

Comment l'Islande a détourné sa jeunesse des drogues, alcool et tabac ?

Instaurer un couvre-feu, faciliter la pratique artistique ou sportive, comprendre la chimie du cerveau des enfants : c'est le triple engagement qui a contribué à faire considérablement reculer la toxicomanie en Islande. Quelques explications vont vous éclairer sur cette méthode islandaise, que certains qualifieront de peu orthodoxe. Quoi qu'il en soit, il faut lui reconnaître une efficacité remarquable, jamais vue à l'échelle d'un pays !



Comment l'Islande a-t-elle détourné sa jeunesse des drogues, alcool et tabac ?

Peu avant 15 heures, par un vendredi après-midi ensoleillé, le Laugardalur Park près du centre de Reykjavik, semble pratiquement désert. On y croise de temps à autre un adulte avec une poussette, le parc est entouré d'habitations. L'école est finie, mais alors... **où sont tous les enfants ?**

Nous marchons un peu, avec Gudberg Jónsson, un psychologue local, et Harvey Milkman, un professeur de psychologie américain qui enseigne pour une partie de l'année à l'Université de Reykjavik.

Gudberg nous dit :

"il y a vingt ans, les adolescents islandais étaient parmi les plus le gros buveur d'alcool d'Europe."

Milkman ajoute :

"on ne pouvait pas marcher dans les rues du centre-ville de Reykjavik le vendredi soir sans se sentir en danger (...) Il y avait des hordes d'adolescents ivres qui vous interpellèrent..."

mais ça c'était avant.



A quoi est occupée la jeunesse islandaise aujourd'hui ?

Nous arrivons devant un grand bâtiment.

"Et ici, nous avons le patinage sur glace couvert", dit Gudberg.

Quelques minutes auparavant, nous avons passé deux salles dédiées au badminton et au ping-pong. Ici, dans le parc, il y a aussi une piste d'athlétisme, une piscine chauffée par géothermie. Enfin, on aperçoit quelques enfants jouant avec enthousiasme au football sur un terrain synthétique.

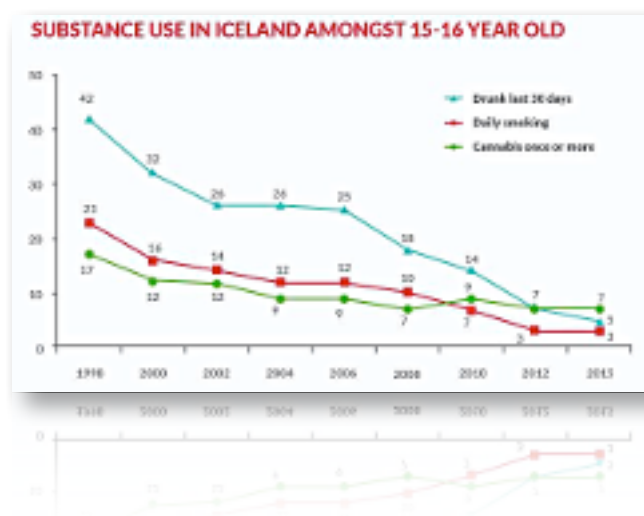
Les jeunes ne sont pas dans le parc à traîner en ce moment, explique Gudberg, parce qu'ils sont en activité périscolaire dans ces différents lieux dédiés au sport, ou dans des clubs pour pratiquer la musique, la danse... ou bien ils peuvent être en sortie avec leurs parents.

Des résultats impressionnants

Aujourd'hui, l'Islande est en tête de liste des pays européens pour les adolescents ayant la vie la plus saine. La proportion des 15-16 ans ayant été ivres au cours du mois précédent était de 42% en 1998, elle a chuté à 5% en 2016. Sur la même période, le nombre de consommateurs de cannabis a baissé, passant de 17% à 7% ; et le nombre de fumeurs de cigarettes régulières a reculé de façon spectaculaire, avec une chute de 23% à seulement 3% !

Pour parvenir à ce résultat remarquable, l'Islande s'est basée sur des preuves solides mais a également utilisé de bon sens.

"Cette étude sur le stress dans la vie des adolescents est la plus remarquable et la plus poussée que j'ai jamais vu", dit Milkman, "je suis impressionné par la façon dont tout fonctionne."



Peut-on exporter la recette islandaise ?

Milkman fait valoir que s'il était adopté dans d'autres pays, le modèle islandais pourrait bénéficier au bien-être général, psychologique et physique de millions d'enfants ; sans parler des bénéfices pour la société en général et pour les finances des systèmes de santé en particulier.

Milkman a fait partie d'un groupe de chercheurs mis en place par l'Institut national américain sur l'abus des drogues. Lui et d'autres, avaient pour tâche de répondre à des questions telles que :

- ▶ Pourquoi les gens commencent-ils à utiliser les drogues ?
- ▶ Pourquoi continuent-ils ?
- ▶ Quand atteignent-ils le seuil d'abus ?
- ▶ Quand cessent-ils la prise ?
- ▶ Et quand rechutent-ils ?

Pourquoi commencent-ils ?

