

Avec le temps...

CONSO-
MATION

&

TEMPO,
L'AVENIR

RITUALISATION ET DROGUES

Christine Barras

NOUVEAU CALENDRIER SCOLAIRE ENFIN UNE RÉFORME QUI TIEN COMPTE DE L'INTÉRÊT DE L'ENFANT EN PREMIER LIEU

Morgane Eeman

Interview réalisée par Edgar Szoc

LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS C'EST POLITIQUE

*Interview de Dominique Méan
par Edgar Szoc*

LE «MODÈLE ISLANDAIS» : LES RYTHMES COMMUNAUTAIRES AU SERVICE DE LA PRÉVENTION

Edgar Szoc

PROJET POPHARS : PERCEPTIONS DES INTERVENTIONS LIÉES À LA DROGUE DANS LES FESTIVALS EN BELGIQUE

Nicolas Van der Linden

UN TRAVAIL DANS UNE OPTIQUE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Prospective Jeunesse est un centre d'étude et de formation, actif dans le domaine de la promotion de la santé, fondé en 1978.

La promotion de la santé a pour but de donner aux individus et aux communautés davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Son ambition est le bien-être global de l'individu, sur les plans physique, mental et social. La santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité et ne doit pas être associée exclusivement au domaine médical et curatif.

Notre mission première est de prévenir les consommations problématiques et les dépendances liées aux produits psychotropes ou aux écrans chez les jeunes. Nous mettons notre expertise au service des équipes qui souhaitent construire un projet de prévention au sein de leur institution, mais aussi de toute personne rencontrant des questions ou des difficultés en lien avec la consommation de produits psychotropes ou des écrans.

Notre approche de prévention ne vise pas à empêcher les jeunes d'entrer en contact avec les produits psychotropes ou les écrans, mais bien à les aider à mobiliser les ressources qui leur permettront de prendre en main leur santé, d'être acteurs.trices de leur bien-être et ainsi d'éviter de développer des consommations problématiques et des dépendances.



Drogues, Santé, Prévention est la revue trimestrielle de Belgique francophone sur les usages de drogues. Elle constitue un outil de travail destiné aux professionnels du social et de la santé en quête de compréhension de ce phénomène (promotion de la santé, toxicomanie, jeunesse, scolaire, santé mentale, aide à la jeunesse, travail social...).

Publiée par Prospective Jeunesse, elle s'inscrit dans une vision de promotion de la santé. Elle permet au lectorat d'exercer un regard critique, complexe et curieux sur les usages de drogues, d'enrichir sa posture professionnelle et d'identifier des pistes d'action.



Editeur responsable
Guilhem de Crombrugge

Rédacteur en chef
Edgar Szoc

Comité d'accompagnement
Christine Barras, Marc Budo, Elodie Della Rossa, Christel Depierreux, Manuel Dupuis, Jean-Sébastien Fallu, Sarah Fautré, Damien Favresse, Sabine Gillis, Sarah Hassan, Michaël Hogge, Cedric Jamar, Alexis Jurdant, Elise Robaux, Patricia Thiebaut,

Ont collaboré à ce numéro
Monika Michalik

Illustrations
In-graphics.be

Impression
Nuance 4, Naninne

Graphisme et mise en page
In-graphics.be

Les articles publiés reflètent les opinions de leurs auteurs mais pas nécessairement celles de Prospective Jeunesse. Ces articles peuvent être reproduits moyennant la citation des sources. Ni Prospective Jeunesse, ni aucune personne agissant au nom de celle-ci, n'est responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations reprises dans cette revue.

Table des matières

4

Ritualisation et drogues

Christine Barras

10



Interview de
Dominique Méan
par Edgar Szoc

12

Cosommation et temporalité, en chiffres

14

Le «Modèle islandais»: les rythmes communautaires au service de la prévention

Edgar Szoc

17

Projet POPHARS: perceptions des interventions liées à la drogue dans les festivals en Belgique

Nicolas Van der Linden



– *Edito* –

Donner du temps au temps

C'est la révision du calendrier scolaire opérée cette année par la Fédération Wallonie-Bruxelles qui a fourni l'occasion à ce numéro atypique. De l'avis assez consensuel des spécialistes de l'enfance, voilà une réforme qui a le mérite – trop rare hélas – de placer le bien-être des enfants au centre de la décision politique, et dont les retombées positives devraient toucher autant à leur santé qu'à la qualité de leurs apprentissages. L'occasion était d'autant plus belle que la question des temps sociaux, dont la nature est tellement politique, ne fût-ce qu'en termes de répartition genrée, se voit habituellement reléguée aux marges des campagnes, des programmes et des débats électoraux.

Ce refolement des «enjeux temporels» n'est d'ailleurs pas l'apanage de la politique partisane : en matière de recherche, la question du lien entre temps, rythmes et consommation de substances psychotropes reste en effet encore largement un point aveugle, et ce, alors même que les quelques données robustes dont on dispose

indiquent le caractère déterminant de cette dimension. Une étude de l'École de médecine de l'Université de New York (NYU) montre par exemple que c'est très majoritairement au cours des mois d'été que les jeunes expérimentent pour la première fois des substances telles que la cocaïne, le LSD ou la MDMA.

Quant au fameux «modèle islandais» (Icelandic Prevention Model), qui est en passe de devenir le premier produit d'exportation de cette petite île nordique, ses mesures centrales touchent au temps de vie des jeunes, depuis l'incitation à faire du sport et à prendre autant que possible les repas en famille, jusqu'à des mesures coercitives qui paraissent nettement moins envisageables sous nos latitudes, comme l'établissement d'un couvre-feu pour les mineurs.

Enfin, nombreux sont les spécialistes du sommeil qui dénoncent à la fois une véritable épidémie de manque de ce temps réparateur au sein des pays industrialisés, mais aussi, de manière plus ciblée, l'inadéquation radicale des horaires de début des cours avec les schémas

et besoins spécifiques du sommeil adolescent. À nouveau, les conséquences de cette inadéquation ne se limitent pas à la qualité des apprentissages, mais touchent également à la santé et aux facteurs de risque de consommation abusive. Ces constats prouvent, s'il le fallait encore, à quel point la question de la prévention de ces consommations gagne à être abordée dans une logique globale et transversale de promotion de la santé, qui tienne compte de facteurs aussi rarement pris en considération que le sommeil.

Sans oser espérer que la réforme du calendrier scolaire annuel soit le prélude d'une révision prochaine des horaires quotidiens, formons tout de même le vœu qu'elle permette de faire remonter la «politique des temps» un peu plus haut dans l'agenda du débat. Le temps, cette variable souvent impensée et pourtant tellement centrale dans nos vies et celles des jeunes, méritait bien que, l'espace d'un numéro, lui soit consacré un peu de... temps.

Edgar Szoc

Christine Barras, Docteure en linguistique, ancienne chercheuse et intervenante en sciences psychopédagogiques et en santé publique, membre associée du GIRSEF (Groupe interdisciplinaire sur la socialisation, l'enseignement et la formation)

Ritualisation et drogues



La consommation de produits psychotropes s'est historiquement ancrée dans des conduites ritualisées, qui scandaient les temps de la vie. La déritualisation qui marque une grande partie des consommations contemporaines amène à se poser une série de questions inédites.

Le rite¹ est un moment d'exception. La première illustration qui me vient à l'esprit est celle d'un délire orgiaque qu'Emmanuel Carrère, dans son roman *Limonov*, décrit sous l'appellation de *zapoï*. « Marathon d'ivrognerie, (...) [zapoï est] une affaire sérieuse, pas une cuite d'un soir qu'on paye, chez nous, d'une gueule de bois le lendemain. Zapoï, c'est rester plusieurs jours sans dessoûler, errer d'un lieu à l'autre, monter dans des trains sans savoir où ils vont, confier ses secrets les plus intimes à des rencontres de hasard, oublier tout ce qu'on a dit et fait : une sorte de voyage » (p. 59). Ce marathon est collectif, un moment de folie à plusieurs, qui débute par des litres de vodka puis s'ouvre à toutes les débauches possibles, dont les malheureux qui croisent leur chemin font les frais. L'ivresse soude le groupe, le groupe se compose d'individus jeunes et marginaux qui sèment la terreur : faire peur est ce qu'on recherche et ce qu'on met en scène. Le rite, dans ce contexte, est l'organisation de cet épisode transgressif destiné à montrer aux autres « qui on est », qui se répète dans le temps pour se venger d'une société qui vous

1. Selon le Trésor de la Langue française (en ligne), le rite est une pratique réglée de caractère sacré ou symbolique puis, par analogie, une habitude de faire qui relève du quotidien. *Rituel*, comme adjectif, qualifie ce qui se rapporte au rite puis, comme substantif, fait référence à un ensemble de rites (par exemple, le rituel du carnaval englobe tous les rites qui en constituent la spécificité). Dans le langage courant, rite et rituel sont plus ou moins synonymes.

oubliez et augmentent la terreur ambiante, pour renforcer une identité défaillante parce que, dans la vie, ses protagonistes n'ont d'autre perspective qu'un avenir médiocre, sans la gloire à laquelle ils aspirent.

