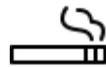


# Escape addict dans les CO

UNE PRÉVENTION LUDIQUE ET INNOVANTE





## INTRODUCTION

Depuis 2018, le canton du Valais a confié le mandat de la prévention des addictions pour le secondaire I (11-15 ans) à Promotion santé Valais. Dans ce contexte, Promotion santé Valais souhaite développer un outil de prévention bilingue, nouveau et innovant.

Ce nouvel outil s'inspire des Escape room en vogue aujourd'hui, en utilisant les aspects attractifs de ce jeu pour une prévention multi-addictions.

*L'Escape addict* se donne pour objectif de susciter une réflexion sur différentes substances, consommations et addictions grâce à une approche de prévention expérientielle qui fera vivre aux élèves des situations qu'ils/elles\* rencontrent ou qu'ils risquent de rencontrer dans leur quotidien, telles que la prise de risque ou l'influence des pairs, des médias et des réseaux sociaux.

\* Afin de faciliter la lecture de ce document, le genre masculin est utilisé comme générique et n'a aucune intention discriminatoire.

## PROBLÉMATIQUE

### Adolescence

L'adolescence est une période sensible où peuvent être initiés des comportements influençant la santé positivement ou négativement. C'est dans cette période du développement qu'un adolescent va prendre des risques, tester certaines substances. D'où la nécessité d'intervenir pour prévenir les comportements nuisibles à la santé.

L'adolescence est également un âge durant lequel les jeunes n'aiment pas les interdits et les théories moralisatrices. Dans ce contexte, une expérience ludique faisant passer des messages sérieux et pédagogiques prend ainsi tout son sens.

### Consommation

Que ce soit pour l'alcool, le tabac, le cannabis ou les écrans en général, c'est entre 11 et 15 ans que les expérimentations ont lieu. C'est également durant cette période que la fréquence des consommations augmente, passant d'un usage expérimental à occasionnel puis intensif. Les parents donnent également plus de liberté concernant l'acquisition et l'utilisation des smartphones et des ordinateurs. Les écrans prennent d'ailleurs de plus en plus de place dans la sphère familiale.

### Augmentation des principales consommations (des 11-15 ans)

#### ALCOOL

- Testé au moins une fois
- Ivre au moins une fois
- Consommation au moins une fois par mois

#### TABAC

- Testé au moins une fois
- Consommation occasionnelle
- Consommation régulière
- Consommation quotidienne

#### CANNABIS

- Testé au moins une fois
- Consommé au cours des 30 jours précédant l'enquête

#### ECRANS

- Posséder un smartphone
- Temps d'utilisation
- Comptes sur réseaux sociaux
- Mésusages

### Objectifs

En rapport avec les différents stades de consommation des 11-15 ans, *l'Escape addict* cible des objectifs spécifiques :

- Pour les non-consommateurs : valoriser et encourager à maintenir ce comportement afin de diminuer le nombre de jeunes qui commencent à consommer ou du moins retarder un maximum le début de la consommation
- Pour les consommateurs occasionnels : sensibiliser aux risques liés à une consommation festive et éviter qu'ils deviennent des consommateurs réguliers
- Pour les consommateurs à risque : les rapprocher des aides disponibles

## PROJET ESCAPE ADDICT

### Déroulement

Dans l'atmosphère d'une véritable escape room, les élèves seront « barricadés » dans leur salle de classe. Pour en sortir ? Une seule solution : relever en équipe les différents défis qui vont se présenter à eux et ainsi parvenir à déchiffrer tous ensemble l'énigme qui renferme la clé de leur évasion. Lorsque les principaux indices seront découverts, un moment d'échange et de mise en commun des indices viendra ponctuer ce moment ludique et instructif, rythmé par l'intervenant de Promotion santé Valais. De cette mise en commun émergera la solution finale, et ainsi l'accès à la « clé » pour quitter la classe. Mais attention, l'horloge tourne ! Pour mener sa classe au sommet du classement, il faudra collaborer pour s'en sortir le plus vite possible.

(HBSC, 2014)

## Multi-addictions

En cohérence avec la nouvelle stratégie nationale des maladies non-transmissibles (MNT), le projet se veut multi-addictions. La finalité de *l'Escape addict* n'est pas d'informer seulement sur les risques liés à la consommation de substances mais surtout sur les mécanismes sous-jacents qui sont les mêmes pour toutes les addictions avec ou sans substance.

