



Interventions motivationnelles brèves de groupe

Guide à l'attention des
professionnels sur la prévention
indiquée des abus d'alcool dans
les écoles du degré secondaire
supérieur

Introduction	3
Partie 1: Bases théoriques	5
1.1 Qu'est-ce que l'ivresse ponctuelle?	5
1.2 Déroulement de l'intervention brève de groupe et effets visés	5
1.3 Bases théoriques de cette intervention	6
Partie 2: Mise en pratique	8
2.1 Que faut-il faire avant le démarrage du projet?	8
2.2 Modalités d'enquête	9
2.3 Composition des groupes	9
2.4 Déroulement de l'intervention brève sur l'ivresse ponctuelle	11
2.5 Comment intervenir dans les autres groupes	12
2.6 Comment compléter l'intervention brève de groupe	13
2.7 Evaluation	13
Annexes	14
Annexe 1: Comment éviter des effets négatifs	14
Annexe 2: Questionnaire sur la consommation d'alcool	15
Annexe 3: Fil conducteur pour l'intervention brève de groupe	19
Annexe 4: Informations complémentaires	22
Bibliographie	23

Les inconvénients de boire de l'alcool? Mon copain est tombé dans un ravin et s'est fait mal à l'épaule. Trois mois après, il n'est toujours pas complètement guéri. En plus, il a risqué de perdre sa place d'apprentissage à cause de ça.

Récit d'un écolier lors des interventions brèves de groupe en 2007.

Ce guide est destiné aux **professionnel-le-s de la prévention des addictions ainsi que des services d'aide et conseil**, ainsi qu'aux professionnel-le-s des écoles de travail social, de l'accompagnement des jeunes et de la pédagogie sociale qui sont familiers de la prévention des problèmes liés à l'abus d'alcool et de l'entretien motivationnel et actifs dans l'enseignement secondaire supérieur*. Ce guide n'est donc pas adapté pour de plus jeunes écolières et écoliers.

Pourquoi ce guide?

La consommation d'alcool des adolescent-e-s et des jeunes adultes est l'un des problèmes de santé publique les plus importants et les plus coûteux au plan mondial¹. L'effet néfaste de l'ivresse ponctuelle a en effet pour corollaires accidents, violence, relations sexuelles non protégées, parcours scolaire déficient ou suicides^{2,3,4}. Cependant, il existe peu de programmes de prévention qui, dans le cadre post-scolaire, visent à repérer les jeunes ayant des ivresses ponctuelles et à influencer un tel comportement. Le présent guide a pour ambition de contribuer à combler cette lacune.

Qu'est-ce que l'intervention motivationnelle brève?

Les interventions motivationnelles brèves sont des interventions courtes d'une à trois séances basées sur la méthode de l'entretien motivationnel de Miller et Rollnick (1961)⁵. Les adolescent-e-s et les jeunes adultes sont particulièrement réceptifs aux approches motivationnelles dans la mesure où celles-ci ne sont pas confrontatives. La recherche scientifique sur les interventions motivationnelles brèves auprès de jeunes a du reste montré des résultats prometteurs^{6,7,8,9}.

* Le présent guide se base en grande partie sur le rapport final du projet pilote ci-dessous, qu'il cite aussi partiellement: Gmel, G., Labhart, F., Venzin, V., & Marmet, K. (2010). Kurzinterventionen bei risikoreich Alkohol konsumierenden Berufs- und MittelschülerInnen im Kanton Zürich. Zürich: Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich / Lausanne: Sucht Info Schweiz. [On-line]. Available: www.mba.zh.ch/downloads/Projektstellen/Abschlussbericht_Zürich_Kurzinterventionen.pdf (uniquement en langue allemande)

Nos expériences et résultats avec l'intervention brève de groupe sur l'ivresse ponctuelle

L'intervention brève de groupe sur l'ivresse ponctuelle ici décrite a été réalisée et évaluée en 2009 dans le cadre d'un projet pilote¹⁰. Quelque 100 classes des écoles professionnelles et du degré secondaire supérieur du canton de Zurich ont participé, que ce soit à l'intervention elle-même ou en tant que classes de contrôle. Grâce à ces interventions, les jeunes ayant des ivresses ponctuelles 3 ou 4 fois par mois ont réduit en moyenne leur consommation de 0.7 occasions (20%) et diminué aussi leur consommation hebdomadaire moyenne d'alcool de 14 à 10.5 verres. Dans le groupe à haut risque (plus de quatre ivresses ponctuelles par mois), on n'a constaté par contre aucun changement directement imputable à l'intervention brève.

Le risque que ces interventions aient des effets négatifs (p.ex. stigmatisation) sur les jeunes, en les répartissant dans différents groupes de consommation, a lui aussi été investigué. Aucun effet négatif significatif n'a été relevé, grâce au respect de toute une série de mesures préventives (cf. annexe 1).

Sur la base de ces résultats, le service spécialisé dans la prévention des addictions de l'Office de l'enseignement secondaire et de la formation professionnelle du canton de Zurich et Addiction Suisse recommandent cette intervention motivationnelle brève de groupe pour les jeunes ayant un comportement d'ivresse ponctuelle trois ou quatre fois par mois. Cette intervention se révèle être une prévention indiquée efficace des abus d'alcool dans le cadre de l'enseignement secondaire supérieur. Par contre, pour le groupe des consommateurs et consommatrices à risque élevé qui s'enivrent plus de quatre fois par mois, aucun résultat marquant n'a été démontré. Pour ce groupe, d'autres formes d'intervention sont proposées au chapitre 2.5.

Le client devrait énoncer lui-même les arguments en faveur d'un changement de comportement. Si vous vous retrouvez dans le rôle de celui ou celle qui argumente en faveur d'un changement alors que votre patient-e, élève ou enfant fait part d'arguments contre, c'est que vous avez endossé un rôle erroné (Miller & Rollnick, 2001).

1.1 Qu'est-ce que l'ivresse ponctuelle?

L'expression «ivresse ponctuelle» ou «binge drinking» a plusieurs sens, l'effet de la consommation d'alcool pouvant aller d'une légère griserie au coma en passant par un état avancé d'ivresse. Dans les médias, on désigne en général par ivresse ponctuelle une forme de consommation conduisant soit à être complètement ivre soit au coma. Dans la recherche scientifique, elle est généralement définie comme la «consommation d'au moins 5 verres d'alcool par occasion»¹¹, un verre correspondant à environ 1 dl de vin, 3 dl de bière, une bouteille d'alcool ou 2,5 cl de spiritueux, soit environ

10 à 12 grammes d'alcool pur. Cette définition est du reste également celle utilisée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Dans le présent guide, nous nous en tenons strictement à la définition de l'ivresse ponctuelle citée plus haut, soit la consommation par occasion d'au moins 4 verres standard d'alcool pour les femmes et 5 verres pour les hommes. Lorsque ce comportement se produit au moins deux fois par mois, il est alors qualifié de «consommation épisodique à risque»¹².