L'initiation et la transgression-

Parlant de rite, le rite de passage séparant l'enfance de l'âge adulte en est une autre acception. Initiatique, il symbolise la transition d'un état à un autre sans retour possible. Le rite évoque les cérémonies à la fois spectaculaires et douloureuses qui avaient cours dans certaines cultures lointaines pour marquer la fin de l'enfance et l'entrée dans l'âge adulte. Le rite de passage est alors associé à des épreuves généralement contraignantes, notamment le marquage du corps (faire sauter une dent, couper une phalange, trouver le lobe de l'oreille ou le septum, pratiquer des tatouages ou des scarifications, couper les cheveux d'une certaine façon²), ou l'obligation de commettre, pour une fois et dans un cadre socialement légitimé, des actes interdits (par exemple consommer des substances hallucinogènes). Cette transgression programmée était en usage dans l'Antiquité grecque : les Spartiates élevaient leurs garçons en les confrontant à la douleur, à la peur, à l'horreur, mais également à des conduites aberrantes, déshonorantes, ainsi qu'aux plaisirs jugés honteux ou indécents. Le but était que l'adolescent puisse se familiariser avec ce qu'il devait vaincre ou surmonter³. Les initiations agencées par un collectif ouvrent la porte à un nouveau venu, accepté dans son nouveau statut s'il réussit son examen de passage.

Notre société n'incorpore pas la transgression dans le processus éducatif, loin de là. René Goscinny l'illustre dans *Le petit Nicolas*, écrit en 1960, c'est-à-dire à une époque qui commençait à se libérer des carcans

2. VAN GENNEP A. (1909), *Les rites de passage*, Paris : Picard.

3. VERNANT J.-P. (1987). « Entre la honte et la gloire ». *Métis. Anthropologie des mondes grecs anciens*, vol. 2, n°2, p. 269-299.

d'autrefois. Le héros de l'histoire, Nicolas, s'exprime. « Alceste m'a dit : « Viens avec moi, j'ai quelque chose à te montrer, on va rigoler. » Moi, j'ai tout de suite suivi Alceste, on s'amuse bien tous les deux. (...) « Qu'est-ce que tu veux me montrer, Alceste ? » j'ai demandé. « Pas encore », il m'a dit. Enfin, quand on a tourné le coin de la rue, Alceste a sorti de sa poche un gros cigare. « Regarde, il m'a dit, et c'est un vrai, pas en chocolat ! » (...) Le premier coup, ça l'a surpris, Alceste, ça l'a fait tousser et il m'a passé le cigare. J'ai aspiré, moi aussi, et, je dois dire que je n'ai pas trouvé ça tellement bon et ça m'a fait tousser, aussi. (...) On rigolait bien. »

Dans cet extrait, les enfants sont attirés par un objet auréolé du prestige des adultes : un cigare. Ils jouent à être grands, et même si l'expérience n'est pas agréable elle offre un merveilleux parfum d'interdit. La transgression est « raisonnée », à défaut d'être raisonnée, avec des arguments qui n'entrent pas dans le champ de compréhension des adultes, parents ou enseignants. Deux priorités s'affrontent : celle des adultes est de protéger et par conséquent d'empêcher, celle des enfants est d'explorer, et donc de s'autoriser. Le rite de passage d'autrefois se déroulait sous le regard fier et probablement inquiet des parents. Celui d'aujourd'hui, qui se décline de multiples façons toutes marquées par la prise de risque, doit s'abstraire de ce regard. Il est par conséquent dénué de légitimité sociale, redouté et déploré par les adultes. Toutes proportions gardées, la peur est palpable aussi bien pour les malchanceux qui se retrouvent dans le chemin des *zapoï* que pour les parents d'ados dont l'enfant, autrefois sans mystère, commence à prendre des libertés. Et si Nicolas hésite au début puis se risque, on peut supposer qu'il en va de même pour les novices du *zapoï* qui, eux aussi, ont dû ingurgiter l'alcool au goulot sous la contrainte des plus expérimentés, sous peine de passer pour des lâches. Dans les deux cas, il y va de leur honneur.

Le sérieux et le rire

Le rite est compassé ou débridé, selon le contexte dans lequel il s'invite. Dans le registre sacré, le baptême (comme l'ordination d'un prêtre, l'intronisation d'un roi) est régi par une ordonnance légitimée par la tradition. Les gestes se succèdent, solennels et symboliques. Les spectateurs admirent, ils sont émus et impressionnés. L'événement se veut mémorable, il renforce une identité collective.

Du côté profane, le « baptême » étudiant, par exemple, reprend les codes du registre sacré en y ajoutant une dose de burlesque, de dérision, ainsi que des épreuves que le candidat doit surmonter. Le cérémonial est imposé par un groupe dominant, héritier d'une tradition plus ou moins établie. L'arbitraire s'accompagne de solennité mais aussi de dérives possibles, de vexations diverses, caricaturant les pratiques traditionnelles avec de la violence et du sexe enrobées d'actes loufoques. La dynamique est proche de celle du carnaval, lieu du masque et de l'inversion des hiérarchies, dans une libération temporaire après laquelle, une fois passée la fête, les choses reprennent leur cours habituel. Le dérèglement organisé, permis lors d'une occasion bien précise, rend supportables les contraintes du quotidien. Dans le champ professionnel, les procédures de team building poursuivent le même but à coup d'activités ludiques qui tranchent sur le quotidien pour mieux en accepter les aspects contraignants. Entre ouverture au monde et secret, médiatisation et clandestinité, solennité ou défolement, le rite consolide l'ordre social ou celui d'un groupe.

Initiatique ou répétitif, les pratiques réglées font revivre ici et maintenant ce qui se faisait jadis ou, comme le rappellent la gerbe déposée sur la tombe du soldat inconnu ou le défilé annuel rappelant une victoire, ce qui est arrivé

un jour et que l'on fête par une mise en scène bien calibrée conçue pour s'imprimer dans les mémoires. Le rite inscrit l'individu dans une histoire. Il en réfère au « temps long », aux croyances, à la culture, à nos racines.

Le rite profane au quotidien

Plus prosaïque, le rite évoque les habitudes ou petites manies qui scandent notre quotidien (le café noir du matin), qui nous appartiennent en propre ou caractérisent un collectif comme la famille, les amis ou les collègues. C'est un temps pour soi, un temps pour mieux affronter les contraintes sociales qui vont suivre. Le rituel d'endormissement du bébé, par exemple, a pour fonction de l'apaiser, de le reconforter, mais aussi de lui faire intérioriser les règles de vie avec son découpage horaire. Le repas du dimanche, les fêtes ou les sorties en famille sont des rituels ordinaires chargés de connotation affective, pour rappeler d'où on vient. Leur agencement dépend d'une personne ou d'un groupe, il se construit progressivement par une suite d'essais et d'erreurs jusqu'à trouver la bonne formule. Il est destiné à rassurer aussi bien qu'à structurer le temps en dehors de toute précipitation, comme un moment où l'on peut respirer.

Notre vie est scandée aujourd'hui par une multiplication de rites qui, autrefois, ne se célébraient qu'une fois. Il n'est pas rare d'expérimenter plusieurs configurations familiales au cours de sa vie, de changer d'emploi ou d'en cumuler plusieurs, de déménager au gré des circonstances, de construire un foyer puis, à la suite d'une séparation ou d'une perte d'emploi, de revenir vivre chez ses parents. Les « premières fois » se succèdent, comme si les bouleversements propres à l'adolescence se revivaient à chaque nouvelle étape, comme si l'état « adulte » (au sens de bien installé dans la vie, responsable et immuable) ne se concrétisait jamais une fois pour toutes. D'où l'affaiblissement qui

accompagne la multiplication de nos « rites de passage ». Ils marquent certes une évolution, mais sans impliquer qu'il n'y aura pas de retour, de bifurcation, d'hésitation, d'autres rites futurs tout aussi importants.

L'ordalie dans la vie de tous les jours

Les rites du quotidien sont parfois féroces. Nous y voyons surtout le fait d'adolescents qui s'exposent et prennent des risques pour éprouver le sentiment d'exister, qu'il s'agisse de vitesse excessive ou de binge drinking. Or, tout le monde est concerné. Pensons aux traders ou autres spéculateurs financiers, aux sportifs face au dopage, aux professionnels sous pression, ou encore aux anonymes en quête de gloire, même éphémère, notamment par les réseaux sociaux. L'enjeu est de devenir un héros, quel qu'en soit le prix, pour échapper à la fadeur du quotidien ou à la crainte de l'avenir. Ce type de conduite est qualifiée d'ordalie lorsque la prise de danger est inconsidérée, qu'elle s'accompagne d'une excitation intense (« ça passe ou ça casse... »). La personne joue avec sa vie, mise sur sa chance, jouit d'un sentiment de terreur. L'ordalie était une épreuve judiciaire qui avait cours au moyen âge, pour décider de l'innocence ou de la culpabilité d'un individu en s'en remettant au jugement des forces divines (par exemple, celui qui marche sur des braises et s'en sort indemne est déclaré innocent ; un accusé jeté dans l'eau avec une pierre au cou flotte si le diable l'aide, coule et meurt s'il est innocent... certains scénarios laissent peu de chances pour s'en sortir). Dans le monde des écrans se joue parfois une « ordalie numérique », avec un public d'inconnus (qui remplacent la figure divine) pour se prononcer sur le destin d'un individu⁴. Si les réactions sont favorables, elles rassurent la personne sur ses capacités de séduire, de convaincre, ou sur sa force mentale pour surmonter les défis. En cas d'avis négatifs, l'estime de soi peut aller jusqu'au sentiment de n'être plus digne de

4. LACHANCE J. (2015), « L'ordalie numérique », *Adolescence*, vol. 33, n° 3, p. 649-654.

vivre. L'affrontement numérique n'est pas une confrontation à l'autre, il « témoigne d'une difficulté à trouver ailleurs un regard significatif sur soi » (p. 651), d'un manque de lien et d'un manque de sens. Le rite vient à point nommé pour combler ce vide.

Rites et psychotropes

La conduite ordalique a longtemps caractérisé le regard porté sur les toxicomanes. Le psychiatre Marc Valleur⁵ donne l'exemple du consommateur d'héroïne, conscient du risque encouru à consommer un produit dont rien ne garantit la qualité, à l'overdose potentiellement mortelle, réprimé par la loi et condamné par la société. Certains se l'injectent non pas malgré ces dangers, mais parce qu'ils existent. Ce phénomène est devenu constitutif de « la clinique du toxicomane » (p. 14), pour investir ensuite la compréhension du mal-être des jeunes et même de notre civilisation.