## Compétences sociales

En faisant vivre aux jeunes des situations auxquelles ils risquent d'être confrontés, *l'Escape addict* entend développer les compétences sociales en donnant des outils pour savoir dire non aux substances dans certaines circonstances, connaître les risques des consommations festives ou abusives et avoir les compétences pour résister aux sources d'influence. 5 axes d'action permettent d'aborder plusieurs thématiques et susciter la réflexion.

## Les 5 axes d'action de *l'Escape addict*

### PRISE DE RISQUE À L'ADOLESCENCE

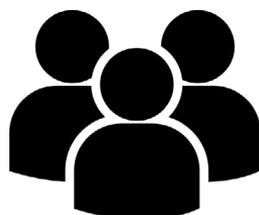
La consommation de produits psychotropes est liée à la notion de risque de par les dangers qu'elle comporte, mais également par l'attrait que représente l'exposition à ce danger.

### AQUISITION DE CONNAISSANCES

Les jeunes surévaluent le pourcentage de leurs pairs qui consomment. Il faut contrer les fausses croyances et donner les connaissances nécessaires pour résister aux influences.

### DU PLAISIR À L'ADDICTION

Quand et pourquoi une consommation à la base festive devient problématique, solitaire ou auto-médicative ?



### ESPRIT CRITIQUE

Les adolescents sont le public cible principal des publicités. La publicité est placée là où les jeunes la voient le mieux. La publicité toujours plus présente sur Internet et les réseaux sociaux sur lesquels 94% des jeunes de 12 à 19 ans ont un profil.

### INFLUENCE DES PAIRS

La consommation de produits psychoactifs et l'abus de ces substances résultent notamment du besoin de plaire à ses pairs et de s'intégrer à une identité de groupe.

## Partage et émotion

Ce projet *d'Escape addict* propose une activité ludique, participative et interactive afin de susciter des émotions positives (stress positif, gratification, etc.) et faire vivre aux jeunes des expériences uniques qu'ils partageront avec leurs camarades. Ils seront acteurs de ce moment de prévention et de partage et retiendront sans doute mieux les messages que s'ils recevaient plus passivement l'information.

## Prévention événementielle

L'approche originale de prévention événementielle est basée sur les objectifs à court terme de la vie quotidienne des jeunes plutôt que sur une connaissance des risques ou des maladies pouvant survenir dans le futur. L'intervention se basera sur ce à quoi ils sont ou seront confrontés dans leur vie quotidienne et facilitera un ancrage émotionnel et durable des messages préventifs.

## PERSPECTIVES

### Égalité des chances

L'objectif de ce projet bilingue est d'atteindre tous les jeunes valaisans une fois au cours de leur scolarité obligatoire. La 10<sup>ème</sup> année Harmos (13-14 ans) est le moment opportun pour aborder la thématique des addictions.

La gamification semble le support idéal pour susciter chez les élèves des émotions, du partage, et de la gratification via les leviers du jeu. Autant les jeunes intéressés par ce moment de prévention que les plus réticents, autant les filles que les garçons, etc. seront pris dans la dynamique du jeu et sortiront de cette expérience « imprégnés » des messages transmis. De part la forme de jeu et dans une perspective d'égalité des chances, *l'Escape addict* ouvre les portes des classes spécialisées, des classes de migrants et des institutions.

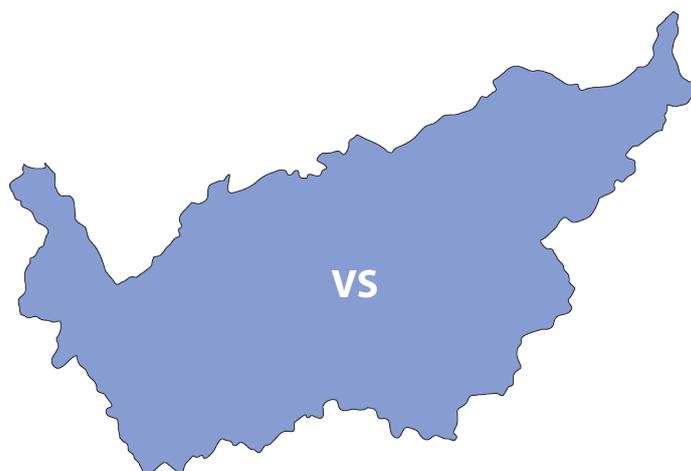
### Durabilité

Afin de faire perdurer l'intervention tout au long de l'année, un dossier didactique pour les professeurs contiendra des activités en lien avec *l'Escape addict* intégrées dans le programme annuel du Plan d'Etude Romand. Dans cette optique, les enseignants auront des outils clé en main pour reprendre, tout au long de l'année et dans le cadre des cours, les thématiques du projet.