1.2 Déroulement de l'intervention brève de groupe et effets visés

L'intervention motivationnelle brève de groupe sur l'ivresse ponctuelle s'adresse à des jeunes s'enivrant trois ou quatre fois par mois. Elle est donc à mettre au rang de la prévention indiquée des abus d'alcool et s'effectue dans les écoles du degré secondaire supérieur.

Dans le projet pilote mentionné dans l'introduction, le groupe à risque comprend les jeunes s'enivrant trois fois par mois ou plus. Le présent guide se réfère à cette définition. Dans le groupe de prévention primaire, il faut rappeler clairement que connaître une ou deux ivresses par mois n'est pas anodin. Chaque ivresse comporte des risques.

L'intervention brève de groupe se compose de deux parties: un processus de sélection (screening) d'une part et l'intervention brève proprement dite d'autre part. Le screening permet d'établir le comportement

à risque des élèves grâce aux données sur l'ivresse ponctuelle extraites d'un questionnaire. Les jeunes du groupe à risque bénéficient ensuite d'une intervention motivationnelle brève de groupe. Cette intervention est conduite par des professionnel-le-s de la prévention des addictions ou de l'alcoologie à raison de deux heures de cours. Elle a pour objectif principal de réduire le nombre d'occasions de boire s'accompagnant d'ivresses ponctuelles, respectivement de soutenir les jeunes dans un «changement par phases», conformément au modèle transthéorique (MTT) (cf. chapitre 1.3).

Répartir les élèves dans des groupes en fonction de leur mode de consommation d'alcool est délicat. Il est en effet important de réduire autant que possible les éventuels effets négatifs de ce processus, bien qu'il soit inévitable que les jeunes et d'autres participant-e-s finissent par apprendre, en cours d'intervention, dans quel groupe les élèves ont été incorporés. Ce qui

peut engendrer de la part d'autres élèves, d'enseignant-e-s ou de membres de la direction des réactions aux conséquences potentiellement négatives pour les jeunes concernés (p.ex. stigmatisation). On ne peut exclure

non plus que des participant-e-s du groupe à risque ne se dévalorisent. Diverses mesures peuvent néanmoins contribuer à diminuer de telles conséquences (cf. Partie 2 «Mise en pratique», et annexe 1).

1.3 Bases théoriques de cette intervention

Les professionnel-le-s conduisant l'intervention motivationnelle brève de groupe sur l'ivresse ponctuelle s'appuient sur un fil conducteur d'entretien (annexe 3), lequel repose essentiellement sur deux bases théoriques: le modèle transthéorique (MTT) d'une part et l'entretien motivationnel d'autre part.

Modèle transthéorique

Le modèle transthéorique¹³ part de l'idée que les individus ne modifient pas leur comportement du jour au lendemain mais passent par des phases plus ou moins longues de changement. Le processus de changement est donc divisé, dans ledit modèle, en plusieurs étapes:

Pré-contemplation

Durant cette phase, les personnes n'ont aucune motivation à modifier leur comportement problématique. Que ce soit par manque d'information ou de conscience de leur problème, du fait d'une pression sociale élevée, par réaction ou par résignation après de vaines tentatives de changement, elles peuvent piétiner à ce stade qui a pour principale caractéristique la résistance à tout changement. C'est pourquoi elles sont souvent dites non motivées.

Contemplation

En phase de contemplation, les personnes sont conscientes de présenter un comportement problématique, mais sont ambivalentes par rapport à des changements de comportement. Selon les circonstances, elles peuvent rester assez longtemps à ce stade d'intention sans progresser dans le processus de changement.

Préparation

Parvenues à cette phase, les personnes sont très motivées à entreprendre un changement. La prise d'une décision claire de modifier leur comportement est une des caractéristiques les plus marquantes de cette phase, durant laquelle les personnes ont des plans concrets d'action.

Action

Cette phase se caractérise par des tentatives de mettre fin au comportement problématique. Les personnes en question adoptent de nouveaux comportements dont elles font peu à peu une habitude.

Maintien / Consolidation

Les personnes ayant atteint cette phase maintiennent depuis plus de six mois le nouveau comportement adopté au cours de la phase précédente, comportement auquel elles s'identifient.

Selon le modèle transthéorique, le processus de conseil a pour objectif de découvrir à quel stade se situent les personnes, de les aborder là où elles sont et de les inciter à évoluer grâce à l'entretien motivationnel et enfin de les soutenir lors du passage à la phase suivante.

L'entretien motivationnel

L'entretien motivationnel¹⁴ est apparenté à la psychothérapie centrée sur la personne de Carl Rogers en ce sens qu'il met l'accent sur les préoccupations et intérêts actuels d'une personne; contrairement à Rogers, il est toutefois volontairement directif. L'entretien motivationnel vise à produire une motivation intrinsèque au changement et convient particulièrement aux personnes se situant aux phases de la pré-contemplation ou de la contemplation.

Du point de vue de l'entretien motivationnel, des sentiments ambivalents envers une consommation problématique de drogue ou d'alcool sont normaux. Les personnes qui en consomment sont ballottées entre les effets positifs (le plus souvent à court terme) et les effets négatifs (généralement à long terme) de leur consommation excessive. L'image de la balance peut être utilisée pour illustrer ce conflit. Sur l'un des plateaux se trouvent les avantages de la consommation tels que les consommateurs les vivent et sur l'autre plateau ses inconvénients. C'est la tâche des professionnel-le-s de reconnaître les sentiments ambivalents des personnes, d'explorer leur balance avantages / inconvénients puis de leur en faire prendre conscience, ce qui les amènera à envisager de manière plus différenciée leur consommation d'alcool ou d'autres substances. En particulier, face à des individus peu motivés au changement, le ou la professionnel-le commencera donc par poser la question des avantages de la consommation.

En plus des sentiments ambivalents conscients (ambivalences), l'entretien avec les personnes portera sur des contradictions inconscientes. Ces contradictions sont les conflits quant aux buts de leur consommation actuelle d'alcool ou d'autres substances et d'autres domaines de leur vie. Le ou la professionnel-le cherchera à identifier au travers de l'entretien les valeurs, souhaits et buts des personnes en conflit avec leur comportement néfaste pour la santé et les rendra attentives à ces contradictions. Des contradictions par rapport à une consommation d'alcool ou de drogue à risque peuvent apparaître en principe dans nombre de domaines de vie: santé, famille, couple, amis, école etc. (Exemples de contradictions: voir annexe 3).