Depuis la nuit des temps, les psychotropes associés au rite ont pour fonction de relier l'individu ou le groupe à une entité supérieure au moyen de pratiques codifiées. Dans le chamanisme, le phénomène de transe, induit notamment par l'ingestion d'un végétal psychotrope, permet à l'homme de communiquer avec Dieu ou même de devenir Dieu. Historiquement, c'est à la Renaissance que le champ médical et le champ religieux ont bifurqué, chacun de leur côté, abandonnant la connaissance des herbes psychotropes aux sorciers, guérisseurs ou charlatans, libres de pratiquer leur art hors des sentiers balisés de la science et de la théologie⁶.

Une autre césure prend place entre usage rituel et usage profane ou récréatif. Le tabac, par exemple, était utilisé lors de rituels anciens (les westerns nous ont familiarisés avec la scène du calumet de la paix). Depuis environ un siècle, il est massivement investi

5. VALLEUR M. (2020), « Spiritualité et conduites ordaliques », *Psychotropes*, vol. 26, n° 1, p. 13-25.

6. ROSENZWEIG M. (2008), *Drogues et civilisations, une alliance ancestrale. De la guerre à la pacification*, Bruxelles : De Boeck.

par les fumeurs qui le consomment en dehors de toute tradition et la plupart du temps en excès. Des études outre-Atlantique⁷ signalent que, pour les anciens autochtones, fumer de façon récréative dénote un manque de respect vis-à-vis de la tradition. Un raisonnement analogue peut être posé concernant l'alcool, dont l'usage rituel subsiste d'une façon symbolique dans les églises chrétiennes. Dans sa consommation abusive, l'ivresse provoque un état de conscience modifié, sous une « forme inférieure de la mystique » qui se donne en spectacle et qui fait rire, comme la figure grotesque du clown à l'allure titubante, mais qui fait peur aussi, comme le *zapoï* et ses adeptes dont il ne fallait pas croiser la route. Mais attention : l'ivresse n'est pas la dépendance. La première se dénote par une scène d'exception, la seconde insiste et rejoue le scénario qui, comme un disque rayé, tourne sans fin. La dépendance est l'échec du rite.

Si la consommation de produits psychotropes d'usage courant a des relents de pratique rituelle désacralisée, certains hallucinogènes sont investis, aujourd'hui comme autrefois, pour une meilleure connaissance de soi et l'accès au monde des esprits. La plante est là pour soigner, pour instruire et pour guider, selon un protocole d'inspiration chamanique mais sans en conserver la tradition, à laquelle s'est substitué un rituel exotique ou alternatif pour des personnes déçues par la médecine officielle⁸. Il s'agit moins d'une pratique collective que d'un cheminement personnel en marge de tout fondement culturel.

Rite et prévention

Aujourd'hui comme autrefois, les rites offrent une parade à l'incertitude, au sentiment de solitude, au manque de sens. Ils déjouent le temps informe et le chaos,

7. JETTY R. (2017), « L'utilisation du tabac à des fins rituelles et le tabagisme chez les enfants et les adolescents autochtones du Canada », *Paediatrics & Child Health*, vol. 22, n° 7, p. 400-405.

8. GHASARIAN C. (2017), « Altérités liminales. A propos de quelques usages contemporains de plantes psychotropes », *Drogues, santé et société*, vol. 16, n° 2, p. 55-75.

délimitent aussi l'espace entre un « moi » ou un « nous » par opposition aux « autres ». Tous partagent certaines composantes.

- L'importance du regard de l'autre en est une. Le rite est un défi à surmonter pour acquérir ou accroître sa valeur sociale.
- La structuration du temps en est une autre. L'instauration d'un rite, quelle qu'en soit l'importance, fait que l'individu supporte son quotidien ou se hisse dans la vie.
- La griserie, l'excitation, le vertige en font également partie. Provoqués par la peur ou par la fierté, ils font du rite un moment d'exception, unique ou répété.
- Le hasard, enfin, en est un ingrédient essentiel. Il peut être présent en creux, parce qu'il est jugulé et remplacé par le prévisible, comme dans les gestes du quotidien qui ponctuent notre journée, ou dans les événements récurrents comme les fêtes. Il peut en tenir au contraire le rôle principal, comme dans les ordalies, les jeux, toutes les conduites à risque.

On dit souvent qu'un adolescent qui prend des risques (comme celui qui ne fait rien, d'ailleurs) « hypothèque son avenir », qu'il prend à l'avance le temps de la liberté et du repos auxquels, selon les normes qui sont les nôtres, il aura droit des années plus tard, quand il aura fourni les efforts pour les mériter. L'hypothèque en question est un temps mal utilisé.

Le rite en lui-même est un *pharmakon*, à la fois remède et poison. Il permet de juguler la peur du futur, de la mort, de la solitude, soit en organisant le temps d'une façon rassurante, prévisible, soit en l'annihilant, par exemple à l'aide de substances qui permettent de s'en extraire momentanément. Les conduites extrêmes donnent une illusion de maîtrise mais ne font que répéter le temps présent, sans lien avec le passé, sans projection possible dans l'avenir. Pour être constructif, le rite doit s'inscrire dans le temps du « sens commun », un temps sans héros ni martyr, pour nouer le passé avec un futur possible.

Interview de Dominique Méan par Edgar Szoc

Dominique Méan, médecin généraliste, autrice de *Devenez l'acteur de votre sommeil* (Genèse Édition, 2018)



L'adolescence est une période de changements à la fois psychologiques, sociaux et biologiques. Le sommeil y connaît une configuration spécifique,

qui est trop rarement prise en compte dans les politiques publiques, notamment en ce qui concerne les horaires scolaires.

Prospective Jeunesse : Une grande majorité de parents d'adolescents constate chez ces derniers une tendance à se coucher tard. Cette impression est-elle confirmée par la recherche ?

Dominique Méan : Oui. Le sommeil adolescent est marqué par ce qu'on peut appeler un « retard de phase » : le coucher se produit une

à trois heures plus tard qu'à la préadolescence et – bien des parents ont eu l'occasion de le remarquer – le lever matinal est difficile.

Des facteurs à la fois psychosociaux et biologiques président à ce retard de phase. Par exemple, la sécrétion de mélatonine intervient à une heure plus tardive à l'adolescence. Or cette hormone, dont la sécrétion par la glande pinéale est supprimée par la lumière, joue un rôle important dans le rythme circadien : sa présence dans le système nerveux central informe en quelque sorte ce dernier que la nuit est tombée et qu'il est temps de dormir. Les adolescents présentent également une résistance accrue à la pression homéostatique du sommeil : toutes choses étant égales par ailleurs, nous avons tendance à nous endormir d'autant plus facilement que la durée de veille a été longue. Eh bien, à l'adolescence, cette pression de besoin de récupération du sommeil est diminuée. Il est à noter que ce retard de phase ne se manifeste pas de façon identique chez les garçons et les filles : il apparaît en moyenne un an plus tôt chez les filles que chez les garçons mais son amplitude y est moindre, probablement du fait que l'œstrogène est capable de provoquer une avance de phase, et donc d'amoindrir l'effet de retard généralement observé à l'adolescence.

À côté de ces déterminants biologiques, il existe évidemment des facteurs psychosociaux qui permettent d'expliquer ce caractère atypique du sommeil adolescent : c'est une période de prise d'autonomie et notamment en ce qui concerne l'heure du coucher, qui n'est plus (ou moins) contrôlée par les parents. La technologie n'est pas sans effet non plus : depuis quelques décennies, le coucher adolescent est très fréquemment précédé par des activités sur écran. Ces activités peuvent s'avérer trop stimulantes pour favoriser la venue du sommeil et la

lumière bleue qui émane des écrans a en outre comme effet d'interrompre la sécrétion de mélatonine. C'est un des nombreux exemples qui voient s'entremêler les facteurs psychosociaux et biologiques.

P.J. : Ces observations ont-elles un impact, ou devraient-elles en avoir quant à l'organisation sociale de la vie des adolescents ?

D.M. : La réponse est qu'elles n'en ont pas, mais qu'elles devraient en avoir ! L'école commence beaucoup trop tôt le matin pour les adolescents, à une heure où leurs rythmes circadiens favorisent encore le sommeil. Cette précocité des horaires entraîne une privation de sommeil chez un nombre important d'élèves du secondaire, qui a des effets préjudiciables sur leur santé... mais

Les élèves d'une école dont le début des cours se situait une heure plus tard obtiennent de meilleurs résultats que ceux d'une école dont l'horaire débute une heure plus tôt.

aussi sur leurs résultats scolaires. Ce n'est pas une supposition théorique : des études ont pu montrer que les élèves d'une école dont le début des cours se situait une heure plus tard obtenaient de meilleurs résultats à des tests standardisés que ceux d'une école dont l'horaire débutait une heure plus tôt¹. Il existe dans toute la population des variations qu'expriment les chronotypes : la tendance plus ou moins importante des individus à « être du soir » ou « du matin ». Si chacun a une intuition de son propre chronotype, il y a moyen d'affiner cette intuition via des questionnaires de chronotype. Les adolescents ayant un chronotype soir marqué sont évidemment ceux qui souffrent le plus de cette inadéquation entre les horaires sociaux et la spécificité de leurs rythmes circadiens. Ce n'est sans doute pas un hasard, dès lors, si c'est aussi dans ce groupe qu'on retrouve une plus grande prévalence de consommation d'alcool et de psychotropes, et même un risque suicidaire accru.

1. WOLFSON et al., « Middle school start time : The importance of a good night's sleep for young adolescents », *Behavioral Sleep Medicine*, 5(3), 2007.

