

Anne Gruszow

Projet de mise en place d'un réseau '*d'étudiants sentinelles*' dans les Écoles d'Art de Bruxelles (ESA) pour soutenir les étudiants ayant une consommation problématique d'alcool.

S.S.M.G. / UCLouvain / ULB / ULiège

TFE- CIU6 présenté par Anne Gruszow
en vue de l'obtention du certificat interuniversitaire en Alcoologie
Année académique 2022-2023

TABLE DES MATIERES

I. Introduction	P.3
II. Présentation du contexte de l'intervention	P.4
III. Projet de mise en place d'un réseau d'étudiants sentinelles	P.6
❖ Méthodologie	P.6
❖ Propositions présentations théoriques	P.12
IV. Conclusion & perspectives d'avenir	P.25
V. Bibliographie	P.27

Remerciements

J'aimerais remercier en priorité les formateurs¹ du certificat inter-universitaire en alcoologie qui ont mis au point des modules couvrant la plupart des thèmes nécessaires qui nous aideront à mieux appréhender la discipline, à nous forger une identité professionnelle tout en respectant nos personnalités, nos formations et parcours individuels et qui ont rendu ce cursus vivant et diversifié.

Merci tout spécialement à Éric Paquet, Bernadette Scoman, Emmanuel Pinto et Philippe de Timary pour ces moments de partage.

A Thérèse Delobeaude de la SSMG, pour sa coordination et sa logistique qui ont rendu cette formation confortable et à Emilie Walewyns de l'ASBL Modus Vivendi pour l'entretien et les informations reçues au départ de ce projet.

Ainsi qu'aux étudiants de l'Arba² qui m'obligent à interroger, déconstruire et faire évoluer sans cesse ma pratique .

¹ Ecriture inclusive dans ce document : « Par souci de lisibilité, le masculin sera adopté pour désigner les deux genres »,

² Arba : Académie Royale des Beaux Arts de Bruxelles

I. Introduction

En tant que Thérapeute Systémicienne en soutien psychologique pour les étudiants en École Supérieure d'Art (l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles) depuis 4 ans, j'ai eu l'occasion de recueillir lors d'entretiens individuels, des témoignages spontanés d'étudiants travaillant notamment dans le secteur de l'Horeca et, qui rencontrent des problématiques d'addiction. Ne me sentant pas assez formée pour y répondre d'une manière qui me paraissait satisfaisante, j'ai voulu acquérir une expertise afin de réagir au mieux à leurs questionnements et demandes d'aide, et renforcer mes compétences en suivant le Certificat Inter-universitaire en Alcoologie. Afin de poursuivre le soutien psychologique aux étudiants dont la consommation problématique d'alcool peut conduire à une modification de leur équilibre émotionnel et ensuite à une dépendance, mais également pour toucher une population estudiantine élargie qui consomme régulièrement sur les lieux festifs, j'ai basé mon travail de fin d'études à l'exploration de la mise en place de schémas inexistant dans l'institution pour la prévention des assuétudes et la réduction de risques auprès de ce public si particulier de jeunes artistes en devenir.

La première partie de mon travail sera consacrée à un rappel du contexte général des interventions ainsi que les particularités du public ciblé par cette exploration.

La partie principale sera dédiée à l'étude d'un projet de réseau 'd'étudiants sentinelles' qui s'inspire d'une pratique développée au Canada pour la prévention du suicide³. L'objectif de ce projet est d'identifier, de sensibiliser et d'intervenir sur les comportements à risques ainsi que de réduire les dommages liés aux consommations problématiques des étudiants à l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles.

J'y développerai une méthodologie imaginée pour ce contexte particulier qui devra être révisée en collaboration avec les personnes qui seront impliquées dans ce projet.

Ensuite, j'y partagerai des éléments théoriques qui me semblent essentiels à transmettre aux étudiants sentinelles afin de les former et de les préparer à aborder la problématique de consommation de manière juste, sans stigmatisation. J'aborderai par la suite certaines actions déjà mises en place dans d'autres institutions, avant de conclure en partageant mes réflexions pour la concrétisation de ce projet.

³ <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/reseau-sentinelles/>

II. Présentation du contexte de l'intervention

L'Académie royale des Beaux-Arts de Bruxelles (ARBA) est un lieu d'enseignement, de recherche et un atelier de création et de production où se forment des générations d'artistes, de créateurs, d'auteurs de projets.

Ce sont plus de 500 étudiants belges et une majorité de Français, qui suivent les différents cursus : Art dans l'espace public, Architecture d'intérieur, Communication visuelle, Design textile, Design urbain, Dessin, Espace urbain - ISAC, Gravure, Illustration, Lithographie, Peinture, Photographie, Pratiques de l'exposition - CARE, Pratiques éditoriales - MULTI, Sculpture, Sérigraphie, Tapisserie / Arts textiles, l'Agrégation, ou Doctorat en Arts et Sciences de l'Art.

Mon travail, dans cette institution en tant que Thérapeute Systémicienne et Conseillère conjugale et familiale depuis 4 ans, est d'offrir un espace d'écoute sécurisé en étant la personne de soutien et d'accompagnement aux étudiants pour tous les problèmes qu'ils rencontrent dans leurs trajets de vie autant dans leurs projets d'études que dans leurs vécus personnels et intimes, leurs interrogations, crises, ruptures.

La base en matière de référence théorique est celle du « counselling » qui pourrait se traduire par « relation d'aide » l'influence marquante étant celle du psychologue américain Carl Rogers qui utilise principalement les notions d'écoute, d'empathie, de reformulation, de neutralité bienveillante, dans une lignée humaniste et non directive ainsi que l'approche systémique qui prend en compte tous les éléments et les interactions du système dans lequel l'étudiant se situe pour l'aider à faire des liens potentiels qui peuvent exister entre la problématique individuelle et celle de l'ensemble de ses relations.

Mes interventions consistent à créer un espace d'écoute, réaliser des entretiens privés, gratuits et confidentiels de 45 minutes. La durée du suivi thérapeutique varie en fonction des demandes et problématiques.

L'objectif est un soutien et une compréhension du comportement ou des problèmes visant à l'épanouissement personnel et à une bonne intégration dans les contextes de vie - dans un esprit d'ouverture et de non-jugement.

En réponse aux demandes de la direction, j'ai également eu l'opportunité d'organiser et d'animer des groupes de paroles⁴ sur des sujets tels que « Le harcèlement moral et sexuel » ou « Être étudiants à l'ARBA pendant la période Covid »...

Ces étudiants en arts, créatifs, majeurs, qui cherchent leur propre identité et sont souvent déracinés par rapport à leur milieu d'origine, ont certaines particularités

⁴ pratique de psychothérapie rassemblant plusieurs personnes, généralement autour d'un thème prédéfini et afin de permettre d'ouvrir un espace de dialogue dans un cadre rassurant.

et un parcours de vie qu'on peut désigner hors normes. Cette constatation a été faite entre autres lors d'une réunion d'équipe avec le service de santé mentale S.E.S.A.M.E qui supervise plusieurs écoles supérieures de la ville de Bruxelles et dont les professionnels s'alertaient sur les parcours « cabossés » de ces étudiants spécifiques. Artistes et créateurs, ils sont peut-être plus tentés que d'autres par des expériences et des comportements ayant pour origine des fonctionnements neurologiques divers, alternatifs, composites. Ces comportements dits « neuro divergeant » ont été à la base d'études sur une configuration éventuellement spécifique des connections dans le cerveau selon entre autre Alexandre Lacroix⁵. C'est une interrogation bien vaste, qui peut englober le rapport entre la consommation de toutes les substances psychotropes et les multiples formes de création et d'inventivité, en sachant que l'alcool peut désinhiber et supprimer les barrières mentales.