Une fois que les personnes ont pris conscience de leur balance avantages/inconvénients, la seconde étape consiste à les inciter à faire pencher cette balance vers un comportement meilleur pour leur santé. Les possibilités d'intervention pour ce faire sont les suivantes:

- Les avantages et inconvénients de la consommation précédemment évoqués sont remis en question, et réévalués en conséquence.

- Des inconvénients de la consommation sont introduits dans la discussion. A cet égard, il est important que les professionnel-le-s présentent ces informations de manière compréhensible et objective et qu'un espace de réflexion soit offert aux personnes pour en faire une appréciation subjective.
- Les contradictions (relevées) sont mises en évidence.
- Des questions auxquelles il faut répondre en se positionnant sur une échelle et des questions hypothétiques sont posées (Qu'en serait-il si...?).

L'entretien motivationnel présente l'avantage de susciter peu de problèmes de communication ou de luttes de pouvoir dans ces entretiens de conseil, dans la mesure où il ne s'agit pas de savoir qui a objectivement raison. Le point de vue des consommateurs et consommatrices est par principe reconnu comme étant le bon. Les professionnel-le-s essaieront néanmoins de compléter le tableau par petites touches de manière à ce que les personnes puissent intégrer les nouvelles informations reçues dans leur balance avantages / inconvénients.

Jusqu'ici, peu d'études ont investigué le recours à l'entretien motivationnel dans les interventions de groupe. D'un côté, des indices montrent que les séances de groupe encouragent les participant-e-s à aspirer à un changement, aspiration au changement renforcée par un sentiment accru d'autonomie au sein du groupe, mais aussi par le soutien du groupe^{15,16}. D'un autre côté, la seule méta-analyse comparative existante fait apparaître des effets moindres, comparativement à ceux obtenus avec des interventions individuelles¹⁷.

Les expériences pratiques faites par les professionnels de l'addiction dans le cadre de ce projet pilote indiquent que le contexte de groupe présente tant des avantages que des inconvénients. L'un de ses effets positifs est que nombre de jeunes s'expriment plus ouvertement qu'en entretien individuel. Après peu de temps déjà, ils ne s'adressent plus au professionnel mais aux autres jeunes du groupe. L'un des inconvénients du contexte de groupe est par contre que certains jeunes peuvent bluffer quant aux quantités d'alcool qu'ils disent avoir consommées.

«Dégueuler» et se remettre illico à boire: les barrières sont tombées ces dernières années! D'un autre côté, il est positif de constater qu'au fond la plupart n'ont l'intention de boire que juste assez pour avoir du plaisir et de bonnes sensations. Seul un très petit nombre veut volontairement «se cuire à mort» et boire jusqu'à en perdre conscience.

Déclarations d'un groupe de professionnel-le-s lors des interventions brèves de groupe de 2009

2.1 Que faut-il faire avant le démarrage du projet?

Que le projet se fasse dans une seule classe ou dans plusieurs, direction et enseignant-e-s concerné-e-s doivent être informés avant son démarrage sur la nature du projet et notamment sur les risques qui lui sont inhérents (le mieux étant de le faire dans le cadre d'une conférence des maîtres).

Les ressources nécessaires à la réalisation du projet seront plus ou moins importantes en fonction de son organisation. En principe la réalisation d'un tel projet prend plus de temps si son organisation englobe plusieurs classes.

Démarrage du projet: mesures propres à éviter des effets négatifs

En plus d'une information générale sur le contenu du projet, direction et enseignant-e-s reçoivent les indications suivantes:

- La répartition des élèves dans les divers groupes de consommateurs dans le cadre du projet ne doit pas prêter à interprétation et ne doit en aucun cas porter à conséquence pour les élèves.
- Aucune information relative à la composition des groupes ne peut être transmise à l'extérieur de l'école; ces informations sont par ailleurs soumises au devoir de discrétion.

Temps nécessaire

En cas de projet englobant plusieurs classes, le temps nécessaire au professionnel des addictions chargé de l'organisation s'élève, pour deux à trois classes, à:

- env. 1.5 heures par classe pour l'organisation du projet et enquête auprès des élèves (moins si les maîtres de classe s'occupent eux-mêmes de faire remplir le questionnaire aux élèves);
- env. 1 h par classe pour le dépouillement des questionnaires et constitution des groupes par un professionnel;
- env. 3.5 h par groupe pour la réalisation de l'intervention brève de groupe (deux périodes), y compris préparation et bilan.

2.2 Modalités d'enquête

Les professionnel-le-s de l'addiction ou les enseignant-e-s font remplir aux élèves dans le cadre d'une heure de cours le questionnaire (cf. annexe 2) sur leur consommation d'alcool, ce qui prend environ 10 minutes. Il ne faut pas le faire juste après les vacances, cette période étant souvent l'occasion de boire plus que d'habitude, d'où le risque que les élèves se réfèrent à une situation particulière plutôt qu'au quotidien.

Avant de soumettre les questionnaires, il est important de mentionner qu'aucun-e représentant-e de l'école n'aura accès à leur contenu et que les questionnaires seront dépouillés par des experts extérieurs. Le terme d'«anonymat» est néanmoins à éviter, malgré l'utilisation d'un code; en effet, si les données du questionnaire sont évidemment anonymes, la conduite des interventions brèves, elle, ne l'est pas.

Enquête: mesures propres à éviter des effets négatifs

- Le questionnaire est pourvu d'un code strictement personnel.
- Les questionnaires sont dépouillés par des experts extérieurs à l'école.
- En cas d'évaluation (voir chapitre 2.7), l'ensemble des élèves d'une classe est à nouveau questionné.

Attention aux quantités consommées!

Les données sur les quantités consommées fournies dans le cadre du projet pilote ont paru en partie étonnamment élevées, cela a suscité un débat parmi les professionnel-le-s sur les causes possibles. Ces données sont-elles fausses parce que les jeunes ont des problèmes avec la conversion en boissons standard ou parce qu'ils exagèrent du fait de la dynamique de groupe («boire beaucoup est cool»)? Ces données sont-elles au contraire exactes, la «nouvelle génération» des jeunes buvant effectivement autant d'alcool? Chacune de ces trois raisons peut s'avérer exacte. Si ces données sont probablement en partie trop élevées, il semble bien d'autre part qu'il y ait effectivement des jeunes qui consomment de très grandes quantités d'alcool en une seule occasion.