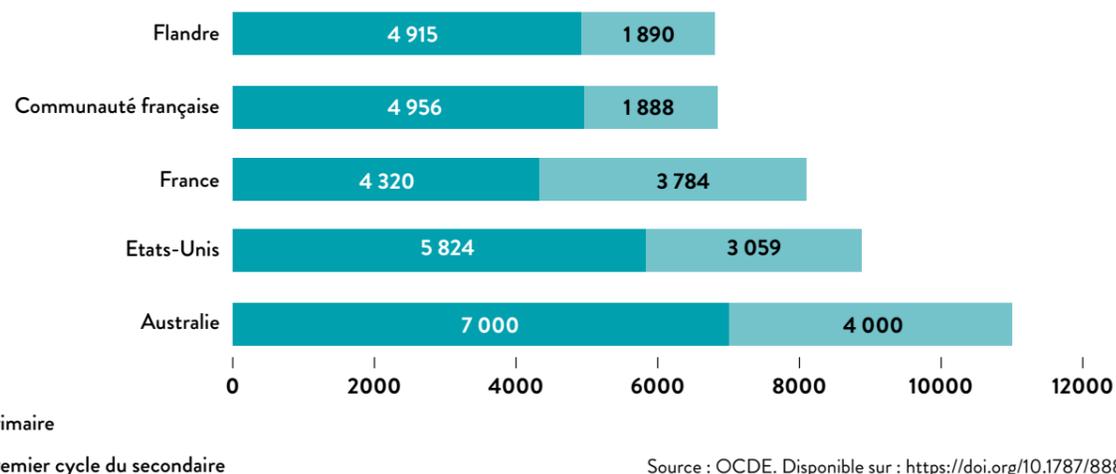
P.J. : Que préconisez-vous face à ces constats ?

D.M. : Il y a des réponses individuelles et collectives. Sur le plan individuel, les préconisations ne diffèrent pas fondamentalement à l'adolescence et à l'âge adulte et elles sont bien connues. Elles touchent entre autres à la nutrition, à la pratique sportive (mais pas dans les quatre heures qui précèdent le coucher), à la fraîcheur de la chambre à coucher, à son silence évidemment, à l'absence d'écran avant le coucher, etc. Mais il me paraît également de plus en plus nécessaire de considérer le sommeil (et en particulier son manque ou sa mauvaise qualité) comme un problème de santé publique, et donc aussi un problème politique. On perçoit bien que les horaires scolaires ont été pensés en fonction de la journée de travail parentale plutôt que des besoins spécifiques des enfants et surtout des adolescents. La révision du calendrier scolaire que nous venons de connaître aurait été une bonne occasion de repenser l'organisation du temps de l'école, non seulement sur le plan de l'équilibre de l'année, mais aussi sur celui de la journée. D'une certaine manière, c'est encore plus facile à envisager pour les adolescents que pour les enfants en bas âge, dans la mesure où à partir d'un certain âge, ils gagnent en autonomie et sont beaucoup plus capables de se rendre à l'école par leurs propres moyens. La nécessité de faire coïncider leurs horaires avec ceux des parents est donc beaucoup moins pressante pour eux.

De manière générale, la question du sommeil, de sa qualité, de ses bienfaits est beaucoup trop peu abordée comme une question publique. Ce déterminant majeur de la santé physique et mentale est encore beaucoup trop souvent considéré comme du temps perdu, improductif (dans une société obsédée par la productivité) et inintéressant. Mais il suffit de penser à l'état de vulnérabilité dans lequel nous met le sommeil, aux risques en termes de survie qu'il faisait courir à nos ancêtres préhistoriques, pour comprendre que, s'il a survécu à des milliers d'années d'évolution, c'est que ses bénéfices sont immenses !

Cosommation et temporalité, en chiffres

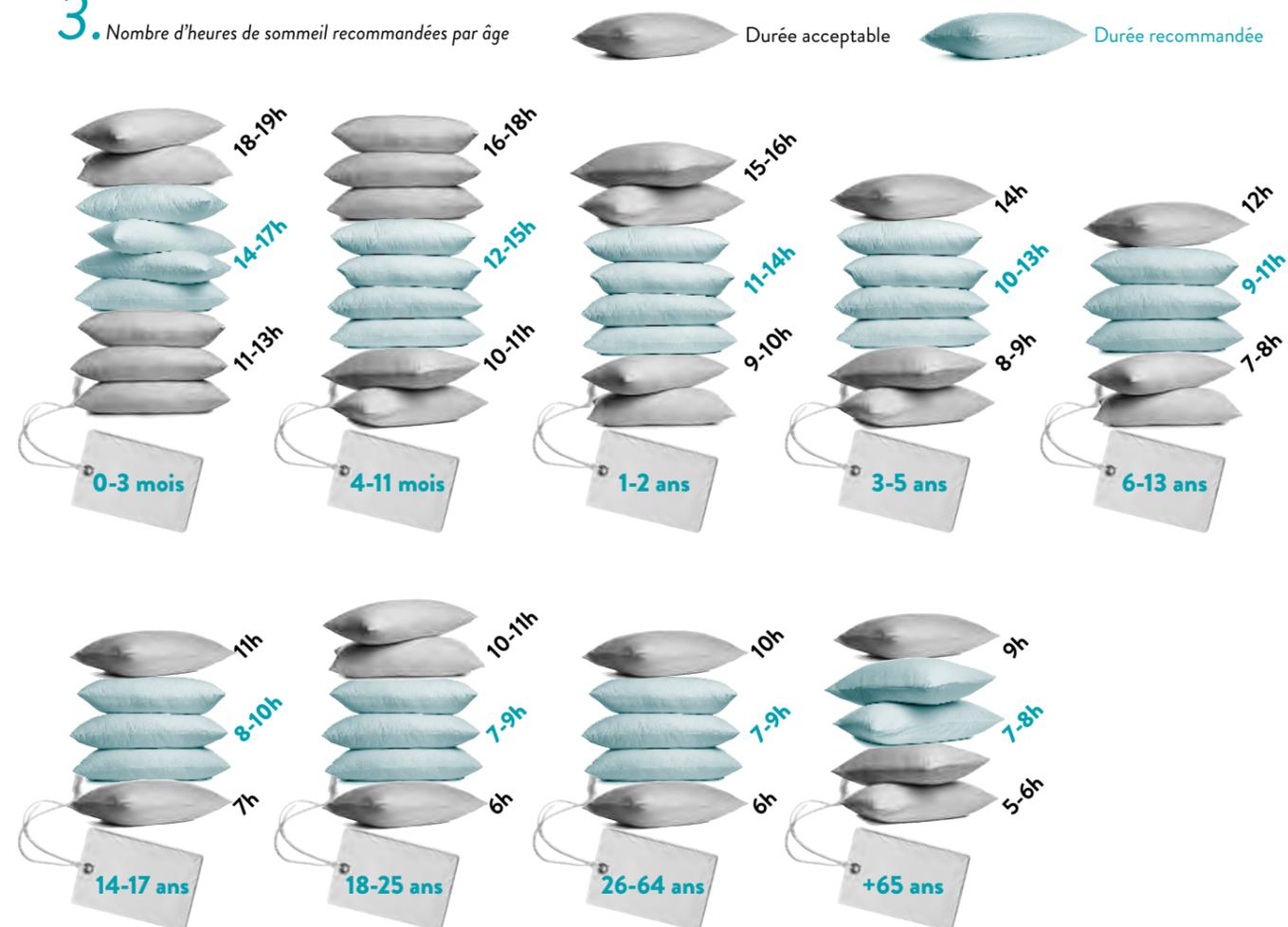
1. Temps d'instruction obligatoire en filière générale (2019) - Moyenne OCDE



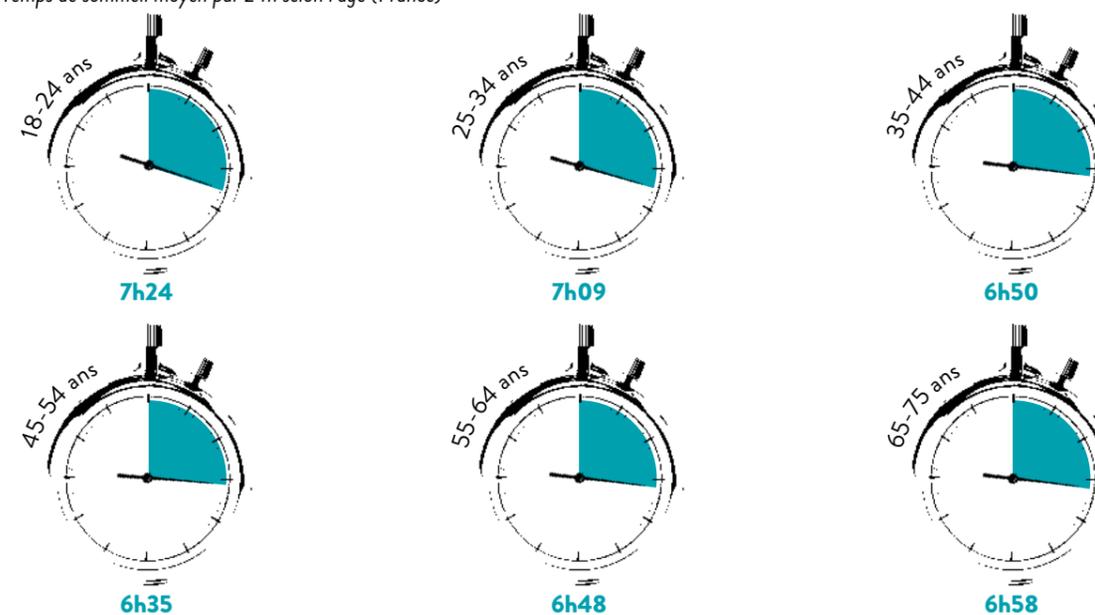
2. Emploi du temps moyen des Belges (2015) - h:mm



3. Nombre d'heures de sommeil recommandées par âge



4. Temps de sommeil moyen par 24h selon l'âge (France)





Edgar Szoc

Le «Modèle islandais» : les rythmes communautaires au service de la prévention

Depuis trente ans qu'il a été mis en œuvre, le modèle islandais en matière de prévention des consommations adolescentes a suscité beaucoup d'intérêts et... quelques tentatives d'exportation. Les environnements de vie et la ritualisation de certaines activités y jouent un rôle central, mais en quoi consiste-t-il précisément ?