"Eh bien pour les collégiens, il y a la disponibilité, ils sont preneurs de risques, il y a l'aliénation et parfois aussi une dépression."

Mais pourquoi continuent-ils ?

"J'en suis arrivé à la question du seuil d'abus (...) il se pourrait que les ados soient sur un mode d'abus avant même qu'ils soient en prise avec le produit, car il est dans leurs habitudes de faire face aux excès."

Au Metropolitan State College de Denver, Milkman a joué un rôle dans le développement de l'idée que : **les gens s'adonnent à modifier la chimie dans leur cerveau**. Les enfants consommateurs réguliers, courent après un "rush" – qu'ils obtiennent en volant des enjoliveurs et des radios et, plus tard, des voitures; ou avec des médicaments stimulants. Bien sûr, l'alcool modifie également la chimie cérébrale. C'est un sédatif qui agit d'abord sur le cerveau, pouvant éliminer les inhibitions et réduire l'anxiété, à des doses limitées.

Les gens peuvent devenir accro, que ce soit à la boisson, aux voitures, à l'argent, au sexe, aux calories, à la cocaïne... L'idée de la dépendance comportementale est devenu notre marque de fabrique.

Cette idée a donné naissance à un autre :

"Pourquoi ne pas orchestrer un mouvement social autour des pics naturels obtenus par certains dans la chimie de leur cerveau, car il semble évident que les gens veulent changer leur conscience, sans les effets délétères de la drogue."

Une précédente expérience qui a démontré son efficacité

En 1992 à Denver, l'équipe de Milkman avait obtenu une subvention gouvernementale de 1,2 M \$ pour son Project Self-Discovery. Des adolescents se sont vus proposer de vivre des "rush" naturels en alternative aux drogues et aux actes de délinquance. Enseignants, conseillers et infirmières scolaires étaient impliqués.

Ces enfants de moins de 14 ans ne considéraient pas avoir besoin d'un traitement, mais ils avaient des problèmes liés aux stupéfiants et la petite délinquance.

Nous ne leur disions pas qu'ils venaient pour un traitement. Nous leur avons dit que nous allions leurs apprendre tout ce qu'ils voulaient apprendre. Musique, danse, hip hop, l'art, les arts martiaux...

L'idée était que ces différents ateliers pourraient fournir une variété de modifications dans la chimie du cerveau des enfants, et de leur donner ce dont ils ont besoin pour mieux faire face à la vie.

Sur le même laps de temps, les enfants ont obtenu des compétences de vie mettant l'accent sur la connaissance de soi, la réflexion sur leur vie, et la façon dont ils interagissent avec d'autres personnes.

Globalement, la prévention sur les stupéfiants ne fonctionne pas, car personne n'y prête attention. Ce qui est nécessaire, ce sont les compétences de vie pour agir sur cette information, d'après Milkman.

Les enfants se sont engagés pour un programme de trois mois... certains sont restés cinq ans.

Pendant ce temps-là en Islande

En 1991, l'Islande s'intéresse aux travaux de Milkman, à ses idées et ses conclusions ; pour son premier centre résidentiel de traitement de la toxicomanie pour adolescents. Un centre conçu autour de l'idée d'offrir aux enfants islandais la possibilité de faire de meilleures choses dans leur vie. Cela a attiré l'attention d'une jeune chercheuse à l'Université d'Islande, appelée Inga Dóra Sigfúsdóttir, qui pose alors la question suivante : pourrait-on utiliser des alternatives saines aux drogues et à l'alcool, non plus pour traiter des enfants ayant des problèmes, mais pour éviter que d'autres ne se tournent vers la boisson ou les stupéfiants ?

Une vaste enquête chez les jeunes : des résultats alarmants

En 1992, les jeunes de 14, 15 et 16 ans dans chaque école d'Islande ont rempli un questionnaire. Ce processus a ensuite été répété en 1995 et 1997 :

- ▶ Avez-vous déjà essayé l'alcool ?
- ▶ Si oui, quand avez-vous bu votre dernier verre ?
- ▶ Avez-vous déjà été en état d'ébriété ?
- ▶ Avez-vous essayé la cigarette ?
- ▶ Si oui, à quelle fréquence fumez-vous ?
- ▶ Combien de temps passez-vous avec vos parents ?
- ▶ Avez-vous une relation proche avec vos parents ?
- ▶ Quel genre d'activité pratiquez-vous ?

Les résultats de ces enquêtes à l'échelle nationale étaient alarmants, un quart des ados fumaient tous les jours et plus de 40 % avaient bu au cours du mois passé.

Mais quand l'équipe a fouillé dans les données, elle a pu identifier précisément quelles écoles avaient les pires problèmes et celles qui en avaient le moins. Leur analyse a révélé des différences claires entre la vie des enfants disant avoir déjà bu, fumer ou pris de la drogue, comparé aux autres enfants abstinentes. L'équipe a mis en évidence les facteurs de protection forts que sont :

- ▶ la participation à des activités, surtout le sport, pratiqué trois ou quatre fois par semaine
- ▶ le temps total passé avec les parents au cours de la semaine
- ▶ se sentir cadré à l'école
- ▶ ne pas être à l'extérieur en fin de soirée
- ▶ Un plan ambitieux mis en place à l'échelle nationale

En utilisant les données de l'enquête et les connaissances issues de la recherche, y compris celles de Milkman, un nouveau plan national a été progressivement introduit.