Quoiqu'en principe seules les habitudes de consommation (quantité consommée, fréquence de la consommation) soient utilisées pour la constitution des groupes, nous conseillons de faire remplir la totalité du questionnaire. Il se peut en effet que les questions formulées induisent chez les élèves une forme de remise en question.

2.3 Composition des groupes

La répartition des élèves au sein des groupes se fait à l'aide des données relatives à la fréquence des ivresses ponctuelles (cf. annexe 2, question 3 du questionnaire): Les jeunes qui ne se «soulent» jamais ou une à deux fois par mois suivent un programme de prévention primaire (cf. chapitre 2.5). Dans le projet pilote mentionné dans l'introduction, le groupe à risque comprend les jeunes s'enivrant trois fois par mois ou plus. Le présent guide se réfère à cette définition. Dans le groupe de prévention primaire, il faut rappeler clairement que connaître une

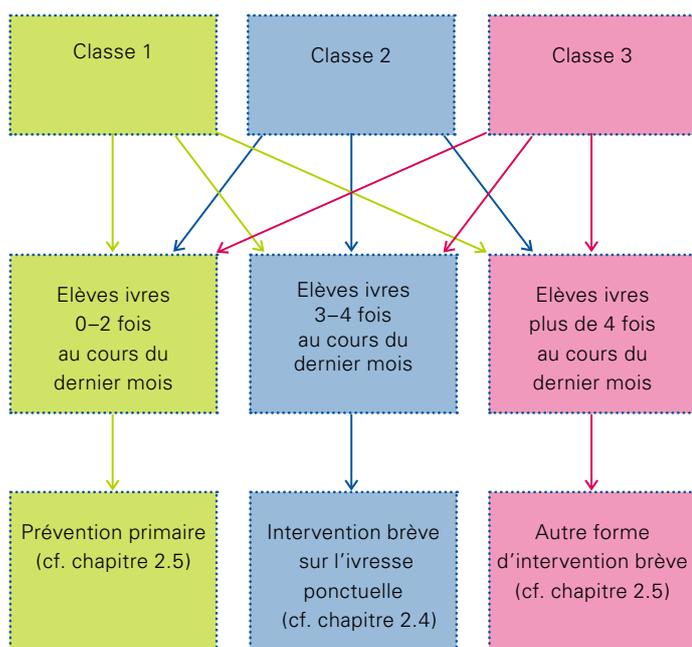
ou deux ivresses par mois n'est pas anodin. Chaque ivresse comporte des risques.

Les jeunes qui se sont enivrés trois ou quatre fois au cours du dernier mois sont intégré-e-s au groupe «Interventions brèves sur l'ivresse ponctuelle» (cf. chapitre 2.4).

Les élèves présentant une consommation épisodique à risque particulièrement élevée (plus de quatre ivresses) constituent un groupe à part (cf. chapitre 2.5).

Le projet convient tout particulièrement à des interventions englobant plusieurs classes (deux à trois classes), mais peut aussi être réalisé dans des classes isolées. La répartition d'élèves provenant de plusieurs classes implique de consacrer plus de temps à la mise en œuvre du projet. Par contre, elle augmente la probabilité que chaque groupe compte suffisamment de participant-e-s. Pour l'intervention brève de groupe sur l'ivresse ponctuelle, les groupes comprendront idéalement entre six et huit jeunes, le groupe «Prévention primaire» pouvant comprendre un plus grand nombre d'élèves.

Schéma pour 3 classes



Les jeunes, après avoir repéré leur code personnel sur une liste placardée à cet effet, cherchent ensuite leur groupe. Les élèves absent-e-s le jour du questionnaire sont incorporé-e-s, après entretien avec le professionnel, dans le groupe correspondant. Pour ce qui est des locaux, des pièces dégagant un sentiment de bien-être, en étant par exemple dotées de sièges confortables, conviennent particulièrement à l'intervention brève. Les locaux informatiques ne sont quant à eux pas adaptés à l'intervention brève de groupe.

Répartition des groupes: mesures propres à éviter des effets négatifs

- Tous les élèves, filles ou garçons, sont attribués à l'un des trois groupes. Les critères exacts de répartition ne sont portés à la connaissance ni des représentant-e-s de l'école ni des élèves.
- Les élèves trouvent leur groupe grâce à leur code personnel, inscrit sur une liste.

Informations à la direction de l'école et au corps enseignant

- La répartition des élèves dans les divers groupes de consommateurs et consommatrices ne doit pas prêter à interprétation et ne doit en aucun cas porter à conséquence pour les jeunes.
- Les informations relatives à la composition des groupes ne doivent pas sortir de l'école et sont soumises au devoir de discrétion.

Attention à la suppression d'heures de cours/critères de composition des groupes

- De nombreuses écoles secondaires supérieures ne tolèrent la suppression d'heures de cours que dans certaines branches, ce qui peut compliquer l'organisation d'un tel projet.
- La répartition des élèves dans les groupes prendra d'autant plus de temps que le nombre de critères retenus est important. Si les critères «Ampleur de l'ivresse ponctuelle» et «Taille du groupe» doivent sans aucun doute être pris en compte, il peut se révéler de surcroît judicieux de ne pas perdre de vue d'autres caractéristiques des participant-e-s, comme le sexe ou la classe dont ils ou elles proviennent, ce afin d'éviter une répartition qui isolerait des élèves dans certains groupes.

2.4 Déroulement de l'intervention brève sur l'ivresse ponctuelle

L'expérience montre qu'au début de l'intervention brève de groupe la majorité des élèves présentant une consommation d'alcool épisodique à risque se trouve dans la phase de pré-contemplation du processus de changement (cf. chapitre 1.3). Le fil conducteur de l'entretien est donc conçu pour des jeunes se situant en phase de pré-contemplation ou de contemplation. Aussi est-ce un professionnel de la prévention des dépendances ou du conseil en alcoologie disposant de compétences confirmées pour ce type d'intervention qui conduira les entretiens. De cas en cas, la conduite à deux peut se révéler profitable. L'intervention est construite pour deux périodes. Le fil conducteur de l'entretien (cf. annexe 3) s'articule, conformément aux bases théoriques, en différentes séquences :

Explication du cadre

Au début de l'entretien, il est expliqué aux jeunes pourquoi ils sont appelés à fréquenter le groupe d'intervention brève sur l'ivresse ponctuelle, dont la définition leur sera commentée à cette occasion. Les élèves apprennent que l'intervention a pour objet une discussion sur l'ivresse ponctuelle, discussion ayant pour but de les aider à décider en toute connaissance de cause des quantités d'alcool qu'ils et elles entendent consommer à l'avenir.