Mon questionnement par rapport au rôle que peuvent jouer les substances à ce stade du développement de ces étudiants, englobe également la curiosité et le besoin d'expérimentation qui font partie de leur cursus, de la pression et de l'intégration sociale, (ils habitent pour la plupart en co-location). Les moments festifs font partie intégrante de leur vie, peut-être plus que chez d'autres jeunes adultes de leur âge. D'autre part, le fait que beaucoup de ces étudiants travaillent dans l'Horeca pour subvenir à leurs besoins, les mettent en contact privilégié avec les boissons alcoolisées et la cocaïne. Souvent, les jeunes sont dans la phase de la lune de miel avec le produit, pensant que généralement l'alcoolisme concerne des personnes plus âgées. La dépendance à une substance illicite se déclarant plutôt aux alentours des 20 ans alors que la dépendance à l'alcool se déclare aux alentours des 30 ans (la plupart des étudiants en ESA ont entre 19 et 28 ans).

⁵ <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2014/revue-medicale-suisse-427/l-alcoolisme-est-il-une-maladie-des-artistes>

III. Projet de mise en place d'un réseau 'd'étudiants sentinelles'

❖ Méthodologie

Au cours de ce certificat en alcoologie, je me suis posé la question sur la manière de partager et transmettre les enseignements reçus par les praticiens et spécialistes sur le terrain avec cette population estudiantine en école d'Art. Un cours, une conférence ou même des groupes de paroles sur les consommations problématiques, me paraissent trop théoriques. Le côté moralisateur de la démarche m'a également tarauté. Cette interrogation a été confortée par le fait que différentes propositions d'animations ou de débats organisées par le conseil social n'ont pas eu beaucoup de succès auprès des étudiants même si les thèmes abordés émanaient de demandes de leur part.

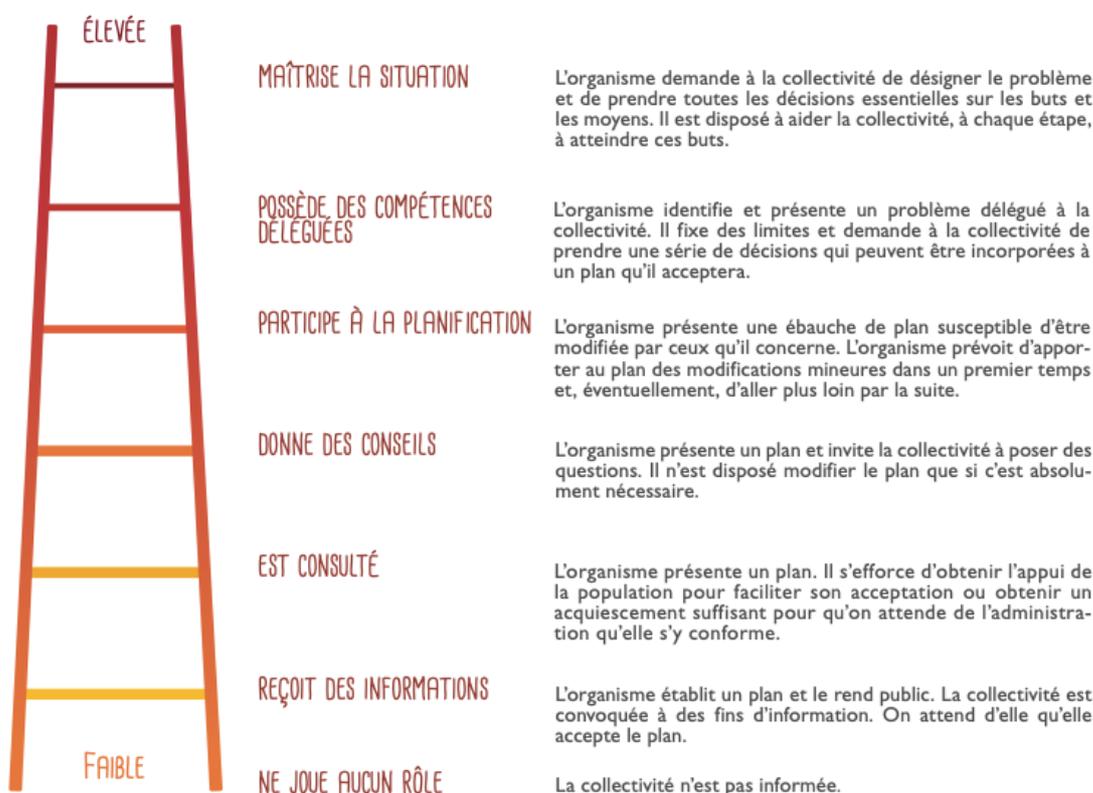
En rencontre « inter psy » d'écoles d'art, la constatation a été faite que le désinvestissement des étudiants à la vie associative serait peut-être un miroir à notre mode de vie devenu plus individualiste. Par contre, les étudiants participaient volontiers aux activités psycho-éducatives, si elles étaient combinées à des moments festifs.

À partir de ce constat et, selon l'échelle mise au point par Brager & Sprecht⁶ pour renforcer les dynamiques participatives, je me suis dit qu'il serait plus opportun de leur donner une prise de responsabilité et de co-construction d'un projet, dans lequel la participation active peut favoriser l'envie de changement dans les situations individuelles et collectives.

Les objectifs permettraient aux étudiants d'être valorisé dans leurs compétences, connaissances et de les apporter au groupe ; d'apprendre et de découvrir des réalités différentes, via les membres du groupe et les activités diversifiées à mettre sur pied, ainsi que de trouver du plaisir dans le travail du groupe. S'engager bénévolement lors de réunions en soirée est un effort que la bonne ambiance du groupe pourra faciliter.

⁶ <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/346-la-participation-des-jeunes-a-la-vie-associative.html>

ÉCHELLE DE PARTICIPATION DE LA POPULATION⁸



Concernant l'alcool et sa consommation, il s'agissait de trouver les cadres appropriés, le ton juste, les messages adéquats et les vecteurs d'information et d'échange qui leur sont les plus familiers et faciles d'accès.

Mon idée est de mettre en place un réseau « d'étudiants sentinelles » au sein de l'ARBA afin d'aider les étudiants bénévoles et volontaires à se familiariser avec la prévention autour des produits psychoactifs et des conduites à risque, pour repérer les personnes vulnérables, reconnaître l'influence des valeurs et des croyances, transmettre les informations, favoriser la demande d'aide de leurs pairs tout en respectant leurs limites.

La base de cette idée s'inspire d'une pratique qui a été mise au point au Québec⁷ par le service des étudiants de l'université de Laval pour la prévention du suicide. Je me suis également inspirée d'expériences de « pair-éducation » en prévention de la santé qui prouvent que les usagers une fois formés, informent à leur tour leurs pairs des risques liés à la consommation ainsi qu'aux moyens de s'en prémunir.

⁷ <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/reseau-sentinelles/>

Le principe de cette méthodologie est multiple :

Les pairs sont la source primaire d'informations.