De par la taille réduite de sa population (366 000 habitants) et son insularité, l'Islande se prête volontiers aux expériences grande nature en matière de politiques publiques. C'est exactement ce qui s'est passé en matière de consommation de substances psychotropes par les jeunes. Au départ d'un constat inquiétant posé au début des années nonante et de l'inefficacité des méthodes traditionnelles de réduction des consommations adolescentes (campagnes de sensibilisation et d'information sur le danger des substances), le gouvernement a mis en œuvre un dispositif global dont les effets peuvent désormais être mesurés sur une longue période, et qui a même droit à son acronyme : IPM (*Icelandic Prevention Model*).

Ce processus au long cours se fonde largement sur les théories – et l'implication personnelle – du psychologue Harvey Milkman (désormais professeur émérite de psychologie à la Metropolitan State University de Denver), dont l'approche en matière de prévention est ancrée dans des « théories de la déviance » issues de la sociologie et de la criminologie, qui s'appuient beaucoup plus sur les facteurs so-

ciaux et environnementaux pour expliquer les comportements, que sur des caractéristiques purement individuelles. Le véritable début de l'expérimentation islandaise est marqué par l'envoi d'un questionnaire anonyme à tous les Islandais âgés de 13 à 16 ans, qui doivent le remplir à l'école. Répétée en 1995 et 1997, l'enquête comportait les questions suivantes : As-tu déjà essayé l'alcool ? Si oui, quand as-tu pris un verre pour la dernière fois ? As-tu déjà été ivre ? As-tu déjà essayé la cigarette ? Si oui, à quelle fréquence fumes-tu ? Combien de temps passes-tu avec tes parents ? As-tu une relation étroite avec tes parents ? À quel genre d'activités participes-tu ? Près de 25 % des jeunes interrogés fumaient tous les jours, et plus de 40 % avaient été ivres au cours du mois précédent.

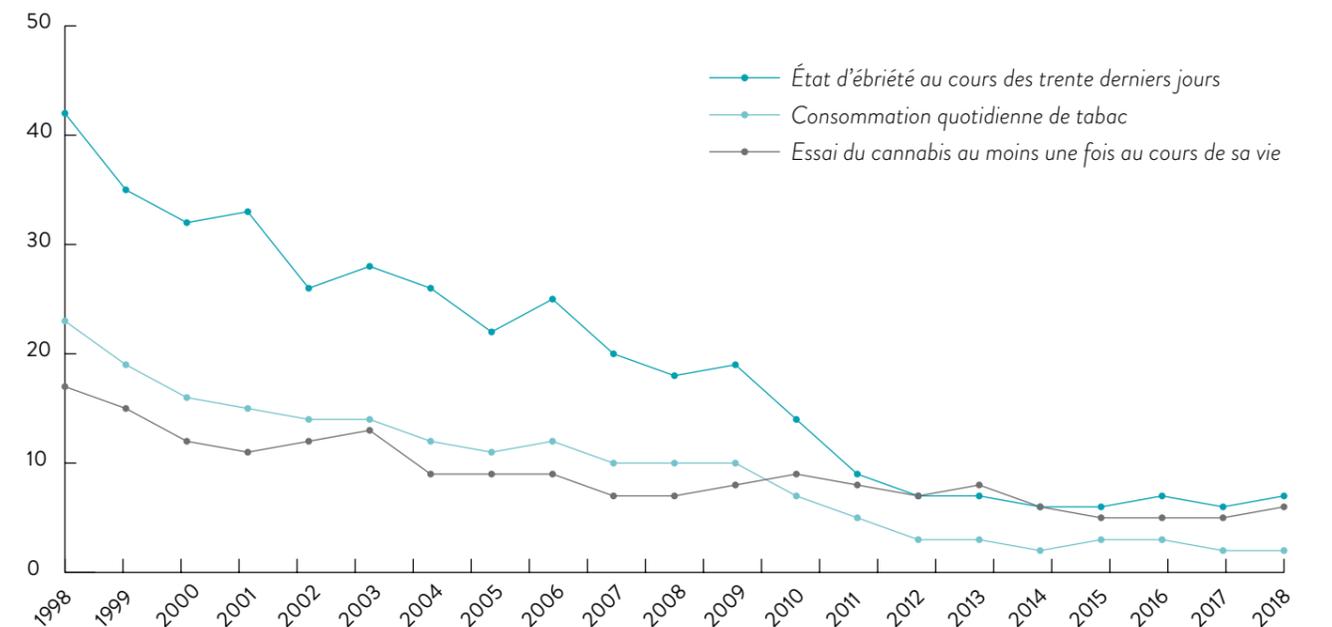
Une analyse des résultats a révélé des différences marquées et des facteurs protecteurs : les activités organisées – particulièrement les activités sportives trois à quatre fois par semaine –, la quantité de temps passé avec les parents pendant la semaine, le sentiment d'être considéré à l'école, et le fait ne pas être dehors tard le soir. C'est

essentiellement sur ces facteurs que va agir la réforme islandaise en se concentrant sur le renforcement de l'implication parentale et la facilitation de l'accès aux activités culturelles et sportives, ainsi que sur l'instauration d'un couvre-feu pour les mineurs de 13 à 16 ans, à partir de 22h en hiver et de minuit pendant l'été. S'y ajoutent des mesures centrées sur les substances, de manière ciblée sur les jeunes ou non, telles que l'interdiction de la vente de tabac aux moins de 18 ans, et d'alcool aux moins de 20 ans, ainsi que de toute publicité en faveur de ces produits.

Les résultats sont frappants : en reprenant les données de consommation autorapportée par les jeunes eux-mêmes, les consommations les plus aigües (tabagie quotidienne ; ébriété au cours des trente derniers jours) ont connu une diminution drastique¹, qui a fait passer l'Islande du statut de mauvais élève européen à celui de premier de classe (voir Tableau 1)

1. Une centaine d'articles scientifiques sont venus valider ces résultats. On pourra trouver les études les plus importantes sur la page que l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies consacre au « Modèle islandais » : <https://bit.ly/3SDTs99>.

Tableau 1 : Évolution des consommations d'alcool, de tabac et de cannabis chez les Islandais de 15 à 16 ans



Une méthode avant tout

Il est intéressant de noter que les présentations du « modèle » ont tendance à varier fortement dans leur insistance respective sur l'aspect « soutien » (par exemple, un chèque sport de 300 euros par enfant) ou l'aspect « contrôle » du modèle (les couvre-feux, par exemple), selon les biais des personnes et institutions qui entendent le promouvoir. Ce faisant, ces zélateurs oublient que, de l'aveu même de ses concepteurs, l'IPM constitue moins une solution clé sur porte qu'une méthode de mobilisation de la société, dont les mesures concrètes peuvent varier en fonction des spécificités locales ou nationales. Cette méthode se conçoit en six étapes :

1. Préparation et mobilisation de la communauté
2. Administration du questionnaire en milieu scolaire
3. Analyse des résultats
4. Partage des résultats avec l'ensemble des parties prenantes
5. Définition et déploiement des actions à mener validées sur la base des résultats et discussions de l'étape 3 et 4
6. Évaluation du programme

À chacune de ces étapes, s'appliquent les cinq principes directeurs suivants : mettre en œuvre une approche de prévention primaire visant à améliorer l'environnement social ; mettre l'accent sur l'action communautaire et considérer les écoles comme le noyau naturel des efforts du quartier/de la région pour entretenir la santé, l'apprentissage et la réussite des enfants et des adolescents ; engager et habiliter les membres de la communauté à prendre des décisions pratiques en utilisant des données et des diagnostics locaux, de haute qualité et accessibles ; intégrer les chercheurs, les décideurs, les praticiens et les membres de la communauté dans une équipe unifiée dédiée à la résolution de problèmes complexes et concrets ; adapter l'ampleur de la solution à l'ampleur du problème, notamment en mettant l'accent sur l'intervention à long terme et les efforts pour mobiliser les ressources communautaires adéquates.

Certains des aspects les plus coercitifs du « modèle » (et en premier lieu, les couvre-feux) paraissent peu compatibles avec notre conception des libertés publiques : en Belgique, nombreuses sont les tentatives de

bourgmestres d'établir des couvre-feux pour les mineurs qui ont été victorieusement contestées au Conseil d'État. Mais encore une fois, le modèle n'est pas pensé pour être exporté clé sur porte. Au-delà des mesures spécifiques, c'est sans doute l'insistance sur l'accroissement de l'offre de loisir supervisé, qui constitue le principe directeur de la « politique des temps » en Islande.

Un produit d'exportation

Le modèle a maintenant été exporté dans des dizaines de pays, en général au niveau local ou régional, ce qui limite le spectre des mesures qui peuvent être prises (en matière de publicité, par exemple). Le seul exemple d'adoption nationale est celui du Chili : le lancement en 2019 y est encore trop précoce pour pouvoir évaluer les résultats. Il est à noter qu'ISCRA (Institut islandais de recherches sociales) a créé l'agence « Planet Youth » dédiée à la promotion et la dissémination du modèle islandais, et qui constitue une véritable multinationale de la prévention, avec un siège central à Reykjavik et des représentations en Espagne, aux États-Unis, en Suède, Finlande, Espagne, Suède, Grande-Bretagne, Allemagne, Brésil et Roumanie². Son rôle principal consiste à accompagner, partout dans le monde, les collectivités qui souhaitent mettre en place des politiques inspirées du « modèle islandais ».