Examen du mode de consommation

Le groupe échange ensuite ses impressions sur les quantités et le type d'alcool consommés. Sur la base des exemples cités, il est montré comment calculer l'alcoolémie à partir des quantités consommées. S'y ajoutent des informations sur l'assimilation et l'élimination de l'alcool dans le corps.

Explorer l'ambivalence

Les professionnel-le-s animant le débat interrogent les jeunes sur les avantages de l'ivresse ponctuelle, avantages qui sont repris et discutés en détail. Puis c'est aux inconvénients d'être passés en revue. Ensuite de quoi les professionnel-le-s en charge de conduire la discussion énumèrent les principaux risques de la consommation épisodique à risque et demandent aux jeunes s'ils ont déjà fait l'expérience

de tels inconvénients. Pour terminer, on thématisera la possibilité de développer une dépendance à l'aide d'un exemple pratique et on en profitera pour aborder la question de la tolérance à l'alcool et autres drogues.

Mettre en évidence les contradictions

Le fil conducteur propose tout un éventail de questions possibles sur les contradictions. Il incombe aux professionnel-le-s de mettre au jour une ou plusieurs contradictions, lesquelles amèneront les jeunes à tenir compte de nouvelles informations et à prendre en considération de nouvelles perspectives (cf. exemples dans l'annexe 3). Il est également possible de thématiser les contradictions apparues en cours d'entretien.

Donner des conseils

Les professionnel-le-s recommanderont aux jeunes de rester à l'avenir en dessous de la limite de l'ivresse ponctuelle et de ne consommer par occasion qu'au maximum trois boissons standard pour les filles et quatre pour les garçons. Les recommandations qui leur sont faites devraient prendre en compte le stade de développement des jeunes (p.ex. poids corporel inférieur à celui des adultes) ou les quantités actuellement consommées. Et, s'il reste du temps, le groupe débattrait utilement de ce qui pourrait plaider pour ou contre le respect de la limite de consommation recommandée.

En conclusion

Au terme de l'intervention brève, les professionnel-le-s présentent les services d'aide et conseil où les élèves pourront poursuivre la discussion sur la consommation d'alcool. Ils leur distribuent du matériel d'information ainsi que leur carte de visite. Si des jeunes vivant une situation particulièrement difficile sont repérés dans le groupe, la ou le professionnel-le peut les aborder à la fin de l'intervention.

Intervention brève: mesures propres à éviter des effets négatifs

- La participation à l'intervention brève de groupe est facultative. Au début de l'intervention, on vérifiera s'il y a des jeunes qui refusent expressément de parler de leur consommation d'alcool. Le cas échéant, ces jeunes peuvent être envoyé-e-s dans le groupe «Prévention primaire».
- Les élèves s'engagent à ne pas parler à l'extérieur des discussions qui se sont déroulées dans le groupe, sinon de manière anonyme et sans citer le nom des participant-e-s.
- Les formulations stigmatisantes telles que «buveur à risque» sont à éviter. L'ivresse ponctuelle doit être considérée comme un comportement temporaire, susceptible de se modifier.

Attention à la définition de l'ivresse ponctuelle!

La définition de l'ivresse ponctuelle ou «binge drinking» suscite parfois un rejet de la part des jeunes («Si peu, ce n'est quand même pas être ivre!»). De fait, cette définition est délicate dans la mesure où elle ne comporte aucune dimension temporelle. Une occasion de boire peut ainsi durer entre une et dix heures, les jeunes ne sortant pas que jusqu'à minuit mais souvent jusqu'à l'aube. Aussi, plutôt que de se laisser entraîner à débattre de définitions avec les jeunes, est-il préférable de se concentrer sur un calcul approfondi de l'alcoolémie (pour mille).

2.5 Comment intervenir dans les autres groupes

Les élèves qui ne présentent jamais ou une à deux fois par mois une consommation épisodique à risque prennent part à un programme de prévention primaire de deux périodes axé sur le thème de l'alcool, par exemple en s'inspirant des outils pédagogiques développés par Addiction Suisse pour le degré secondaire*. Alors que les interventions dans les deux autres groupes doivent impérativement être faites par des professionnel-le-s de la prévention ou de l'aide et conseil aux personnes dépendantes, les groupes «prévention primaire» peuvent aussi être gérés par des enseignant-e-s. Des enseignant-e-s au bénéfice d'une formation complémentaire en tant que personnes ressource pour la prévention des dépendances et la promotion de la santé sont particulièrement qualifié-e-s pour cela.

Prévention primaire: mesures propres à éviter des effets négatifs

Quand le groupe de prévention primaire est confié à des experts externes, le corps enseignant ne dispose d'aucune information sur la répartition des élèves au sein des divers groupes.

La présente étude ne permet pas d'expliquer pourquoi l'intervention motivationnelle brève de groupe sur l'ivresse ponctuelle se révèle inopérante auprès des jeunes ayant une forte consommation épisodique à risque. Naturellement, ces élèves peuvent tout de même participer aux interventions brèves de groupe décrites au chapitre 2.4. Dans la mesure du possible, un groupe spécifique devrait toutefois être mis sur pied en vue d'offrir à ce groupe une intervention ad hoc, intervention qui peut prendre l'une ou l'autre des formes suivantes:

*www.addictionsuisse.ch/alcooldanslecorps

Il n'est pas impossible qu'au terme de l'intervention brève de groupe, celui-ci soit certes suffisamment motivé à un changement de comportement mais échoue au moment de concrétiser cette intention. Dans ce cas, l'intervention devrait avant tout avoir pour objectif de soutenir les jeunes dans leurs efforts pour réduire effectivement le nombre de leurs ivresses ponctuelles.

On peut aussi supposer que ces jeunes consomment autant à cause de problèmes personnels. Ce sont donc prioritairement ces problèmes qui devraient être abordés en entretien de conseil. L'intervention n'aurait dès lors pas pour but premier de réduire la consommation épisodique d'alcool à risque de ces jeunes mais de les

motiver à bénéficier d'un suivi personnel, que ce soit dans le cadre d'entretiens personnels ou via Internet.

Au cas où l'on parvient à la conclusion que deux périodes d'enseignement ne permettent pas d'atteindre les buts mentionnés plus haut, il est également envisageable de mettre l'accent sur les risques immédiats de la consommation d'alcool. L'intervention n'aurait alors pas pour but de réduire la consommation à risque d'alcool mais d'éviter les conséquences d'une telle consommation (accidents, violence, etc.). Il peut aussi se révéler judicieux de mettre en relation consommation d'alcool et situation actuelle de vie et d'en discuter.