Dans les groupes marginalisés, le pair est souvent la seule source d'information crédible. L'éducation par les pairs est un moyen efficace pour informer les étudiants sur leur perception erronée de la réalité, influencée par le microcosme étudiant. Inclure dans le processus de construction du projet des étudiants qui ont un profil à risque permet de s'assurer que les actions soient pertinentes et acceptées par les autres. Cela apporte un éclairage sur les axes d'intervention à privilégier pour favoriser le changement de la relation aux substances.

Ce projet de réseau d'étudiants sentinelles pourrait entrer dans un projet soutenu par le conseil social dont le but serait d'organiser des espaces de rencontre pour accueillir, encadrer, former les étudiants volontaires et impulser une dynamique de réflexion autour de la réduction des risques de consommations. Les diverses interventions lors de soirées, ou de festivals de musique par l'Asbl belge Modus Vivendi⁸ dont les équipes proposent des actions autour de l'accueil du public, de l'ouverture d'un dialogue à propos des produits psychoactifs, des drogues et des conduites à risques, m'ont également inspirée dans ces réflexions.

Accueil :

Le rôle des étudiants sentinelles serait de servir de relais entre les étudiants en questionnement ou en détresse et les différents services d'aide, cela pourrait être comparable au rôle des personnes capables de donner les premiers soins.

Ainsi, autant dans les situations ordinaires que sur les événements festifs, dans les pré-soirées ou lors de sorties, les sentinelles pourraient jouer un rôle actif en assurant un soutien adéquat et en orientant vers des spécialistes dans un second temps.

Le recrutement d'étudiants pourrait se faire via le site du service social de l'Arba⁹ qui a pour but de les informer sur tous les domaines administratifs et législatifs de leur vie quotidienne, à travers une rencontre avec le conseil des étudiants qui s'occupe de l'organisation de divers événements et projets qui animent la vie de l'académie. Le conseil représente l'ensemble des étudiants et son rôle est de les conseiller et de les accompagner pour un bon fonctionnement

⁸ <http://www.modusvivendi-be.org>

⁹ <https://social.arba-esa.be>

au sein des ateliers et une bonne communication avec les corps enseignant et administratifs.

Ce projet d'étudiants sentinelles serait présenté en début d'année académique lors de la journée d'information aux nouveaux étudiants. Des affichettes expliquant de manière concise le rôle des sentinelles, ainsi qu'un formulaire d'inscription « *Vous souhaitez devenir Wombat¹⁰ sentinelles ?* » seraient diffusés et accrochés aux valves pour recruter les volontaires. Dans un deuxième temps, ces étudiants seraient prévenus des dates de formation.

Encadrement :

Le projet s'élaborerait avec les étudiants. La première étape démarrerait à partir de l'intérêt et des compétences des jeunes. Ensuite, par l'accompagnement du groupe puis par le suivi de l'évolution du projet.

Le premier groupe de travail s'attachera à trouver un nom spécifique ensuite, les rencontres le feront évoluer en fonction des expériences, ce qui favorisera le sentiment d'appartenance au réseau de sentinelles. Elles permettront de discuter, et d'évaluer les interventions qui ont été effectuées, de questionner les pratiques et difficultés rencontrées pour améliorer le degré de confiance face aux interventions futures.

À ce stade-ci, en tant que formatrice-référente du projet, un cadre clair sera installé et vérifié sur le degré de participation attendu, sur l'adhésion du groupe et son implication par rapport à ce cadre, sur le projet, les procédures et sur l'impact du désistement.

Les étudiants volontaires devront s'engager à suivre une formation ainsi que deux suivis (offerts chaque année) et à être présents lors d'événements festifs à l'ARBA.

Il leur sera également recommandé de venir chercher le soutien qui leur permettra de faire une mise au point sur leurs croyances, partager et évacuer leur vécu, lors d'un cercle de paroles en cours d'année.

¹⁰ Mammifères d'Australie généreux et fraternels faisant preuve d'une grande solidarité en aidant d'autres espèces à s'abreuver lors d'incendies.

Formation :

Une brève formation théorique sera dispensée à l'attention des étudiants bénévoles pour leur apprendre à repérer, comprendre ou encore réagir dans des situations où leurs pairs auraient des comportements qui leur sembleraient incontrôlés par rapport aux substances. Il pourrait être intéressant de remettre en question et, déconstruire les nombreuses idées reçues dans le domaine de l'alcool et des autres drogues, faire évoluer les représentations pour arriver à une approche plus nuancée et établir un dialogue autour de ces phénomènes complexes qui font partie de la vie d'étudiant. Cela permettra de donner des balises et des repères, en prenant en compte leurs avis, attentes et besoins, leurs expertises, et enfin le contexte dans lequel les jeunes évoluent.

Des jeux de rôle de sensibilisation seront mis en place afin de mettre les étudiants en situation. Ils pourraient s'inspirer du style de guidance pour amplifier la motivation au changement selon les valeurs développées lors des entretiens motivationnels¹¹ :

OuVER: questions Ouvertes/Valorisation/Écoute réflexive/Résumés

1. **Non-jugement** /Pas de désapprobation ni d'approbation « paternaliste ».
2. **Valeur inconditionnelle** de la personne/Accepter l'autre comme une personne à part entière et digne d'intérêt et de confiance. (cf. Théorie humaniste de Rogers)
3. **Empathie** Capacité à comprendre le point de vue de l'autre pour voir le monde à travers ses yeux.
4. **Valorisation** Rechercher et reconnaître les capacités et les efforts de l'autre.
5. **Altruisme** L'entretien motivationnel se pratique **pour** une personne. On travaille pour le bien-être de l'autre.
6. **Évocation** Beaucoup de consultations sont fondées sur le modèle du déficit. En entretien motivationnel, on ne va pas rechercher ce qui manque à la personne mais, au contraire les capacités qu'elle a déjà en elle. On va en susciter l'évocation.

Le message implicite est : "Vous avez les ressources ; nous allons les découvrir ensemble".

¹¹ L'entretien Motivationnel -Dr J. Denis- UCL , CIU6 10 décembre 2022.

Information : le contenu formant le socle de travail portera principalement sur l'accès à une information objective sur l'usage et le partage de connaissances des produits en apportant de la nuance et de la complexité.

1. La problématique des consommations d'alcool particulièrement dans le contexte étudiants
2. Quelques données – normes, motivation, facteurs d'influences et autres produits
3. Les risques
4. Le binge drinking
5. Le repérage des étudiants ayant une consommation problématique
6. Prises en charge d'un trouble d'usage d'alcool

Prévention: le travail sera axé sur le développement des compétences psychosociales et l'esprit critique des étudiants pour un rapport sain aux produits et sur la présentation et, mise en place d'outils de prévention lors d'événements festifs.

- Mesures à mettre en œuvre (actions sociétales) pour limiter les consommations problématiques
- Des services
- Des outils :Quiz alcool, Tests, Calcul unités, Journal de bord
- Établir un bottin de ressources consultable aisément
-

❖ Propositions pour présentations théoriques

La proposition qui suit est non exhaustive et évoluera pour être complétée en fonction des intérêts particuliers des étudiants. Ceux-ci ne sont pas à travailler stricto sensu auprès des jeunes sans une analyse préalable des besoins du groupe, et des acquis qu'ils possèdent déjà.

