

Comment aborder le tabac et ses produits dérivés avec les jeunes ?

Il n'est pas toujours facile d'aborder la question des consommations avec les jeunes : les **représentations**, **vécu**, et **motivations** de chaque personne sont différents. Quelle que soit la situation du jeune en face de vous, n'oublions pas que **nos propres préjugés** peuvent influencer notre jugement. Votre rôle est d'échanger, questionner et conseiller dans un **cadre rassurant** grâce auquel le jeune peut se sentir écouté et libre de parler **à l'abri du jugement**, tout en ayant la possibilité de trouver l'aide dont il pourrait avoir besoin.



Pour vous aider à trouver la meilleure "posture" pour aborder les consommations (de tabac notamment) avec les jeunes, voici **nos préconisations** :

La posture de l'intervenant

en 5 étapes

1 ÉCOUTE ACTIVE



Montrer qu'on **s'intéresse** au jeune **en l'écoutant avec curiosité et intérêt**. Ne pas hésiter à **reformuler ses propos**, **lui poser des questions au bon moment**, **maintenir le contact visuel** et ne rien faire à côté qui pourrait laisser penser que ce qu'il dit ne nous intéresse pas. Il s'agit de lui montrer que **l'on se soucie de lui et de ses questionnements**, que l'on peut **l'aider** par rapport à sa consommation ou juste son désir d'en discuter.

Faites l'exercice, essayez de parler alors que la personne en face ne vous regarde pas et ne prend pas la peine de comprendre ce que vous dites, de se mettre à votre place. **Comment vous sentiriez-vous ?**

2 QUESTIONS OUVERTES

Poser des questions ouvertes permet d'encourager les jeunes à **s'interroger**, **partager leurs pensées, leurs expériences** sans être bloqué dans un schéma de réponses fermant la discussion ("oui" ou "non") qui les empêcheraient de **se livrer librement et de réfléchir par eux-mêmes**. Les questions ouvertes permettent aussi aux jeunes de faire mûrir leur réflexion en ayant la possibilité de la construire et de la questionner avec quelqu'un.



Qu'est-ce qui te motive à consommer ? Dans quel(s) contexte(s) consommes-tu ? Qu'est-ce que ça t'apporte ? Est-ce que ça te permet de te détendre ? Est-ce que c'est plutôt récréatif ? Est-ce que tu as déjà pensé à arrêter ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à arrêter ?

3

SUSPENSION DE JUGEMENT

Lorsque l'on recueille la parole d'un jeune, il faut **suspendre son jugement** toute la durée de l'entretien. Si un jeune se confie, il a **confiance en vous** et **besoin de parler** : ne pas laisser son jugement personnel altérer la discussion et nous empêcher de l'accompagner au mieux. Dans cette démarche, on utilisera **un discours positif plutôt que punitif**. Le but n'est pas de punir ou de juger le jeune qui se confie mais de **l'écouter, l'informer, l'orienter et l'amener à se questionner sur ses consommations**.



Privilégier « **C'est super que tu aies réussi à diminuer ta consommation !** » plutôt que « **Tu dois arrêter la puff, ça abîme ta santé !** ». On peut aussi lui **proposer des pistes de réflexion ou des petites actions à mettre en place** facilement comme faire une cagnotte dans laquelle mettre tout l'argent économisé chaque semaine sur les puffs non fumées et s'acheter quelque chose qui lui fait vraiment plaisir, si l'objectif final fixé est atteint.



*C'est important de lui rappeler que la décision est **sienne** et que notre rôle est simplement de **l'aider** et de **réfléchir avec lui à des solutions** : on ne peut pas prendre la décision à sa place ou l'obliger à arrêter de consommer des sachets de nicotine par exemple.*

4

APPORT D'INFORMATIONS

Lorsque c'est possible, ne pas hésiter à **apporter les informations dont le jeune pourrait avoir besoin** (notamment en s'aidant des autres fiches ressources Avenir Santé sur les produits dérivés du tabac). Lorsqu'on ne possède pas la réponse à une question, il ne faut pas non plus hésiter à dire « **Je n'ai pas cette information mais on peut la chercher ensemble** » ou bien « **Je ne sais pas, je vais me renseigner et je reviens vers toi** », dans **une démarche d'aide et d'accompagnement**.



5

ORIENTATION

Avant de conclure l'échange, **orienter le jeune vers un professionnel de santé** qui pourrait l'aider au mieux (notamment dans la diminution/l'arrêt de sa consommation) ou simplement s'il a besoin de trouver un professionnel de santé dont c'est le métier d'accompagner les jeunes sur ces thématiques pour en parler plus longuement.

- Organiser un « **café rencontres** ».
- **Mettre des flyers sur son bureau** en précisant que les jeunes peuvent se servir et que s'ils le souhaitent, vous êtes disponible pour échanger avec eux.



C'est montrer au jeune que l'on est ouvert à la discussion, que l'on peut poser un cadre rassurant et sécurisé pour lui laisser la place de s'exprimer sans jugement et qu'il puisse nous faire confiance.



Pages ressources

<https://www.avenir-sante.com/infossante-tabac/>