2.6 Comment compléter l'intervention brève de groupe

Les résultats du projet pilote montrent que l'intervention motivationnelle brève de groupe sur l'ivresse ponctuelle reste efficace au moins six à neuf mois après l'intervention. Il est probable qu'on puisse l'améliorer,

par exemple en y associant les parents. Par ailleurs, son efficacité pourrait peut-être être prolongée en y ajoutant des séances de rappel quatre à six mois après l'intervention brève de groupe.

2.7 Evaluation

Dans le cadre de la recherche accompagnant le projet pilote, une évaluation a été réalisée quelque six mois après les interventions brèves de groupe afin d'établir si la consommation des participant-e-s avait changé. Après avoir mis en œuvre le projet «Intervention

motivationnelle brève de groupe», il peut être intéressant de réaliser une évaluation afin d'en vérifier les effets. Le cas échéant, il est alors important d'en restituer les résultats aux élèves concerné-e-s.

Annexe 1: Comment éviter des effets négatifs (résumé)

Au démarrage du projet

En plus d'une information générale sur le contenu du projet, direction et corps enseignant reçoivent les indications suivantes:

- La répartition des élèves dans les divers groupes de consommateurs et consommatrices dans le cadre du projet ne doit pas prêter à interprétation et ne doit en aucun cas porter à conséquence pour les élèves.
- Aucune information relative à la composition des groupes ne peut être transmise à l'extérieur de l'école; ces informations sont par ailleurs soumises au devoir de discrétion.

Enquête

- Elle s'effectue en recourant à l'utilisation d'un code personnel.
- Les questionnaires sont dépouillés par des experts extérieurs à l'école.
- En cas d'évaluation, l'ensemble des élèves d'une classe est à nouveau questionné.

Répartition en groupes et recherche de son groupe

- Tous les élèves, filles et garçons, sont attribué-e-s à l'un des trois groupes. Les critères exacts de répartition ne sont portés à la connaissance ni des représentant-e-s de l'école ni des élèves.
- Les élèves trouvent leur groupe grâce à leur code personnel, inscrit sur une liste placardée à cet effet.

Informations à la direction de l'école et au corps enseignant

- La répartition des élèves dans les divers groupes de consommateurs et consommatrices ne doit pas prêter à interprétation et ne doit en aucun cas porter à conséquence pour les jeunes.
- Les informations relatives à la composition des groupes ne doivent pas sortir de l'école et sont soumises au devoir de discrétion.

Prévention primaire

- Quand le groupe de prévention est confié à des experts externes, le corps enseignant ne dispose d'aucune information sur la répartition des élèves au sein des divers groupes.

Intervention brève de groupe

- La participation à l'intervention brève de groupe est facultative. Au début de l'intervention, on vérifiera s'il y a des jeunes qui refusent expressément de parler de leur consommation d'alcool. Le cas échéant, ces jeunes peuvent être envoyé-e-s dans le groupe «Prévention primaire».
- Les élèves s'engagent à ne pas parler à l'extérieur des discussions qui se sont déroulées dans le groupe, sinon de manière anonyme et sans citer le nom des participant-e-s.
- Les formulations stigmatisantes telles que «buveur à risque» sont à éviter. L'ivresse ponctuelle doit être considérée comme un comportement temporaire, susceptible de se modifier.

Annexe 2: Questionnaire sur la consommation d'alcool

Données personnelles

Votre âge:

Votre genre: femme homme

Code

1. Additionnez votre jour et mois d'anniversaire:

p.ex. 3 janvier > 3 + 1 = 4

17 avril > 17 + 4 = 21

24 septembre > 24 + 9 = 33

.....

2. Faites la même chose avec la date d'anniversaire de votre mère ou votre père.

3. Mettez les chiffres ensemble. Si votre date d'anniversaire était le 3 janvier, et celle de votre père le 24 septembre, le code serait: $3+1=4$, $24+9=33$, donc: **Code: 0433**

Merci de mémoriser votre code, vous en aurez besoin plus tard pour savoir quel groupe vous rejoindrez.

Question 1

En repensant à une semaine typique («habituelle») au cours du mois dernier: Combien de verres standard de boissons alcooliques avez-vous bu lors de chaque jour de la semaine?

Mode d'emploi d'un verre standard de boisson alcoolique:

1 verre standard	= 1 dl vin ou vin mousseux (1 petit verre de vin/1 ballon)
	= 3 dl bière
	= 2.75 dl alcopop (1 bouteille)
	= 0.25 dl spiritueux/Tequila/ rhum/vodka (1 «Shot»)
2 verres standard	= 1 cocktail = Gin Tonic, Bacardi Cola etc.
	= 1 bouteille, chope de bière à 5 dl

Exemples de calcul:

2 «ballons»	= 2 verres standard
3 bières	= 3 verres standard
2 cocktails	= 4 verres standard
3 chopes ou bouteilles à 5 dl	= 5 verres standard
½ bouteille de vodka/ gin/rhum (3.5 dl)	= 14 verres standard

Vos données:

Nombre de verres standard de boissons alcooliques

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di

Question 2

En repensant à la situation où vous avez bu le plus de verres standard d'alcool pendant le mois dernier: combien avez-vous bu?

- Aucun verre
- 1 – 2 verres standard
- 3 – 5 verres standard
- 6 – 8 verres standard
- 9 – 12 verres standard
- Plus de 12 verres standard

Question 3

Femmes: En pensant à toutes les situations lors desquelles vous avez bu de l'alcool durant le mois dernier: lors de combien d'occasions avez-vous bu 4 verres standard ou plus de boissons alcooliques?

Hommes: En repensant à toutes les situations lors desquelles vous avez bu de l'alcool durant le mois dernier: lors de combien d'occasions avez-vous bu 5 verres standard ou plus de boissons alcooliques?

- Jamais
- 1 – 2 occasions
- 3 – 4 occasions
- 5 – 6 occasions
- 7 – 8 occasions
- 9 – 10 occasions
- 11 – 12 occasions
- Plus de 12 occasions

Question 4

Durant les six derniers mois, avez-vous présenté un ou plusieurs des comportements suivants?

	Non	Oui, sans consommation d'alcool	Oui, suite à la consommation d'alcool
Dispute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bagarre ou combat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accident ou blessure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perte d'argent ou de valeurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dommmages à la propriété	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes avec les parents	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes avec les ami-e-s	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes avec les enseignants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mauvais résultats scolaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Victime de vol ou de racket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes avec la police	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Admission à l'hôpital / urgences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relations sexuelles que vous avez regrettées le lendemain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relations sexuelles sans préservatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Question 5

Désirez-vous changer votre consommation d'alcool, de façon à diminuer ou arrêter de boire prochainement?