Quelques données

L'alcool est une substance qui agit sur le cerveau et peut générer une dépendance. Ce sont les caractéristiques principales des drogues.

À 15-16 ans, 9 individus sur 10 ont déjà expérimenté l'alcool.

La majorité des consommateurs¹² boit de l'alcool de façon occasionnelle, festive, ou modérée. Il arrive aussi d'en faire un usage abusif. Une consommation régulière et prolongée peut entraîner une dépendance psychologique et physique.

L'expérimentation est de plus en plus précoce au fil des décennies.

La consommation hebdomadaire diminue, mais les abus augmentent. Ainsi, les jeunes de 15 ans, et plus sont relativement nombreux à pratiquer la surconsommation ou l'hyper-alcoolisation (6 verres ou + en une seule occasion) de manière hebdomadaire ou mensuelle, la plupart du temps dans un contexte festif et en groupe.

Les étudiants sont particulièrement concernés (prévalence 2 fois plus grande).

Les consommations plus régulières et plus susceptibles de poser des problèmes (Surconsommation, binge drinking, usage quotidien) sont 2x plus fréquentes chez les garçons que chez les filles.

Ces types de consommation sont susceptibles d'engendrer des comportements à risque tels que bagarres, rapports sexuels non protégés, comas, etc.

Mais, contrairement aux adultes, les jeunes sont rarement des consommateurs quotidiens d'alcool.

Pourquoi boit-on de l'alcool ?

Plusieurs facteurs jouent un rôle et s'influencent mutuellement .

On peut se baser sur le triangle multifactoriel élaboré par le Docteur Olivenstein qui est un outil permettant d'appréhender la consommation des produits. En articulant les trois axes du triangle, il devient alors possible de déterminer si le consommateur est dans une consommation abusive ou modérée.

Cela permet donc d'évaluer le risque lié à sa consommation.

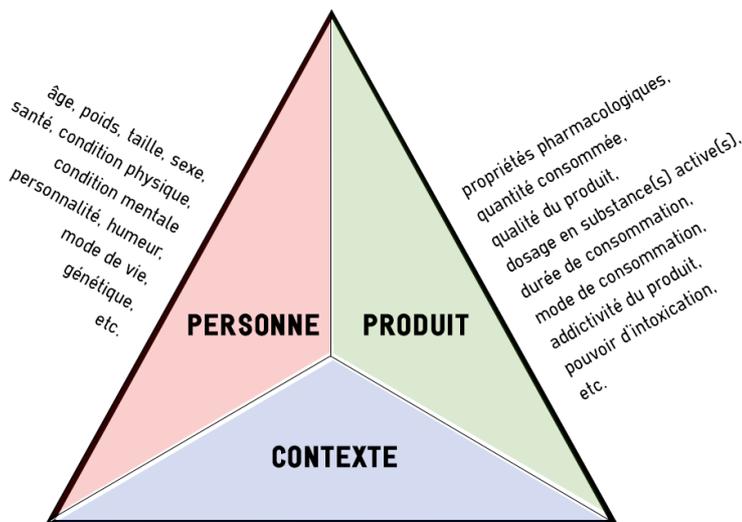
¹² Jeunes & Alcool, M.De Duve, Univers santé LLN, CIU6, 6 janvier 2023.

Ce triangle permet aussi de déterminer le sens que peut revêtir la consommation. L'usager d'un produit est-il plutôt dans une consommation expérimentale, festive, auto thérapeutique ou toxicomaniaque?

Il s'agit : de la personne, du produit et du contexte¹³.

IMPORTANT

Plusieurs facteurs doivent être pris en compte pour comprendre
- les effets de la consommation
- le consommateur



Triangle multifactoriel de Claude Olievenstein

INFOR
DROGUES
UNE AUTRE ÉCOUTE

Personne : il est vraisemblable que certaines personnes aient une propension plus forte que d'autres à consommer de l'alcool ou d'autres drogues. Certaines recherches donnent à penser que des facteurs héréditaires peuvent jouer un rôle dans la consommation et le développement de problèmes liés à l'alcool. Les études ne présentent toutefois pas toujours des résultats univoques, parce qu'il n'est pas toujours possible de déterminer avec précision la part de l'hérédité et celle des facteurs « environnementaux ». Il s'agit probablement d'une conjonction de plusieurs facteurs.

Les traits de la personnalité peuvent également jouer un rôle. Les personnes angoissées ou tendues ayant du mal à surmonter ces sentiments, seront plus

¹³ <https://www.reseualto.be/upload/Image/Formation%20continue/Le-patient-toxicomane-le-produit-et-l'environnement--O.-De-Cock.pdf>

vulnérables à l'attrait de l'alcool ou d'autres drogues, qu'ils utiliseraient comme une « autothérapie » ou comme une échappatoire permettant d'oublier les problèmes. Au fil du temps, peut s'installer ainsi un « cercle vicieux » dans lequel la stratégie de résolution initiale devient en fin de compte elle-même un problème.

Un autre trait de la personnalité susceptible de jouer un rôle est l'impulsivité qui pousse à rechercher des stimulations. Les personnes souffrant de TDAH, par exemple, courent un risque plus important que les autres d'avoir des problèmes de dépendance. Outre les traits de la personnalité, les facteurs de stress jouent également un rôle.

L'alcool et les drogues auront également davantage de chances « d'occuper le terrain » si les personnes ont peu d'intérêts ou d'activités intéressantes.

Produit: la consommation fréquente d'alcool peut conduire au développement d'une « tolérance » ou à l'apparition de symptômes de sevrage. On entend par tolérance le fait qu'il faut consommer de plus en plus de produit pour continuer à obtenir le même effet. Les symptômes de sevrage apparaissent lorsque l'organisme « demande » de l'alcool, parce qu'il a développé une tolérance à l'alcool. Avec certaines drogues, la « tolérance » et les symptômes de sevrage apparaissent rapidement. Avec d'autres, l'évolution est beaucoup plus lente. La quantité consommée joue un rôle important, de même que, pour certaines drogues, la manière de les consommer. Les addictions les plus fortes sont celles dues au tabac, à l'inhalation de crack et à la consommation d'héroïne. L'alcool occupe une position moyenne dans cette liste.

Contexte : le milieu dans lequel les personnes grandissent et vivent peut aussi jouer un rôle important. Dans une famille où on boit beaucoup, le risque de boire est plus grand. Le risque de consommation excessive augmente chez les personnes vivant, travaillant ou étant au contact régulier avec un contexte où l'alcool est facilement disponible et est souvent consommé. Si le fait de boire beaucoup est très apprécié dans une culture de groupe donnée (parce que c'est « cool »), le risque augmente encore. La situation sociale joue également un rôle, indépendamment du fait que l'on n'y boive beaucoup ou pas.

Les facteurs ne sont pas indépendants les uns des autres, ils interagissent. La présence simultanée des facteurs ci-dessus peut toutefois donner une indication sur l'importance du risque pour une personne donnée.

Qu'est-ce qui fait l'attrait de l'alcool ?

L'alcool agit sur le système nerveux. À faible dose, il permet de se détendre, soulage temporairement les angoisses, anesthésie les émotions, lève les inhibitions, donne de l'assurance et comble le sentiment de vide. C'est aussi

parce que les études sont une période propice à l'expérimentation de substances psychoactives que, pour les jeunes, l'alcool semble avant tout associé à la fête, à l'amusement, à la convivialité, aux copains.