Si elle ne s'appuie pas sur une modification des rythmes scolaires stricto sensu, la réforme islandaise intègre néanmoins très fortement la dimension des temps de vie des jeunes, depuis l'encouragement des pratiques sportives jusqu'aux mesures de couvre-feu, en passant par l'insistance sur les repas familiaux. À défaut de consentir à chacune des mesures spécifiques, voilà certainement un principe dont toute tentative d'importation devrait s'inspirer.

2. Voir <https://planetyouth.org/>.

Nicolas Van der Linden (version traduite et augmentée de l'article de Bert Hauspie publié sur le site du VAD disponible sur : bit.ly/5RUeGIV)

Projet POPHARS : perceptions des interventions liées à la drogue dans les festivals en Belgique

Pendant trois ans, les chercheur·euse·s du projet POPHARS ont étudié les perceptions que pouvaient avoir les festivalier·ère·s et les parties prenantes (stakeholders) des interventions liées à la drogue, la consommation de drogue et les normes de consommation de drogue dans les festivals de musique en Belgique. Au total, 15 interventions différentes liées à la drogue ont été examinées. Toutes ces interventions s'inscrivent dans l'un des quatre piliers de la politique belge en matière de drogue que sont la prévention, la réduction des risques, les soins (de santé) et la répression.

Fruit d'une collaboration entre l'Université de Gand, la Hogeschool Gent et Modus Vivendi asbl, commandité et financé par BELSPO, la politique scientifique fédérale, le projet POPHARS a débuté en mars 2019 et s'est terminé en septembre 2021. Il comportait à la fois un axe quantitatif et un axe qualitatif. La recherche quantitative a été menée à l'été 2019 en utilisant la méthode d'échantillonnage d'expérience (ESM). Les répondant·e·s ont été invité·e·s à remplir un court questionnaire à différents moments de leur participation à un festival (avant, pendant et après). Le questionnaire récoltait le point de vue des répondant·e·s sur les interventions liées à la drogue, la consommation de drogue et les normes relatives à la consommation de drogue dans les festivals. Par la suite, une recherche qualitative a été menée par entretien (en ligne). Pour les besoins de la recherche qualitative, deux échantillons ont été recrutés. Un premier échantillon était constitué de festivalier·ère·s ayant participé à l'étude ESM. Un deuxième échantillon était constitué de parties prenantes qui avaient de l'expérience dans la mise en œuvre et/ou la réalisation d'interventions liées à la drogue dans les festivals de musique belges.

1. Le rapport de recherche complet est consultable sur : www.belspo.be/belspo/fedra/DR/DR85_PO-PHARS_FinRep.pdf.



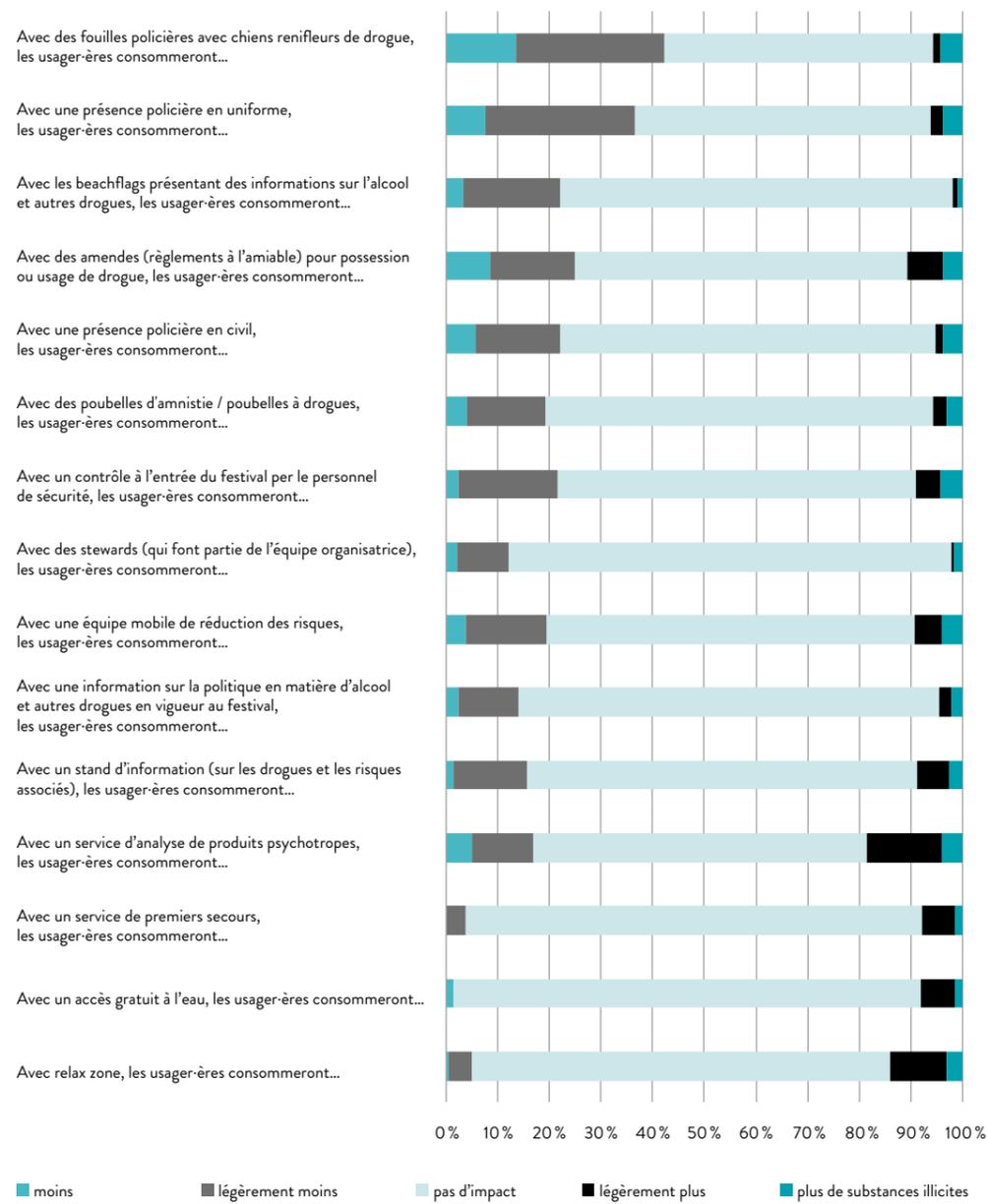


Figure 1. Impact perçu des interventions liées à la drogue en festival sur la fréquence de consommation

Impact perçu des différentes actions liées à la drogue

Au total, 305 festivalier-ère-s ont rempli le premier questionnaire administré avant la visite du festival. Au final, 187 de ces répondant-e-s ont également rempli les questionnaires de suivi pendant et après la visite du festival. L'échantillon était composé de répondant-e-s ayant une forte prévalence de consommation de substances illicites :

62,6 % ont indiqué avoir consommé une ou plusieurs substances illicites lors du festival. Avant la visite du festival, une majorité de répondant-e-s étaient convaincu-es que les interventions liées à la drogue n'auraient aucun impact sur la fréquence de consommation de substances illicites. Cette tendance s'observe pour les 15 interventions étudiées (voir Figure 1).

En ce qui concerne l'impact perçu de telles interventions sur la consommation à risque, d'autres résultats sont observés : la plupart des répondant-e-s étaient ainsi d'avis que les actions de réduction des risques (par exemple, l'analyse de produits psychotropes, aussi appelée testing, ou des stands d'information) résulteraient en une consommation moins risquée. À l'opposé, les interventions répressives (par exemple, un contrôle de police avec des chiens renifleurs de drogues