Les lois ont été modifiées. Il est devenu illégal d'acheter du tabac pour les moins de 18 ans ou de l'alcool pour les moins de 20 ans. La publicité pour le tabac et l'alcool a été interdite.

Les liens entre les parents et l'école ont été renforcés. Des représentations de parents, rendues obligatoires par la loi, ont été mises en place dans toutes les écoles. Des conseils d'école avec les représentants des parents ont lieu.

Les parents ont été sensibilisés sur ces choses importantes : – passer des moments de qualité avec leurs enfants – discuter avec eux de leur vie d'enfant – savoir qui sont les amis qu'ils fréquentent – passer les soirées en famille

Des mesures fortes pour accompagner les jeunes sur une autre voix

Un couvre-feu pour les ados. Par la suite, une autre loi a été adoptée interdisant aux enfants de 13 à 16 ans d'être dehors après 22 heures en hiver et après minuit en été. Une mesure toujours en vigueur aujourd'hui.

Un gros effort budgétaire pour les activités sportives et culturelles. Le financement public a été augmenté pour les pratiques sportives encadrées, la musique, l'art, la danse et autres clubs. Cela permet aux enfants de se sentir bien dans un groupe, de se sentir bien tout simplement, sans l'artifice de l'alcool ou de la drogue. Les enfants issus de familles à faible revenu ont reçu une aide leur permettant de prendre part à ces activités, sous la forme d'une carte de loisir d'une valeur de 35000 couronnes, soit 280 € par an et par enfant, pour payer pour les activités de loisir.

Des résultats suivis en net amélioration

Les enquêtes se sont poursuivies chaque année. Presque tous les enfants d'Islande l'effectuent. Des données fiables et mises à jour sont donc toujours disponibles. Ainsi, entre 1997 et 2012 :

- ▶ la proportion d'enfants de 15 et 16 ans déclarant passer souvent du temps avec leurs parents en semaine a doublé, passant de 23 à 46 %
- ▶ le nombre de participants à des sports encadrés au moins quatre fois par semaine a également doublé, passant de 24 à 42 %
- ▶ toujours sur la même période, le tabagisme, l'alcoolisation et le cannabis ont considérablement reculé dans ce même groupe d'âge

L'interprétation est très claire : des facteurs de protection en augmentation et des facteurs de risque en recule ont permis de faire chuter le recours aux substances récréatives, de façon plus concrète en Islande que dans tout autre pays européen.

Des jeunes en Europe testent le programme en 2006

Des jeunes en Europe ont pu tester la méthode islandaise proposé par certaines municipalités, pas de plan au niveau national comme pour l'Islande. La première année, huit villes ont participé au programme. À ce jour, 35 y ont pris part, dans 17 pays, comme à Tarragone en Espagne, où 4 200 jeunes de 15 ans sont impliqués.

La méthode est toujours la même : un questionnaire avec les mêmes questions de base que celles utilisées en Islande ainsi que des questions supplémentaires liées aux pratiques et coutumes locales. Par exemple, le jeu en ligne a récemment émergé comme un gros problème dans quelques régions, et les responsables locaux veulent savoir si il est lié à d'autres comportements à risque.

Deux mois après que les questionnaires soient retournés en l'Islande, l'équipe renvoie un rapport initial avec les résultats, ainsi que des informations comparatives avec d'autres régions participantes. Des causes universelles aux addictions

L'équipe a analysé près de 100 000 questionnaires provenant d'endroits aussi éloignés que les îles Féroé, Malte et la Roumanie, ainsi que la Corée du Sud et très récemment, Nairobi et la Guinée-Bissau. Globalement, les résultats montrent que la consommation de substances intervient chez les adolescentes, avec les mêmes facteurs de protection et de risque identifiés en Islande.

Aucun autre endroit n'a obtenu de résultat aussi probants que ceux observés en Islande, mais nulle part ailleurs n'a été mis en place un « couvre-feu » pour les ados, une mesure très sensible dans l'opinion, une mesure qui demande un courage politique certain...

Même la Suède rit et appelle ça le couvre-feu de l'enfant !

Il y a des choix difficiles à mettre en place. Mais une loi qui permet à des milliers d'enfants d'éviter d'être en prise aux addictions, est-elle plus liberticide qu'elle n'est libératrice ? Et puis, finalement vous en conviendrez : ce « couvre-feu » est en vigueur dans bien des familles où les enfants sont à la maison avant minuit l'été ou 22h l'hivers.

A chacun de voir, en attendant les enfants islandais font du sport, ont accès à la culture, passent plus de temps en famille... et s'en portent bien, mieux que partout ailleurs en Europe.

Retrouvez l'intégralité du texte en anglais ["How Iceland Got Teens to Say No to Drugs"](#)