Quels sont les effets de l'alcool ¹⁴?

Boire de l'alcool exerce un effet direct sur le corps. L'alcool se retrouve dans le sang et se diffuse dans l'organisme. Après une dizaine de minutes, il atteint le cerveau et les premiers effets se font sentir.

¹⁵L'alcool agit sur le cortex frontal (partie frontale du cerveau). Celui-ci commande la maîtrise de soi et le comportement en société, ainsi que les actions ciblées, le raisonnement et la résolution de problèmes. L'action de l'alcool sur le cervelet (petit cerveau, situé à l'arrière du crâne) entraîne des troubles au niveau de la motricité, de la coordination et de l'équilibre. L'hypophyse (une glande située au centre de la tête) commande certaines hormones, dont l'hormone de croissance. En agissant sur cette glande, l'alcool peut entraîner des anomalies de croissance chez les jeunes qui en consomment trop.

L'effet varie en fonction du nombre de verres que l'on boit, la vitesse d'absorption, le sexe, l'âge, la taille et le poids, le mode de consommation, l'humeur du moment, le niveau de fatigue, la condition physique et selon que l'on a mangé ou pas.

Quelles sont les conséquences physiologiques et fonctionnelles causées par une consommation excessive d'alcool ?

Les fonctions cognitives peuvent être altérées, entraînant des problèmes de mémoire et une diminution des capacités d'inhibition, de flexibilité mentale, de planification et de mémoire. De plus, une consommation excessive d'alcool peut entraîner des maladies neurobiologiques, des maladies du foie, de l'œsophage et du pancréas, des maladies cardiovasculaires, des carences nutritionnelles telles qu'un déficit en vitamines D, une dénutrition, une perte de poids et des problèmes au niveau du microbiote. Il existe également un risque accru de développer des cancers du côlon et du rectum.

¹⁴ Autres produits, E.Pinto ULIège, CIU6, 15 octobre 2022.

¹⁵ <https://aide-alcool.be/alcool-cerveau>

Quelles sont les conséquences d'une conduite à risque ?

Pour limiter les risques pour la santé au cours de la vie, le conseil Supérieur de la Santé¹⁶ recommande de ne pas consommer plus de 10 verres standard¹⁷ par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour ainsi que d'avoir des jours dans la semaine sans consommation.

Verres standard

- Au café ou au restaurant, un verre de bière, un verre de vin, un apéritif ou une liqueur contiennent environ la même quantité d'alcool, à savoir 10 g (= verre standard).
- Cependant, certaines boissons, comme les bières spéciales, sont servies **dans de plus grands verres**. Par exemple, si vous buvez 3 verres de trappiste à 8 %, cela équivaut à en réalité 6 verres standard !
- Le but ne consiste pas à faire des calculs compliqués. **Gardez simplement à l'esprit les estimations suivantes.**
 - ▶ verre ou canette de bière, 25 cl, 5 % = 1 verre standard
 - ▶ verre ou canette de bière, 33 cl, 5 % = 1,3 verre standard
 - ▶ verre ou canette de bière, demi-litre, 6,5 % = 2 verres standard
 - ▶ verre de bière spéciale, 33 cl, 6,5 % = 1,7 verre standard
 - ▶ verre de bière spéciale, 33 cl, 8 % = 2 verres standard
 - ▶ verre de bière spéciale, 33 cl, 10 % = 2,5 verres standard
 - ▶ verre de vin, 10 cl, 12 % = 1 verre standard
 - ▶ bouteille de vin, 75 cl, 12 % = environ 7 verres standard
 - ▶ verre d'apéritif (sherry, porto...), 5 cl, 15 % = 1 verre standard
 - ▶ bouteille d'apéritif, 100 cl, 15 % = environ 12,5 verres standard
 - ▶ verre de spiritueux (genièvre, par ex.), 3,5 cl, 35 % = 1 verre standard
 - ▶ bouteille de spiritueux, 100 cl, 35 % = environ 28,5 verres standard
 - ▶ bouteille de spiritueux, 75 cl, 40 % = environ 25 verres standard
 - ▶ bouteille de spiritueux, 100 cl, 40 % = environ 33 verres standard
 - ▶ mélange de boissons (par ex., breezer), 27,5 cl, 5,6 % = 1,25 verre standard

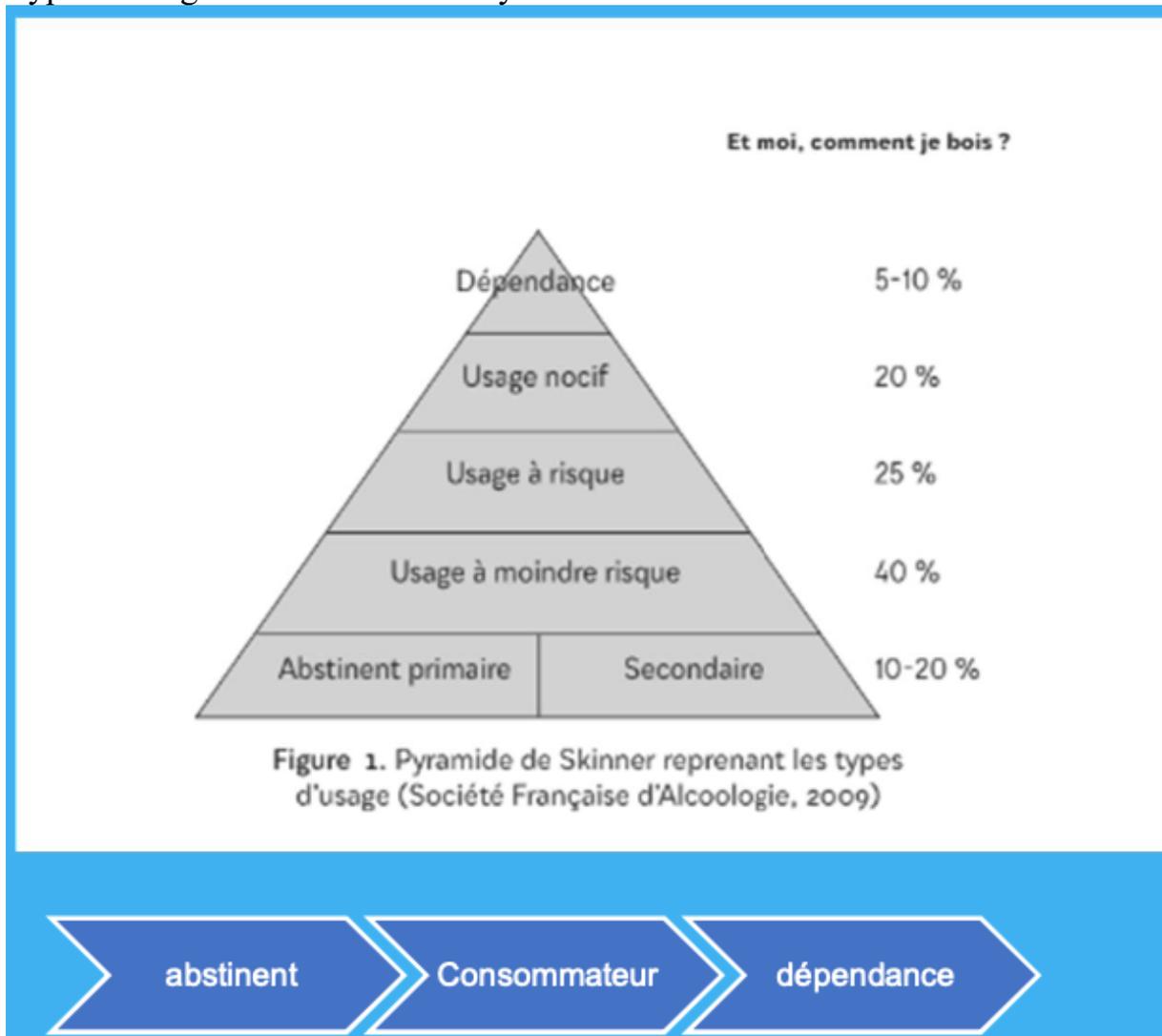
Verres standard	
	verre de bière 25cl / 5% = 1 verre st.
	bière 33cl 5% = 1,5 verres st.
	demi litre de bière 5% = 2 verres st.
	bière spéciale 33cl 6% = 1.7 verres st. 8% = 2 verres st.
	verre de vin 10cl / 12% = 1 verre st.
	bouteille de vin 75cl 12% = 7,5 verres st.
	verre de sherry / porto 5cl / 15% = 1 verre st.
	verre de spiritueux 3,5cl / 35% = 1 verre st.
	bouteille de spiritueux 1l / 35% = 28,5 verres st.
	bouteille de mélange (Breezer et similaire) 5,6 % = 1,25 verres st.

