupations corporelles
 - Attention à la manière de parler de certains aliments « aliments bons » « aliments mauvais »



Pour finir ...

- Efficacité des méthodes centrées sur le développement des compétences transversales, en comparaison de celles qui portent sur la réduction de risques spécifiques.
- ➔ Complémentarité de différentes approches : développement de compétences, modification des représentations, soutien aux personnes déjà en difficulté.



○ Merci de votre attention !