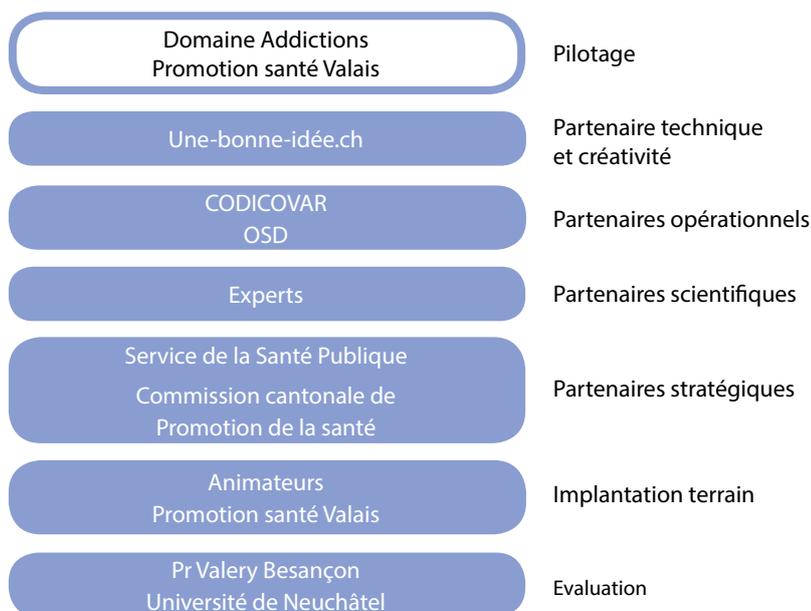
L'expérience forte et inhabituelle vécue par les élèves permettra certainement aux thématique de rentrer au sein des familles et donnera aux parents l'opportunité d'aborder ces sujets.

Nombre de classes concernées	
Bas-Valais	61
Valais Central	62
Haut-Valais	36

**3'000 élèves touchés par année**



## PORTEURS DU PROJET



### Pilotage du projet

Des professionnels du domaine de la prévention et des addictions travaillant pour Promotion santé Valais et Addiction Valais sont garants de ce projet en pilotant les aspects stratégiques, créatifs et techniques, opérationnels, scientifiques et évaluatifs ainsi qu'en apportant l'expertise du métier de la prévention et de l'animation.

### Partenaire technique et créativité

L'agence *Une-bonne-idée.ch* est experte dans la création de serious game et d'escape game. Elle saura associer le côté innovant et créatif à la technique du jeu.

### Partenaires scientifiques

Deux experts externes ont été mandatés afin de conseiller, orienter et valider le projet grâce à leurs compétences et leurs connaissances du terrain :

- M. Jean-Claude Aymon, directeur durant 11 ans des écoles d'Ayent et actuellement inspecteur de la scolarité obligatoire auprès du Service de l'enseignement du Valais
- Dr en psychologie Daniel Cordonier, a rédigé une thèse qui porte sur la perception des événements liés au bien-être chez les adolescents, auteur de plusieurs romans et actuellement directeur de l'Office d'orientation scolaire et professionnelle du Valais romand

### Partenaires opérationnels

Afin de s'assurer de la faisabilité du projet, d'intégrer les écoles dans le processus et de trouver des écoles pilotes pour la phase de développement, la CODICOVAR (Conférence des Directeurs des Cycles d'Orientation du

Valais Romand) et l'OSD (l'équivalent pour le Haut-Valais) sont intégrés au projet.

### Partenaires stratégiques

Le projet ne pourrait exister sans le soutien incontestable du Service de la Santé Publique de l'Etat du Valais ainsi que celui de la Commission Cantonale de Promotion de la Santé.

### Implantation terrain

Une équipe d'animateurs spécialement formés par Promotion santé Valais sur le projet ainsi que sur le sujet des addictions fera vivre *l'Escape addict* dans les classes et s'assurera du bon déroulement de l'intervention et de l'appropriation par les jeunes des messages de prévention.

### Évaluation

Une évaluation externe basée sur une approche de marketing social sera effectuée par Pr Valery Besançon, Professeur à l'Université de Neuchâtel, après 1 année. L'évaluation portera sur trois différents publics/setting : les animateurs, les élèves (directement puis 1 mois après l'intervention), et les établissements scolaires. Différents aspects seront évalués : la pertinence de la méthode, la perception des messages ainsi que l'ergonomie et l'attractivité de l'outil. De plus, l'outil en soi donnera des informations concernant le nombre d'élèves, le temps passé par thématiques, etc.