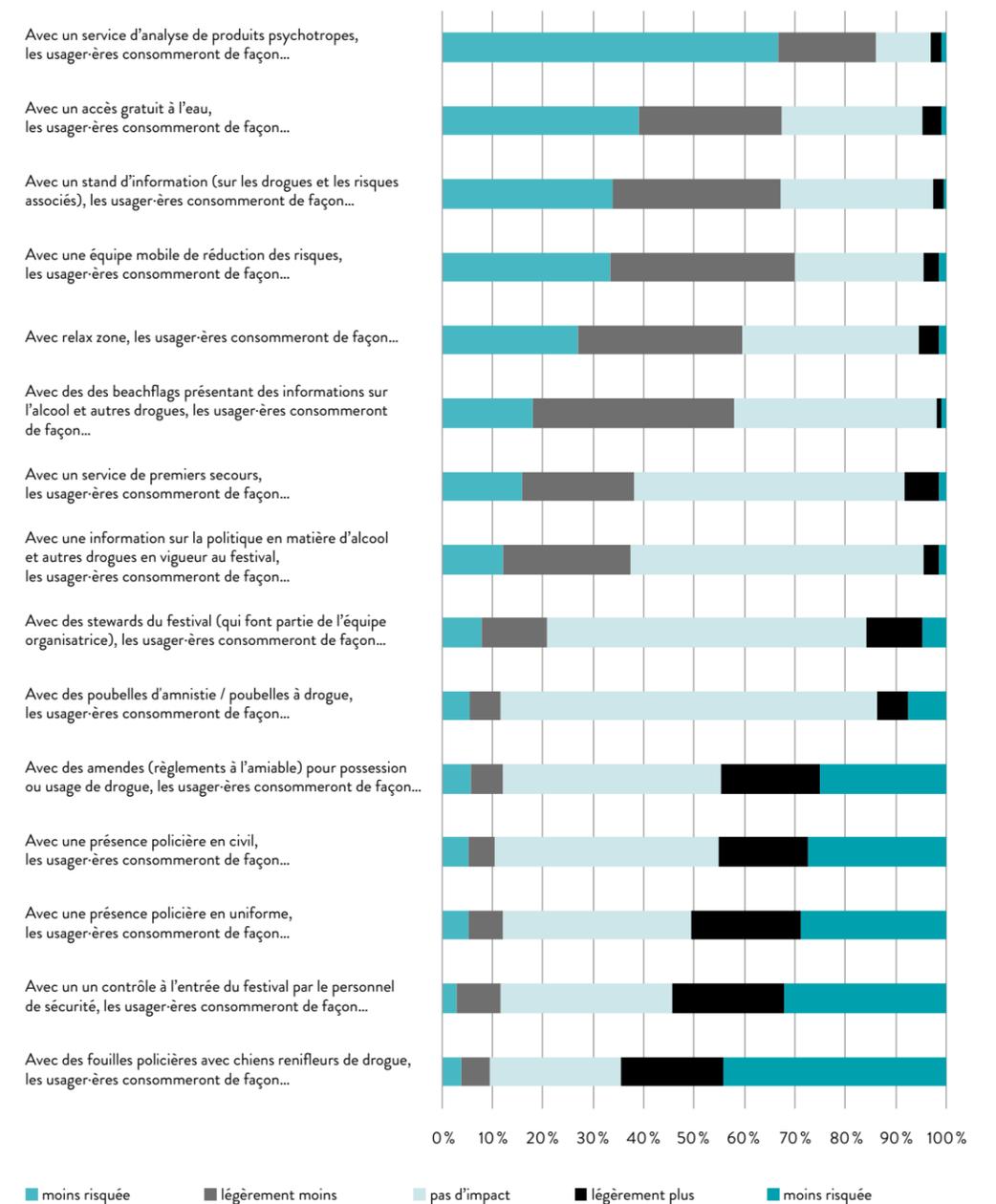


Figure 2. Impact perçu des interventions liées à la drogue en festival sur la consommation risquée

ou un contrôle par le personnel de sécurité à l'entrée du festival) résulteraient, selon eux-elles, en une consommation plus risquée (voir figure 2 ; une consommation plus risquée peut se traduire par le fait qu'un-e festivalier-ère va acheter son produit sur le site du festival à un dealer inconnu ou va consommer en cachette, loin des services d'urgence médicale). Ces perceptions se retrouvaient également dans les données

récoltées pendant et après le festival, c'est-à-dire une fois que les répondant-e-s étaient entré-e-s en contact avec ces interventions. En somme, si, du point de vue de nos répondant-e-s, les interventions répressives sont relativement peu efficaces pour réduire la fréquence de consommation et sont même de nature à augmenter la consommation risquée, les interventions en matière de pré-

vention et de réduction des risques ne sont pas de nature à augmenter la fréquence de consommation tout en étant assez efficaces pour réduire la consommation risquée.

Résultats portant sur des interventions spécifiques

Au sujet de l'axe qualitatif, 40 festivalier·ère·s et 44 parties prenantes ont participé aux entretiens. Au sein du deuxième échantillon, les organisateur·rice·s de festival et les professionnel·le·s de la prévention ou de la réduction des risques étaient surreprésenté·e·s. Cet échantillon était également composé de secouristes, policier·ère·s, agent·e·s de sécurité, procureur·e·s et représentant·e·s politiques locaux·ales.

Les entretiens (en ligne) ont permis de compléter les données récoltées via le questionnaire en ligne. Bien que les services de premiers secours fussent perçus principalement de façon positive (plus spécifiquement comme un filet de sécurité), nos informateur·rice·s ont identifié plusieurs barrières à l'accès, notamment en cas de consommation d'alcool ou d'autres drogues. Par exemple, un·e consommateur·ice peut avoir peur d'être jugé·e par un personnel médical encore insuffisamment formé aux questions liées aux drogues et à leur consommation ou peut avoir peur de

demander de l'aide dans un contexte qui fait la part belle à une approche répressive. Au fil des années, nos informateur·rice·s travaillant au sein des services de secours ont constaté une évolution vers une offre de services plus médicalisée, tant en matière de déploiement de personnel médical que de matériel médical.

Les festivalier·ère·s avaient également une attitude positive à l'égard des interventions de réduction des risques. Cependant, tou·te·s ne connaissaient pas le concept de réduction des risques et certain·e·s confondaient



la réduction des risques avec d'autres types d'interventions liées à la drogue, principalement la prévention (pour rappel, la réduction des risques est une stratégie de santé publique, au même titre que la prévention et le traitement, dont l'objet est de réduire les risques et de prévenir les dommages que l'usage de drogues peut occasionner chez les personnes qui ne peuvent ou ne veulent pas s'abstenir d'en consommer). Les festivalier·ère·s et les parties prenantes ont plaidé pour davantage de prévention et de réduction des risques en contexte festivalier (par exemple, des services d'analyse de produits psychotropes), bien que certaines parties prenantes aient soulevé les problèmes liés à la mise en place de ce type d'interventions dans le contexte juridique belge actuel. La réduction des risques n'a pas toujours été tenue pour acquise dans le passé, mais plusieurs informateur·ice·s ont remarqué une évolution positive dans les attitudes à l'égard de cette stratégie de santé publique. Dans cette optique, les parties prenantes ont plaidé en nombre pour que la prévention et la réduction des risques soient considérées comme faisant partie d'une politique drogue intégrée en contexte festivalier.

Les interventions répressives ont été évaluées de différentes manières. D'un point de vue sécuritaire (par exemple, la détection d'armes prohibées), ces interventions ont été jugées nécessaires. Du point de vue de la consommation de substances illicites, par contre,

une image assez différente a émergé des réponses de nos informateur·ice·s. Selon les forces de l'ordre, les interventions répressives devraient avant tout envoyer un signal clair indiquant que la consommation de substances illicites dans l'enceinte du festival n'est pas autorisée. Pourtant, les festivalier·ère·s considéraient souvent ce types d'interventions comme inefficaces, voire comme contre-productives. En effet, tant les festivalier·ère·s que les parties prenantes du festival ont mentionné l'anticipation du contrôles de drogues par les festivalier·ère·s – qui les pousserait à se montrer toujours plus créatif·ve·s en matière de dissimulation de drogues illicites – ou l'impact négatif sur la santé de telles interventions (par exemple, de peur de se faire pincer, des festivalier·ère·s peuvent en venir à consommer tous leurs produits en une fois). Enfin, les membres du personnel de sécurité qui ont participé à nos entretiens ont indiqué que, bien qu'ils soient souvent confrontés à la consommation de substances illicites, la loi ne leur permet pas de vérifier la présence de drogues illicites, et encore moins de saisir les drogues trouvées.

RECOMMANDATIONS

Un certain nombre de recommandations ont été dégagées sur la base des résultats du projet POPHARS, dont les plus importantes sont brièvement présentées ci-dessous.

Mise en œuvre d'une politique drogue intégrée et équilibrée dans laquelle les piliers de la prévention, de la réduction des risques, des soins et de la répression sont considérés comme égaux. Une telle politique permettrait aux forces de l'ordre de cibler les trafiquant·e·s de drogue dans les festivals, tout en créant les conditions permettant de mettre davantage l'accent sur la prévention ou la réduction des risques (selon les besoins spécifiques du festival), au bénéfice de la santé des festivalier·ère·s.

Désignation d'un comité de coordination au sein de chaque festival qui prendrait des décisions collégiales sur des sujets liés à la (consommation de) drogue et, plus généralement, à la santé. Ce comité doit être composé d'acteur·rice·s de la prévention, de la réduction des risques, de la santé et des forces de l'ordre, ainsi que des organisateur·rice·s du festival et de représentant·e·s politiques locaux·ales. Il doit se réunir régulièrement afin de parvenir à des accords clairs sur le rôle de chacun·e, établir un état des lieux quotidien pendant le festival, faire des ajustements si nécessaire et, une fois le festival terminé, évaluer la politique drogue et les interventions mises en œuvre. Dans ce cadre, l'expertise des organisateur·rice·s de festivals peut être utilisée pour optimiser les interventions liées à la drogue (par exemple, en indiquant clairement l'emplacement des services liés à la drogue sur les supports de communication du festival).

Création d'un cadre juridique clair pour mettre en œuvre et améliorer les interventions liées à la drogue, en particulier les services d'analyse de produits psychotropes, parmi d'autres interventions de réduction des risques. En outre, la politique générale en matière de drogue devrait être harmonisée afin d'être plus cohérente et d'éviter les contradictions (par exemple, éviter des montants différents, en fonction des régions ou des festivals, dans le cadre d'un règlement à l'amiable pour possession ou consommation de drogues). Enfin, il est nécessaire de clarifier et de mieux coordonner le rôle du personnel de sécurité en ce qui concerne la consommation de substances illicites.

Déploiement de formations spécialisées sur les usages de drogues et la prise en charge des usager·ère·s de drogues, à destination des professionnel·le·s qui entrent en contact avec ce groupe cible dans le contexte festivalier.

Financement de recherches visant à évaluer l'impact effectif (et non pas seulement perçu) des interventions liées à la drogue en contexte festivalier.