Jusqu'il y a peu, le monde médical se préoccupait quasi exclusivement de l'alcoolisme sévère. Aujourd'hui, on préfère définir une gradation qui permet une meilleure prévention puisque l'on s'intéresse à des consommateurs qui ne présentent pas encore une problématique sévère, mais pourraient évoluer vers une situation plus grave.

¹⁶ https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9438_avis_alcool.pdf

¹⁷ <https://aide-alcool.be/testalcool>

Types d'usages & définitions¹⁸ : Pyramide de Skinner



Abstinent (0 alcool) qu'il soit primaire ou secondaire

L'usage à risque est une consommation qui dépasse de temps en temps la quantité hebdomadaire recommandée : Drinking Risk Level (DRL)

Selon l'OMS 3 : Hommes: >21 verres par semaine et Femmes: >14 verres par semaine

Risque situationnel : Grossesse, Conduite

L'usage nocif est une consommation qui dépasse régulièrement les normes OMS (pas de dépendances, ni physiquement, ni psychologique).

L'alcool est responsable de problèmes, physiques, psychiques, psychosociaux.

L'usage abusif est une consommation qui commence à avoir des répercussions importantes dans plusieurs sphères de la vie (sociale, familiale, professionnelle, santé).

La dépendance est la perte de la liberté de s'abstenir d'alcool.

¹⁸ Comment définir le mésusage d'alcool, T.Orban, CIU6, 10 février 2023.

Trois ou plus des critères de DSM-IV¹⁹ parmi les 7 sur une période continue de 12 mois.

Consommation qui a engendré des répercussions importantes tant sur le fonctionnement de son corps que sur l'organisation de son existence. C'est une consommation qui s'accompagne d'une série de symptômes (tolérance accrue, signes de sevrage...).

Quels sont les effets des autres produits ?

Certains peuvent éprouver des difficultés à positionner l'alcool, substance acceptée socialement par rapport aux consommations de substances psychoactives illicites.

Les effets recherchés sont une intensification des sensations et des émotions, une ouverture d'esprit, euphorie, confiance en soi.

1/ Psychostimulants : socialement acceptés, relativement peu toxiques, mais qui peuvent être addictifs : café, thé, chocolat, nicotine, vitamine C, acides aminés Bétel, Khat, guarana, Energy drinks ...

2/ Stimulants Majeurs : **amphétamines et dérivés (MDMA, Ecstasy ...)**

Effet excitateur, euphorisant, désinhibiteur effet récompense en 30 min pic : 2 h
Effet recherché : intensification des sensations & émotions, ouverture d'esprit, euphorie, confiance en soi, empathie, convivialité, énergie, hyper vigilance.

Sevrage : repos, hospitalisation, maintien de l'abstinence

Cocaïne durée effet 60 min & **Crack** (cocaïne base)-en augmentation durée effet : 10 min/ **Effets** : anesthésie locale, vaso-constriction, flash, désinhibiteur, toute puissance, hyper vigilance, élation (humeur ++) => **Changements comportementaux** Si consommation chronique : Changements car épuisement du système dopaminergique, asthénie, tristesse, altération du jugement, altération du fonctionnement social Si intoxication aigue: **syndrome de sevrage** : surtout psychologique => Survenue dans les jours suivant arrêt : humeur dysphorique, lassitude, anhédonie (incapacité à ressentir les émotions positives), troubles du sommeil, cauchemars, EDM (état dépressif), risque suicidaire => peut se traiter avec anti dépresseurs

3/Opiacés : **Opium & Héroïne, Morphine, Codéine. Effets**: pouvoir de distanciations et d'apaisements=> analgésie, rétrécissement des pupilles.

¹⁹ https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/annexe_criteres_dsm-iv_abus_dependance_sevrage.pdf

Héroïne : effets : élation de l'humeur, euphorie, détente **Sevrage:** anxiété, irritabilité, insomnie, intolérance aux frustrations, majoration des traits caractériels, douleurs multiples, diarrhée, rhinorrhée, larmolement, mydriase addictif majeur : 50 % mort lors de prise chronique.

Kétamine : anesthésiant détournement du produit (maintien de sevrages en alcoologie et opiacés) depuis 1980 « Poudre d'ange » - état de distanciation, phases hallucinatoires, expériences de morts éminentes.

Complications : dépersonnalisation, altérations cognitives, délires psychiatriques, insuffisances rénales chroniques, cystiques (vésicule biliaire)

Autres drogues : Cannabis / GHB /Nouvelles drogues de synthèse

> 600 nouvelles substances font l'objet d'un suivi (cannabinoïdes, stimulants, hallucinogènes, opiacés synthétiques)

> 130 cannabinoïdes de synthèse

Quelles sont les interactions entre alcoolisme et autres produits ?

30 % de dépendance à l'alcool chez des patients en maintenance méthadone.

50 % des toxicomanes présenteront un abus/une dépendance à l'alcool.

20 % à 30 % des alcoolodépendants ont consommé de la cocaïne.

40 % à 90 % des consommateurs de cocaïne ont eu une dépendance à l'alcool.

- Renforcement positif des effets de la cocaïne par l'alcool et diminution de certains effets neuro-végétatifs pénibles grâce à l'alcool dans la descente de la cocaïne
- L'alcool booste l'effet de la méthadone.
- L'alcool diminue les troubles du sommeil induits par les opiacés.
- Induction enzymatique par l'alcool : métabolisme de la plupart des substances psychoactives accru, durée de vie abaissée, tolérance accrue.
- L'alcool contribue redoutablement aux overdoses (car filtres moins présents).

Quels sont les principaux risques de la consommation d'alcool ?

Même si la dépendance à l'alcool est très rarement décelée chez les jeunes, car elle prend du temps à s'installer, plus on commence à boire jeune, plus on a de risques d'être alcoolodépendant à l'âge adulte.