## CONCRÈTEMENT POUR LES ÉCOLES

L'*Escape addict* se déroulera sur 2 périodes de cours consécutives, animée par des professionnels formés aux techniques d'animation et aux thématiques de l'*Escape addict*. Le déroulement des animations s'adapte aux salles de classe, dont le mobilier est amovible et ne nécessite aucun support technique autre que celui amené sur place par les animateurs.

À la fin de l'*Escape addict*, un moment de discussion et de mise en commun viendra ponctuer ce moment ludique et instructif, rythmé par l'intervenant de Promotion santé Valais. Ce débriefing permettra de s'assurer de la bonne appropriation par les élèves des messages de prévention, de répondre aux questions ainsi que d'informer les élèves des aides existantes.

Des soirées d'informations peuvent également être organisées à la demande afin que les professeurs ou les parents d'élèves expérimentent l'*Escape addict* et se rendent ainsi compte de l'expérience que les jeunes s'approprient à vivre.

## **EN RÉSUMÉ**

### **Positionnement**

- Projet innovant qui saura plaire autant aux directions qu'aux élèves
- Serious game combinant l'intention sérieuse, pédagogique et informative de la prévention avec les ressorts ludiques de l'Escape Room
- Activité ludique et participative qui envoutera même les élèves les plus réticents en les rendant acteurs de ce moment de prévention
- Jeu s'appuyant sur la technologie (tablettes tactiles) : meilleur vecteur pour capter l'attention des jeunes
- Égalité des chances pour tous les niveaux scolaires, les sexes et dans toutes les établissements du canton
- Prévention basée sur la réalité du quotidien des jeunes et des conséquences à court terme
- Persévérance et dépassement : la solution tient au travail d'équipe et à la mise en commun des indices avec une motivation animée par la compétitivité interclasses

### **Bases scientifiques et expertise**

- Bénéficie des dernières connaissances scientifiques dans le domaine de la prévention et des consommations des jeunes
- Basé sur l'évaluation des projets précédents

## SOURCES PRINCIPALES

Addiction Suisse, (2015). *Tout va bien ? Consommation de substances psychoactives et utilisation des nouveaux médias par les 13-15 ans.*

Archimi, A., Delgrande, M., Marmet, S., & Windlin, B., (2015). *Résumé détaillé du rapport de recherche No 75 : Consommation de substances par les écoliers en Suisse en 2014 et tendances depuis 1986.*

Cipolla, C., (2015). *La prévention scolaire à Addiction Valais : état des lieux pour le niveau cycle d'orientation* (Mémoire de Certificat en Promotion de la santé et santé communautaire). Université de Genève.

CIPRET-Vaud, (2014). *Observatoire des stratégies marketing pour les produits du tabac en suisse romande : Résultats de l'étude.*

Cottagnoud, S., Dubuis, A., Moulin Roh, C., & Tuyiragize, M.-H., (2017). *Concept théorique, planification de projet et revue de la littérature : Programme de sensibilisation aux addictions pour les élèves de secondaire I.* (59 pages)

Laventure, M., Boisvert, K., & Besnard, T., (2010). *Programmes de prévention universelle et ciblée de la toxicomanie à l'adolescence : recension des facteurs prédictifs de l'efficacité.* *Drogues, santé et société* 91: 121–164. DOI: 10.7202/044871ar

Office Fédérale de la Santé Publique (OFSP), 2015. *Stratégie nationale addictions 2017-2024.*

Office Fédérale de la Santé Publique (OFSP) et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS), 2016. *Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017–2024.*

Peterson, R. (2014). *Meilleures pratiques de prévention des toxicomanies en milieu scolaire.* Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

Pommereau, X., (2016). *Le goût du risque à l'adolescence : le comprendre et l'accompagner.*

Waller, G., Willemse, I., Genner, S., Sutr, L., & Süss, D., (2016). *JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse.* Zurich: Haute école des sciences appliquées de Zurich

[www.HBSC.ch](http://www.HBSC.ch)





**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

## **CONTACTS**

Promotion santé Valais, 027 329 04 29

M. Jean-Bernard Moix  
Directeur Promotion santé Valais  
direction@psvalais.ch

Mme Catherine Moulin-Roh  
Responsable domaine Promotion de la santé  
catherine.moulinroh@psvalais.ch

Dr rer. soc. Alexandre Dubuis  
Responsable communication & Addictions - CIPRET  
alexandre.dubuis@psvalais.ch

FONDATION ISABELLE

*Hafen*