Merci de ne cocher qu'une seule réponse!

- Je ne pense pas à changer à ma consommation d'alcool.
- Je pense modifier ma consommation d'alcool dans les six prochains mois.
- Je pense modifier ma consommation d'alcool dans les quatre prochaines semaines.
- J'ai déjà commencé à modifier ma consommation d'alcool.
- J'ai réduit ma consommation d'alcool durant les six derniers mois.

Question 6

1. A quel point est-ce important pour vous de modifier votre consommation d'alcool?

Absolument pas important

Très important

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>										

2. A quel point êtes-vous confiant dans le fait de pouvoir changer votre consommation d'alcool si vous le voulez?

Pas du tout confiant-e

Très confiant-e

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>										

Question 7

Avez-vous durant les six derniers mois pris contact personnellement par téléphone ou par écrit avec un centre de conseil ou de conseil en ligne en raison de problèmes personnels ou sociaux?

Oui

Non

Avant de remettre le questionnaire, merci de bien vérifier que vous avez complètement répondu à toutes les questions.

Merci de votre collaboration!

Annexe 3: Fil conducteur pour l'intervention brève de groupe

Phases de pré-contemplation et contemplation

1 Introduction

Principes

- L'entretien fait appel à tous les éléments de l'écoute active.
- Un changement d'attitude et de comportement ne peut être obtenu que si l'estime de soi n'est pas mise à mal, mais se voit au contraire soutenue. Attitudes et comportement, changements de comportement, buts, etc. feront aussi souvent que possible l'objet d'éloges sincères.

Cadre

- Clarifier si c'est le vouvoiement ou le tutoiement qui est souhaité.
- Présenter et expliquer brièvement pourquoi les élèves sont là: «Vous avez indiqué dans le questionnaire que vous buvez plusieurs fois par mois 4 ou 5 verres standard. La consommation d'une telle quantité d'alcool correspond à ce qu'on appelle aussi une ivresse

ponctuelle, c.-à-d. que c'est là une consommation trop importante d'alcool pour un soir. Raison pour laquelle nous vous avons recommandé de participer à cet entretien. Il ne s'agit pas ici de thérapie ou de vous faire la morale, mais d'avoir une discussion sérieuse et honnête à ce sujet. Vous avez déjà fait preuve de courage et de franchise en remplissant le questionnaire. Au terme de cette discussion, vous devriez être mieux à même de décider en toute connaissance de cause quand et combien vous buvez.»

- Si quelqu'un ne veut absolument pas parler de sa consommation d'alcool, il peut rejoindre un groupe axé sur la prévention primaire.
- A propos: tout ce qui est discuté dans le groupe ne peut être rapporté à l'extérieur que sous le sceau de l'anonymat.

2 Observer le mode de consommation/calculer l'alcoolémie en pour mille

- «Quelles boissons alcooliques consommez-vous et combien en buvez-vous?»
- «Nous aimerions calculer avec vous quelle alcoolémie (soit combien de pour mille d'alcool) vous avez dans le sang un soir où vous buvez beaucoup.»
- Informer sur l'assimilation et l'élimination de l'alcool dans le corps.

3 Explorer l'ambivalence

Remettre en question ses avantages

- «Que vous apporte l'ivresse ponctuelle / le fait de beaucoup boire?»
- Récapituler les avantages cités et les remettre en question: «Ces avantages ne sont-ils que des avantages? Et pour combien de temps?»

Etayer les inconvénients

- «Y a-t-il aussi des inconvénients à s'enivrer (év. aussi chez les amis et collègues)?»
- «Dans quelle mesure ces inconvénients influent-ils sur votre désir de changement?»
- Récapituler et insister sur les inconvénients cités.
- Compléter avec des inconvénients mis en évidence par des études scientifiques (accidents, violence, intoxications, rapports sexuels non protégés): «Connaissez-vous ces inconvénients?»
- Discuter l'inconvénient «risque de développer une dépendance»:

«Lorsque vous avez commencé à boire, pouviez-vous déjà boire de telles quantités d'alcool? Pourquoi non? Que s'est-il donc passé?»

- Faire référence au développement de la tolérance (brève explication du MEOS, etc.).
- «Que pensez-vous du fait que votre corps se soit habitué à de telles quantités d'alcool?» Dire «Attention» au sens de: On peut longtemps se croire en sécurité et ne pas remarquer qu'un danger invisible nous guette (év. user de la métaphore de l'iceberg et du Titanic).
- On peut également parler des expériences faites par des personnes au Service d'aide et conseil et relever que personne ne commence à boire dans le but d'être une fois dépendant.
- Noter les avantages et les inconvénients sur un flipchart.

Pause

4 Rechercher des contradictions

Contradictions entre une recommandation à ses jeunes frères et sœurs (ou une autre personne que l'on aime bien) et sa propre consommation d'alcool (vise les inconvénients en général)

- «Que recommanderiez-vous à vos jeunes frères et sœurs en matière de consommation d'alcool?»
- «Pourquoi leur recommanderiez-vous de boire moins que vous-mêmes?»
- Faire ensuite le lien avec la définition des risques de l'OFSP (consommation épisodique à risque: 2x par mois 4, resp. 5 boissons standard ou plus): «Les recommandations pour une consommation à faible risque ont été émises par les experts exactement pour les mêmes raisons qui font que vous recommanderiez à vos jeunes frères et sœurs de boire moins (que vous-même actuellement) par crainte que cela puisse leur nuire. Comprenez-vous cela?»

Contradiction entre la consommation d'alcool d'un ami ou d'un membre de la famille et sa propre consommation d'alcool

- «Tu as mentionné que X a des problèmes d'alcool. Pourtant, ne bois-tu pas toi aussi souvent trop? Comment concilies-tu ces deux faits?»

Contradiction entre objectifs professionnels et privés et consommation d'alcool

- «Que ferez-vous à 30 ans (professionnellement, personnellement)? Qu'en sera-t-il de votre consommation d'alcool?» Ou «Que pensez-vous faire après l'apprentissage, le bac, à 20 ans?»
- Mentionner que le retour à une consommation d'alcool plus raisonnable ne se fera pas nécessairement sans autre et qu'une dépendance peut se développer de manière insidieuse.

- «Pourquoi pensez-vous que tout finira par s'arranger? Qu'est-ce qui vous rend si sûrs de vous?»
C'est là une bonne occasion de parler des expériences faites par des personnes qui furent aussi longtemps absolument certain-e-s de ne pas devenir dépendant-e-s de l'alcool.