Risques immédiats²⁰ (liés à une ivresse): Chute, Accident, Rapports sexuels à risques et/ou regrettés, Déshydratation, Hypoglycémie, Hypothermie, Violence, Poly consommation, Fausse déglutition, Coma éthylique, Décès...

²⁰ <https://www.jeunesetalcool.be/lalcool/les-risques/>

Risques à moyen terme (liés à une ivresse) : fonctions exécutives du cerveau mises à mal (capacités à planifier, mémoriser, inhiber ou modifier ses comportements en fonction du contexte, pensées abstraites, etc.) et lésions durables, voire irréversibles sur le cerveau. Cette modification cérébrale est observée plus rapidement chez les jeunes que chez les adultes car leur cerveau n'est pas encore à maturation (encore en développement jusqu'à 25 ans environ), activité du cerveau réduite et dérégulée, baisse de la concentration, de l'attention, risque de compétences relationnelles diminuées, risque d'alcoolisme "gamma" (consommation systématique et exagérée d'alcool dans un contexte festif). Ce type de comportement augmente le risque d'alcoolisme chronique par la suite, prise de poids, reflux gastrique...

Risques à long terme (liés aux ivresses) : désinvestissement scolaire ou professionnel, dépression, anxiété, fatigue chronique, alcoolo-dépendance.

Qu'est-ce le binge drinking ?

Il s'agit d'une pratique consistant à ingérer en un temps très court de fortes quantités d'alcool avec une consommation en pic suivie d'un sevrage ce qui est très néfaste pour le cerveau (20 verres sur une semaine est moins mauvais que 2x10 verres) .

Le Binge Drinking augmente la dépendance à l'âge adulte car:

- Il initie le déséquilibre entre les systèmes de contrôle/impulsion.
- Il augmente la tolérance à l'alcool.

Les recommandations récentes de l'OMS²¹ indiquent le binge drinking à partir de:

- 4 unités en moins de 2 h pour une femme
- 6 unités en moins de 2 h pour un homme

Pierre Maurage & Salvatore Campanella (UCL) ont mentionné comme normes: à partir de 8 unités sur une même soirée ou à partir de 2 unités par heure

Différence entre BD et TUA (troubles sévère de l'usage d'alcool) :

<u>Caractéristiques du Binge Drinking</u>	<u>Distinctions avec l'alcoolo-dépendance</u>
Consommation excessive mais épisodique	Consommation excessive et chronique
Préserve la capacité de contrôler	Incapacité d'arrêter
Pas d'effets visibles	Effets visibles sur la santé
Influence du milieu prépondérante	Influence génétique

²¹ Binge Drinking chez les jeunes, Pierre Maurage & Salvatore Campanella, UCL , CIU 9 décembre 2022

Quand et pourquoi repérer un mésusage d'alcool chez les étudiants ?

Une récente étude²² montre qu'entre 500.000 et 600.000 Belges souffrent à l'heure actuelle d'alcoolisme, ce qui constitue environ 5 % de la population. L'alcool-dépendance touche principalement la tranche des 45-55 ans, mais de plus en plus de jeunes y sont confrontés, ce qui est renforcé par l'arrivée sur le marché des « alcopops ».

Le mésusage de l'alcool a de nombreuses conséquences négatives sur la santé et sur la société.

Au niveau de l'individu : morbidité accrue, mortalité accrue, désorganisation de la vie de la famille, perte du travail, violence, accidents, blessures.

Femmes : syndrome d'alcoolisme fœtal

Au niveau de la famille : violence domestique, désorganisation de la vie familiale, maltraitance et négligence, situations de vulnérabilité.

Au niveau de la société : violence et criminalité, accidents et blessures (Ex : conduite sous influence), coûts sociaux.

Les étudiants du supérieur constituent un groupe soumis aux risques de l'addiction éthylique ou à d'autres risques sanitaires, renforcés par une envie de liberté par rapport à la famille, un désir d'intégration sociale, une recherche de leurs propres limites et le stress des périodes de blocus et d'examens.

Ils sont en partie conscients de l'impact que peut avoir leur consommation. Aborder la question de la consommation excessive d'alcool en milieu étudiant est un défi, car la bière fait partie intégrante du folklore étudiant. C'est pourquoi, il peut être intéressant de stimuler une réflexion avec les organisateurs des activités festives et de les conscientiser sur les risques de dérapages.

Un autre objectif que les étudiants sentinelles pourraient viser serait de réduire le poids de la « norme » et d'atténuer la portée des mécanismes d'apprentissage social qui peuvent entraîner les autres étudiants dans l'acquisition de mauvaises habitudes de consommation.

L'influence sur la consommation excessive d'alcool due à la vie en colocation et la participation à des pré-soirées est également à prendre en compte dans la création du projet. En-dehors de quelques pré-soirées organisées dans les locaux de l'Arba, où un cadre et un environnement sécurisants pourront être mis en place, (à la manière de l'Asbl « Modus Vivendi » sur les festivals de musique), la majorité des pré-soirées sont organisées dans la sphère privée. C'est pourquoi,

²² L'alcool et les jeunes, Etude contextuelle et Axes pratiques , M.Norro, N.Vlaeminck , Nov 2009, Cocof

il serait bénéfique d'impliquer les étudiants sentinelles à la co-construction d'interventions pragmatiques visant à réduire les risques de surconsommation.

Quelles sont les différentes prises en charge d'un trouble d'usage d'alcool ?

Différents questionnaires (AUDIT, CAGE, FACE, Stop alcool ...) permettent d'évaluer la sévérité du mésusage. La réduction des risques dépend de l'objectif de consommation et des risques sur lesquels intervenir, sans poser de jugement moral car, les prises de risques associées après avoir été détectées peuvent avoir un sens pour les étudiants. Cette exploration peut permettre à l'usager d'être acteur, de choisir de façon libre, et selon sa temporalité, ce qu'il pense être le modèle de prise en charge plus approprié pour lui.

Plusieurs options sont possibles. Soit ne plus boire de boissons alcoolisées, soit établir un programme de consommation modérée. C'est souvent la conjonction de plusieurs éléments qui pourra amener une stratégie de changement et orienter les étudiants vers les différentes structures adaptées en fonction de leur choix et des dimensions mobilisables comme par exemples : médecins généralistes, addictologues, services de santé mentale, accompagnements en ligne (e-mental health qui sont des alternatives à la consultation en face-à-face), thérapeutes professionnels, groupes d'entraide animés par des pairs (Alcooliques Anonymes ou Vie Libre)...

Les Centres de crise attachés à certains hôpitaux proposent des programmes thérapeutiques à court terme. Lorsque l'addiction est présente et que la réduction ou l'arrêt de la consommation est compliquée, une admission en hôpital est possible. La durée peut varier de quelques jours à plusieurs mois. Un traitement de soutien, accompagnement psychologique et/ou médicamenteux pourra répondre aux besoins et aux risques de rechutes. Celles-ci faisant office de règle mais qu'on peut analyser et avec lesquelles on peut travailler lorsqu'elles surviennent.

❖ | Proposition d'outils de prévention

Ceci est une présentation non-exhaustive afin de proposer aux étudiants sentinelles un panel de ce qui existe. L'objectif principal sera de réduire les risques liés aux assuétudes et, de viser à une mobilisation et responsabilisation des étudiants par rapport à leur consommation et aux comportements associés.

