

Il y a une solution

Les adolescents, l'alcool, les cigarettes et les stimulants.

Au milieu des années 90, les adolescents islandais étaient parmi les plus grands buveurs et fumeurs d'Europe.

Aujourd'hui, l'Islande est en tête du classement des pays européens où le mode de vie des adolescents (jeunes âgés de 13 à 19 ans) est le plus sain !

Comment s'est faite cette évolution ?

Les scientifiques islandais ont tenté de découvrir les processus biochimiques à l'origine de la dépendance.

Harvey Milkman, professeur américain de psychologie, aujourd'hui chargé de cours à l'université de Reykjavik, est arrivé à la conclusion que le choix du type d'alcool ou de drogue dépend de la manière dont le corps humain est habitué à faire face au stress.

Il s'est avéré qu'il existe de nombreuses substances différentes qui provoquent des processus biochimiques dans le cerveau, dont le corps devient ensuite dépendant.

Les scientifiques ont alors cherché des actions qui stimulent les mêmes processus dans le cerveau. Selon Milkman :

"Vous êtes peut-être dépendant du tabac, de l'alcool, du Coca-Cola, des boissons énergisantes et de certains aliments...."

Nous avons décidé de proposer aux adolescents quelque chose de mieux.

Nous avons découvert que **la danse, la musique, le dessin ou le sport** provoquaient eux aussi des processus biochimiques dans le cerveau qui rendaient tout possible, mais étaient aussi une solution inoffensive au stress, et qu'en termes d'effet émotionnel, ces actions devaient avoir le même effet sur les adolescents que les stimulants, l'alcool ou le tabac.

À partir de là, nous leur avons offert des programmes de masterclasses gratuites dans n'importe quel sport ou art qu'ils souhaiteraient étudier. Des heures supplémentaires, trois fois par semaine, ont été spécialement financées par l'État.

Il était demandé à chaque adolescent de participer au programme pendant trois mois... mais finalement, beaucoup d'entre eux ont poursuivi ces programmes pendant plus de cinq ans."

Pour résoudre les problèmes de dépendance à la nicotine et à l'alcool chez les adolescents, les autorités ont également dû modifier la loi. Ainsi, **l'Islande a interdit la publicité pour les cigarettes et les boissons alcoolisées et a créé des organisations spéciales pour les parents qui, en collaboration avec l'école, aident les élèves à résoudre leurs problèmes psychologiques.**

Grâce à cela, l'Islande, depuis 20 ans, a réussi à réduire le nombre d'adolescents qui boivent régulièrement de 48 % à 5 %, et ceux qui fument de 23 % à 3 %.

Les scientifiques islandais suggèrent d'utiliser des méthodes similaires dans d'autres pays.

La question est de savoir : qui permettra que cela se produise ?

Ce sera une perte énorme pour les multinationales. Elles n'ont aucun intérêt à ce que les adolescents prennent conscience d'eux-mêmes et évitent le chemin de la dépendance à l'alcool, aux cigarettes et aux stimulants humains jusqu'à leur mort.

Elles veulent des usagers.