Indiquer que certains inconvénients aigus de l'ivresse ponctuelle (accidents, violence, intoxications, rapports sexuels non protégés) peuvent avoir pour effet d'empêcher les objectifs que l'on s'est fixés.

5 Recommandations / conseils

- «Il va de soi qu'il vous appartient de décider quand et combien vous buvez. Néanmoins, en tant que professionnels, nous aimerions vous recommander de ne pas boire plus de 3 resp. 4 verres standards lors de vos sorties, afin que votre consommation d'alcool ne comporte aucun risque excessif à l'avenir.»
A ce moment-là, distinguer garçons et filles et montrer clairement que les adolescent-e-s sont encore en plein développement. On peut aussi faire des recommandations individuelles («4 verres, c'est

vraiment trop»); «Si tu pouvais diminuer de 15 à 7 verres, ce serait vraiment bien pour toi», etc.).

- «A vos yeux, qu'est-ce qui peut plaider pour ou contre le fait de vous en tenir à une telle limite?»
- Faire ici le lien avec les tableaux «Avantages et inconvénients» pour flipchart.

Variante

- «Qui remarquerait un tel changement? Et qui s'en réjouirait?»

6 Conclusion

Services d'aide et conseil

- Présenter les services d'aide et conseil: «Au cas où vous souhaiteriez parler encore de votre consommation d'alcool et/ou d'une éventuelle modification de celle-ci, ... »
- Distribuer cartes de visites et matériel d'information.
- Si vous avez l'impression que quelqu'un vit une situation particulièrement difficile, tentez de l'aborder en aparté.

Feedback, merci et au revoir

- Donner l'occasion aux participant-e-s de donner un feedback sur les dernières 90 minutes.
- Remercier les jeunes pour leur participation et leur ouverture.

Annexe 4: Informations complémentaires

En cas de questions relatives à la réalisation du projet ou à l'alcool en général, vous pouvez contacter Addiction Suisse (tél. 021 321 29 11, info@addictionsuisse.ch, www.addictionsuisse.ch).

1. Rehm, J., Room, R., Monteiro, M. G., Gmel, G., Graham, K., Rehn, N. et al. (2004). Alcohol use. In M. Ezzati, A. D. Lopez, A. Rodgers & C. J. L. Murray (Eds.), *Comparative Quantification of Health Risks. Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors* (Vol. 1, pp. 959-1108). Geneva: World Health Organization (WHO).
2. Hingson, R. W., Heeren, T., Winter, M. G. & Wechsler, H. (2005). Magnitude of alcohol-related mortality and morbidity among U.S. college students ages 18-24: changes from 1998 to 2001. *Annual Review of Public Health*, 26, 259-279.
3. Perkins, H. W. (2002). Surveying the damage: A review of research on consequences of alcohol misuse in college populations. *Journal of Studies on Alcohol, Suppl.* 14, 91- 100.
4. Windle, M. (2003). Alcohol use among adolescents and young adults. *Alcohol Research and Health*, 27(1), 79 - 86.
5. Bailey, K. A., Baker, A. L., Webster, R. A. & Lewin, T. J. (2004). Pilot randomized controlled trial of a brief alcohol intervention group for adolescents. *Drug and Alcohol Review*, 23(2), 157-166.
6. Grenard, J. L., Ames, S. L., Pentz, M. A., & Sussman, S. (2006). Motivational interviewing with adolescents and young adults for drug-related problems. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 18(1), 53-67.
7. Larimer, M. E., Crouce, J. M., Lee, C. M., & Kilmer, J. R. (2004). Brief intervention in college settings. *Alcohol Research and Health*, 28(2), 94-104.
8. Tevyaw, T. O. L., & Monti, P. M. (2004). Motivational enhancement and other brief interventions for adolescent substance abuse: foundations, applications and evaluations. *Addiction*, 99 Suppl 2, 63-75.
9. Toumbourou, J. W., Stockwell, T., Neighbors, C., Marlatt, G. A., Sturge, J., & Rehm, J. (2007). Interventions to reduce harm associated with adolescent substance use. *Lancet*, 369(9570), 1391-1401.
10. Gmel, G., Labhart, F., Venzin, V., & Marmet, K. (2010). Kurzinterventionen bei risikoreich Alkohol konsumierenden Berufs- und MittelschülerInnen im Kanton Zürich. Zürich: Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich / Lausanne: Sucht Info Schweiz. [On-line]. Available: www.mba.zh.ch/downloads/Projektstellen/Abschlussbericht_Zürich_Kurzinterventionen.pdf

11. Wechsler, H., Davenport, A., Dowdall, G. W., Moeykens, B., & Castillio, S. (1994). Health and behavioural consequences of binge drinking in college - a national survey of students at 140 campuses. *JAMA*, 272(21), 1671-1677.
12. Gmel, G., Rehm, J., Kuntsche, E., Wicki, M., & Grichting, E. (2004). Das European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) in der Schweiz. Wichtigste Ergebnisse 2003 und aktuelle Empfehlungen. Lausanne: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). Also available at www.sucht-info.ch/DocUpload/ESPAD.pdf
13. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). Toward a comprehensive model of change. In W. R. Miller & N. Heather (Eds.), *Treating Addictive Disorders: Processes of Change* (pp. 3-27). New York, NY: Plenum Press.
14. Miller, W. R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior*. New York, NY: Guilford Press.
15. Foote, J., DeLuca, A., Magura, S., Warner, A., Grand, A., Rosenblum, A., et al. (1999). A group motivational treatment for chemical dependency. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 17(3), 181-192.
16. Ryan, R. M., Plant, R. W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: relations with patient characteristics, treatment involvement, and dropout. *Addictive Behaviors*, 20(3), 279-297.
17. Lundahl, B., & Burke, B. L. (2009). The effectiveness and applicability of motivational interviewing: a practice-friendly review of four meta-analyses. *Journal of Clinical Psychology*, 65(11), 1232-1245.

Impressum:**Concept et écriture du guide:**

Kathrin Marmet, Vigeli Venzin, Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung, Zürich
(www.fs-suchtpraevention.zh.ch)

Sabine Dobler, Corine Kibora, Addiction Suisse, Lausanne
(www.addictionsuisse.ch)

Graphisme: PS Grafik, Langnau

Bildungsdirektion Kanton Zürich
Fachstelle für Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Neumühlequai 10, Postfach, 8090 Zürich
www.fs-suchtpraevention.zh.ch

Addiction Suisse

Av. Louis Ruchonnet 14
Case postale 870
1001 Lausanne
www.addictionsuisse.ch