

23.03.2021 - 09:01 Uhr

La crise amplifie le stress à l'école : Addiction Suisse donne de nouveaux conseils de prévention différenciés pour les filles et pour les garçons



La pandémie a entraîné une hausse des tensions à l'école. Face à la pression ou à la violence, les filles et les garçons ne réagissent pas de la même manière. Sur la base de ce constat, Addiction Suisse a élaboré un instrument pour mieux gérer le quotidien avec de nouvelles vidéos accompagnées d'un cahier pédagogique. L'objectif : apprendre les uns des autres afin de développer des stratégies constructives pour surmonter les problèmes et prévenir les consommations problématiques.

La pandémie met le personnel enseignant et les élèves à rude épreuve. Plusieurs [études](#) font état de répercussions importantes sur le bien-être psychique chez les jeunes. En cause, les fermetures d'écoles, la limitation des sorties et des contacts avec les ami-e-s ou l'incertitude face à l'avenir. Des étapes clés du développement, comme le fait de s'interroger sur les rôles assignés aux filles et aux garçons par la société ou de trouver sa propre identité sexuelle, n'ont pas pu se faire normalement au cours des derniers mois.

Les filles et les garçons gèrent la pression différemment

Pour combler les lacunes dans la prévention des addictions selon le genre, Addiction Suisse a réalisé deux nouveaux films sur des thèmes fondamentaux dans le contexte de la crise sanitaire : le stress et la violence, deux éléments qui peuvent favoriser une consommation problématique chez les jeunes. Les filles et les garçons vivent la pression différemment et n'utilisent pas les mêmes stratégies pour y faire face. Accompagnés de matériel pédagogique, les deux films complètent la série des vidéos conçues pour le travail en classe et les activités avec des jeunes de 13 à 16 ans. « Nous voulons montrer aux adolescent-e-s que le comportement en matière de consommation est également lié aux rôles que la société attribue aux filles et aux garçons, mais que ceux-ci peuvent être remis en question et élargis », explique Nadia Rimann, responsable du projet à Addiction Suisse.

Des discussions souvent bénéfiques

Les films, au nombre de sept au total, parlent de thèmes qui peuvent affecter la santé psychique : le stress et la pression de la performance, les idéaux de beauté, la pression du groupe, le fait d'être victime de violence, etc. Ils abordent la recherche de sa propre identité de genre et invitent à remettre en question les rôles stéréotypés. « Nous voulons encourager les filles et les garçons à parler de leurs problèmes et à apprendre les uns des autres afin de trouver des stratégies constructives pour surmonter leurs difficultés. De tels échanges sont bénéfiques pour la santé psychique et contribuent à prévenir l'usage problématique de substances psychoactives », ajoute Nadia Rimann.

Le nouveau film sur le thème de la violence cible les garçons, qui sont nettement plus souvent auteurs, victimes et témoins de violences que les filles, exception faite des violences sexuelles. Ce constat s'applique aussi bien à la violence physique que psychique. Plus de la moitié des garçons ont déjà été victimes de [comportements agressifs](#). Or, ils ne parlent pratiquement jamais de ce genre d'expériences, parce qu'ils ont honte et craignent d'être stigmatisés.

Le nouveau film sur le stress, quant à lui, vise les filles. Des études montrent que le surmenage est une réalité quotidienne pour elles, ce qui a des répercussions sur leur santé. 80 % environ des filles (contre 60 % des garçons) qui sont souvent ou très souvent sous pression doutent de leurs capacités lorsqu'elles sont sous pression pour réussir. Elles ont moins confiance en elles, de sorte qu'elles ont tendance à moins bien gérer le stress. « Comme les filles et les garçons n'abordent pas les difficultés de la même manière, une approche différenciée selon le genre fait sens. Les garçons ne parlent souvent pas de leurs problèmes et jouent aux durs ; les filles font plutôt le contraire. Partager ses difficultés, les confier à d'autres peut être libérateur pour certains jeunes », commente Morena Gulli, enseignante d'élèves de 15 ans dans le canton de Zürich (cf. interview).

La petite différence

Des études scientifiques dans le domaine des substances psychoactives mettent en évidence des différences dans les modes et les

motifs de consommation chez les filles et les garçons. Ainsi, les garçons boivent plus souvent de l'alcool et de façon plus risquée, alors que les filles indiquent plus fréquemment qu'elles en consomment pour oublier leurs problèmes.

Ces différences, déjà en partie présentes à l'adolescence, s'accroissent avec le temps. Il est par conséquent important d'intervenir tôt pour prévenir les addictions, avant que les habitudes de consommation ne s'installent durablement et que les risques liés à l'usage de substances psychoactives n'entraînent des conséquences négatives (accidents, intoxications alcooliques, rapports sexuels non désirés, violences).

Avec ces courtes vidéos et le matériel pédagogique qui les accompagne, les personnes actives dans l'enseignement, la prévention des addictions et l'animation jeunesse en milieu ouvert et associatif disposent désormais d'un instrument pratique. Le projet bénéficie du soutien financier du Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool et de diverses fondations.

Les deux nouveaux films et le cahier pédagogique complété sont disponibles en français et en allemand sur le site internet www.genre-et-prevention.ch.

Vous trouverez l'interview de l'enseignante sur notre site: www.addictionsuisse.ch

Addiction Suisse est un centre de compétence national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de notre ONG est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet.

Renseignements :

Monique Portner-Helfer

porte-parole

mportner-helfer@suchtschweiz.ch

tél.: 021 321 29 74

Medieninhalte



Scène tirée du film n° 6 « Un stress peut en cacher un autre »

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100867508> abgerufen werden.