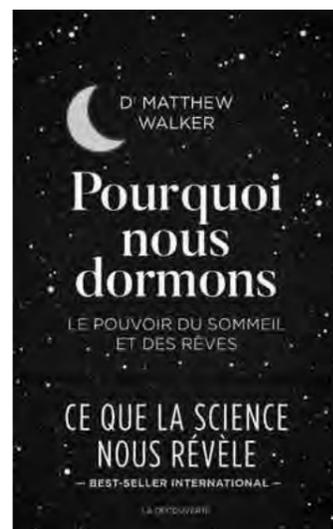
Les rituels de la drogue

SZASZ Thomas, Payot, 1976

Poursuivant sa critique des pratiques de la psychiatrie institutionnelle, du pouvoir médical et de l'État thérapeutique, Thomas Szasz démontre dans cet ouvrage sur quelles ambiguïtés repose l'attitude de nos sociétés vis-à-vis de la drogue et des drogués.

En une époque caractérisée par la surconsommation médicale et pharmaceutique, mais aussi par le développement à l'échelle nationale de la production et de la consommation de l'alcool et du tabac, il est pour le moins étrange de voir la « drogue » constituer une sorte de « bouc émissaire » qui permet à chacun de soulager sa conscience en focalisant sur elle l'attention du public, en organisant des mesures de répression qu'on se garderait bien de proposer pour d'autres « consommations rituelles » bénéficiant, elles, d'un consensus social et d'un soutien actif du Pouvoir (politique, économique, médical) qui y trouve son intérêt, parfois même sa justification.

Telle est la contradiction que dénonce Szasz. Il n'entend pas prêcher pour ou contre les drogues « dures », mais remettre en question la nature même du « problème » en exposant ses implications politiques et religieuses et en montrant que l'interdiction de certains paradis artificiels n'est que l'une des phases de cette lente dépossession, par l'« État thérapeutique », de l'autonomie et des droits fondamentaux de l'être humain.



Pourquoi nous dormons

Le pouvoir du sommeil et des rêves

WALKER Matthew, La découverte, 2018

Matthew Walker est professeur de neurosciences et de psychologie, directeur du laboratoire Sommeil et neuro-imagerie de l'université californienne de Berkeley. Dans ce livre de vulgarisation, il cherche à déchiffrer cette énigme : pourquoi le sommeil, qui nous rend tellement vulnérables aux prédateurs et aux autres dangers, a-t-il survécu à des milliers d'années d'évolution ? C'est qu'en termes de santé, ses bénéfices incommensurables dépassent de loin les risques auxquels il nous expose. L'épidémie de manque de sommeil qui touche les pays industrialisés atteste d'ailleurs ces bienfaits en filigrane. Du surpoids à la dépression en passant par les consommations abusives de substances psychotropes, bon nombre des maux qui affectent les sociétés contemporaines pourraient connaître un soulagement considérable par le simple fait de se réconcilier avec son sommeil et de lui accorder quelques heures hebdomadaires supplémentaires. La démonstration est sans appel et devrait permettre de consacrer à ce sujet intime les efforts politiques que justifie son impact sur la santé publique.



Étude de faisabilité visant à explorer les conditions d'acceptabilité du projet de réforme de rythmes scolaires annuels "7/2"

Fondation Roi Baudouin, 2018

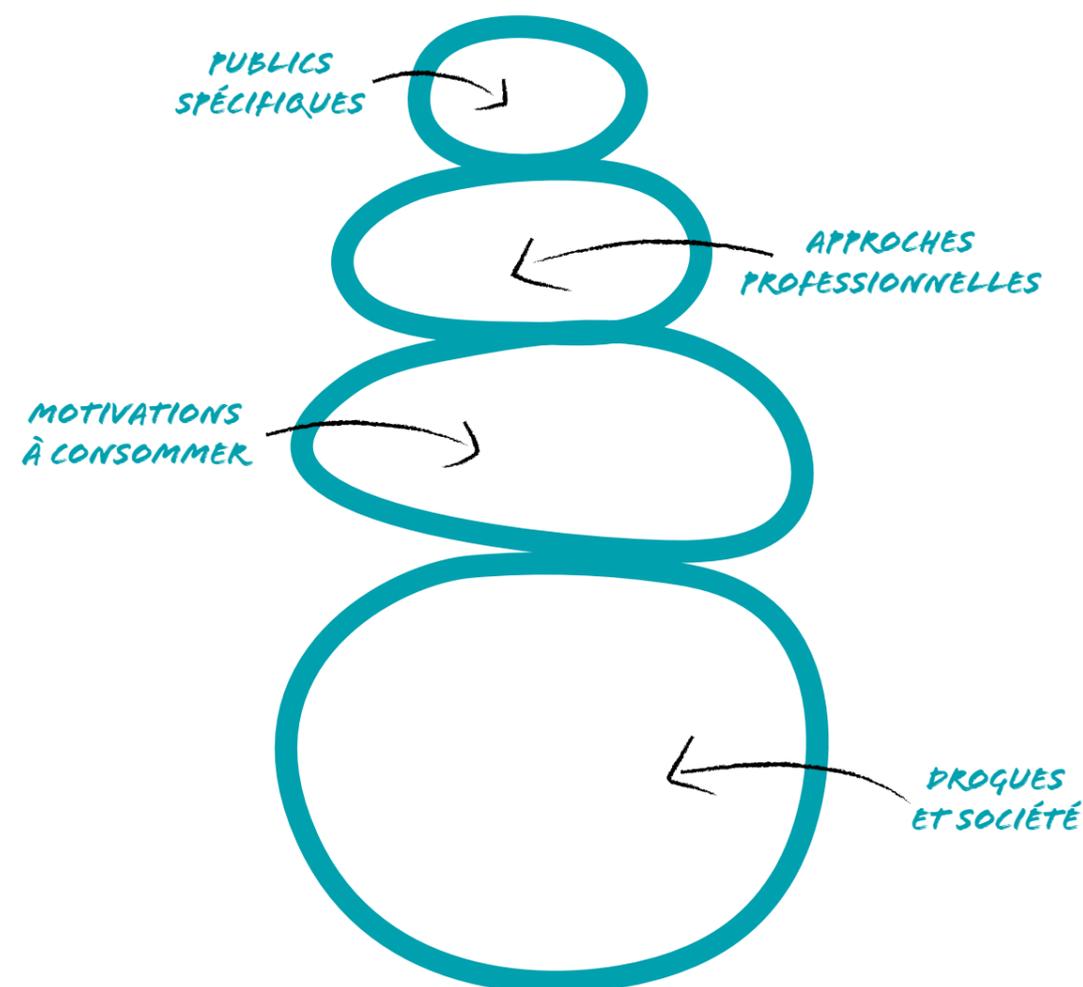
Après plusieurs décennies de réflexions de plus en plus consensuelles des spécialistes de l'enfance, c'est ce rapport de la Fondation Roi Baudouin, initié dans le cadre du Pacte pour un enseignement d'excellence qui a posé les bases de la réforme du calendrier scolaire qui est entrée en vigueur cette année. Le rapport insiste sur le caractère global d'une réforme qui doit être articulée avec l'ensemble des activités sociales, depuis les transports jusqu'à l'accueil extrascolaire en passant par le monde du travail. La faisabilité du scénario finalement retenu par la Fédération Wallonie-Bruxelles est testée auprès d'une série de parties prenantes et des pistes alternatives sont également proposées, dont notamment la possibilité d'octroyer aux élèves une enveloppe de deux jours de congé pour convenance « symbolique ou religieuse » afin de mieux refléter dans l'organisation des temps scolaires la diversité croissante de nos sociétés.

**DROGUES
SANTÉ
PRÉVENTION**

ENVIE DE VOUS ABONNER À LA REVUE ?

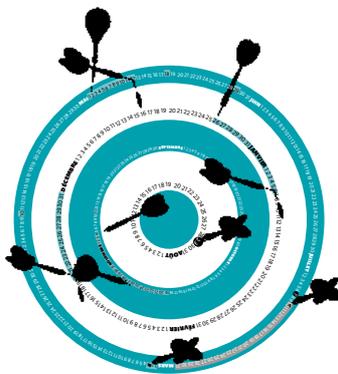
L'ABONNEMENT, EN LIGNE OU PAPIER, EST GRATUIT.

**CEPENDANT, VOUS POUVEZ SOUTENIR
NOTRE TRAVAIL EN SOUSCRIVANT
À UN ABONNEMENT DE SOUTIEN (24 €/AN).**



**INTÉRESSÉ PAR UNE QUESTION EN PARTICULIER ?
UTILISEZ LA BASE DE DONNÉES EN LIGNE
DE PROSPECTIVE JEUNESSE !
WWW.PROSPECTIVE-JEUNESSE.BE**





DROGUES SANTÉ PRÉVENTION

Numéros à venir – Appel à contribution

Numéro 100: « La consommation qui vient »

Pour ce numéro anniversaire, Prospective Jeunesse voudrait s'inspirer du dernier livre de Didier Fassin, *La société qui vient*. Il s'agira donc de dessiner les lignes du futur probable en matière de consommation de stupéfiants et de régulation de celle-ci, mais aussi d'esquisser les contours d'un futur désirable sur le même sujet, ainsi que d'inventer la stratégie pour y parvenir.

Propositions/résumés d'articles à remettre pour le 1^{er} novembre 2022 à edgar.szoc@prospective-jeunesse.be. Versions définitives attendues pour le 1^{er} décembre 2022.

Numéro 101: « La renaissance psychédélique »

Souvent développées dans un contexte de recherche pharmaceutique et médicale, les substances dites psychédélique sont passées par divers stades en termes de considération sociale. Il semble qu'après une longue période de purgatoire, elles connaissent désormais une "période dorée" marquée par un net regain d'intérêt, notamment quant à leurs usages médicaux, et plus particulièrement en santé mentale. Ce numéro sera l'occasion de baliser cette renaissance et les nouveaux usages qui la caractérisent.

Propositions/résumés d'articles à remettre pour le 15 décembre 2022 à edgar.szoc@prospective-jeunesse.be. Versions définitives attendues pour le 1^{er} février 2023.

Avec le soutien de :



en partenariat
avec :