Mesures à mettre en œuvre pour limiter les consommations problématiques et pour organiser des événements festifs à moindres risques : lors de fêtes, alterner chaque verre d'alcool avec de l'eau ou un soft, ne pas conduire lorsqu'on a consommé de l'alcool, se tester et arrêter la consommation avant qu'elle ne devienne problématique, ne pas uriner n'importe où, aider et raccompagner un pair étudiant s'il est trop alcoolisé, promouvoir la participation à Tournée minérale dont le défi est un mois sans alcool dans le cadre de l'Arba,

Des services : l'institution porte une responsabilité sociale en matière de santé publique et de conscientisation par rapport aux assuétudes dans la vie associative. Divers initiatives peuvent être mises en place pour être adaptées à la réalité de l'institution tels qu'un cadre sécurisé, la limitation des temps de soirée, la limitation des open bars, de l'eau gratuite à disposition, vente de soft à prix réduits, une pièce de repos, un coin « safe » permettant aux étudiants de faire une pause dans leur consommation, distribution de tracts de sensibilisation « responsable party » abordant plusieurs thématiques (des consignes de respect de l'environnement, des nuisances sonores lors des sorties de soirées, alternatives de retours au domicile), éventuellement, mise en place d'un stand de sensibilisation à la consommation excessive de substances tenus par les étudiants sentinelles formés à des animations ludiques (quizz, parcours de lunettes alcovision, jeu cool/pas cool) ainsi que la mise à disposition de flyers informatifs ... Des sites permettant de s'informer et de trouver de l'aide dont les liens pourraient être mis à disposition sur le site de l'Arba pour pouvoir être consultés de manière anonyme et préserver la confidentialité.

Des outils :

Quiz alcool : pour faire le point et améliorer les connaissances et les effets de manière ludique via des questions simples suivies d'explications qui peuvent être une porte d'entrée à la sensibilisation et être pratiqué en groupe ou seul sur différentes plateformes comme celle d'Univers-santé²³.

Tests : pour évaluer sa consommation comme celui proposé par la plateforme aide-alcool.be²⁴ et ensuite éventuellement recevoir des conseils personnels via un accompagnement en ligne.

²³ <https://www.univers-sante.be/wp-content/uploads/2015/10/Alco-test-Servais-ok.pdf>

²⁴ <https://aide-alcool.be/testalcool/commencer>

Calculateurs d'unités²⁵: comme celui de la plateforme Alcool & Vous afin de pouvoir évaluer le taux de gramme d'alcool quelle que soit la boisson alcoolisée, un verre standard correspondant à 10 grammes d'alcool pur.

Journal de bord²⁶: un journal permet de surveiller, évaluer et faire un bilan de sa consommation en répertoriant les dates, les types, les lieux afin de se conscientiser personnellement et/ou de recevoir éventuellement des conseils selon les habitudes de consommation. Il en existe sur plusieurs plateformes et sont confidentiels.

Établir un bottin de ressources consultable aisément²⁷. Il s'agira de sites, plateformes et d'organisations existantes dans leur environnement permettant aux étudiants de s'informer et de trouver les informations ou l'aide disponible au sujet de la consommation d'alcool ou de substances. Les liens et les contacts pourront être mis à leur disposition sur le portail des étudiants de l'Arba pour pouvoir être consultés de manière anonyme en préservant la confidentialité.

- Services de santé mentale SE.SA.ME (lié à l'ARBA)
- Centres de guidance de Bruxelles
- Unité d'Alcoologie et Toxicomanies CHU Brugmann
- Le site Aide Alcool, pour faire le point et trouver réponse à de nombreuses questions liées à l'alcool
- <https://www.reseualcool.be/trouver-un-specialiste>
- La section "Aide" du site Tournée Minérale, pour une première approche
- Infor-Drogue
- Modus Vivendi
- Stop ou encore ?
- Question santé
- OMS who.int
- alcooliquesanonymes.be - Groupe d'entraide aux personnes ayant connu ou connaissant des difficultés avec l'alcool
- al-anon.be groupe de soutien pour les proches d'alcooliques
- Vie libre - Groupe d'entraide aux personnes ayant connu ou connaissant des difficultés avec l'alcool
- ...

²⁵ <https://alcooletvous.be/outils-liens/calculateur/>

²⁶ <https://alcooletvous.be/outils-liens/journal-de-consommation/>

²⁷ <https://www.univers-sante.be/thematiques/assuetudes#!/ressources>

IV. Conclusion & Perspectives d'avenir

Ce travail de fin d'études, la formation en alcoologie et la place que j'occupe à l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles en tant que thérapeute systémicienne, m'ont permis de porter un regard particulier et d'essayer d'imaginer différentes stratégies pour une réduction de risques de consommations à mettre en place pour les jeunes adultes étudiants.

C'est au travers de mon expérience lors des entretiens singuliers avec ces jeunes adultes que j'ai été amenée à être convaincue qu'il fallait co-construire un dispositif spécifique et s'adresser de manière particulière et différente à ces étudiants d'école d'art en utilisant leur propre alphabet.

Je pense qu'un projet tel que celui-ci avec la mobilisation de pairs à pairs est un maillon essentiel pour la conscientisation et la réussite de leur réduction de consommation avant la prise en charge par un réseau de professionnels existant.

Lors de mes recherches et de la rédaction de ce TFE, j'ai été renvoyée à mes propres limites en tant qu'intervenante. Je me suis aperçue que ce projet était ambitieux à porter et devrait impliquer d'autres partenaires en lien avec la problématique au sein de l'institution ainsi que des experts extérieurs et qu'il faudrait explorer les ressources et acteurs disponibles pour le mener à bien et le transformer en une pratique collective dans le temps. Je m'appliquerai donc dans un premier temps à présenter ce projet et, à inviter les membres du conseil social de l'Arba intéressés à collaborer et ensuite à faire un échéancier réaliste des actions à entreprendre.

Il s'agira d'une co-construction évolutive permanente qui prendra tout son sens et sera pertinente grâce à l'adhésion, l'implication et la participation active des étudiants à ce projet dans le temps.

Ce travail m'a également permis de revisiter attentivement les différents modules trans disciplinaires du certificat et de comprendre la progression et la logique d'apprentissage des divers questionnements liés à l'alcool ainsi que de mieux comprendre les comportements addictifs. J'ai pu ainsi imaginer un projet et partager mes connaissances afin qu'ils aient un effet de cascade et de prévention auprès des jeunes.

En les rendant conscients des conséquences de leurs consommations d'alcool et de substances, ainsi que des prises de risques associés, tout en adoptant une posture de facilitateur et une position de non-jugement, pourra aider à avoir un

usage plus responsable, un effet préventif et servir de relais vers le réseau de professionnels en alcoologie selon les demandes spécifiques.

Pour certains, cela permettra d'ouvrir un dialogue et renforcera leurs compétences d'engagement sociétal ou, simplement d'avoir accès à des informations et des conseils pratiques par le biais de leurs canaux habituels, de manière plus anonyme en cas de questionnement sur leur relation avec l'alcool.

Faisant partie du réseau des psychologues intervenants dans les écoles d'art de Bruxelles (ESA), j'ai pris l'initiative de mettre à l'agenda de la dernière réunion de cette année académique un échange avec l'équipe de thérapeutes autour des thématiques : l'alcool et les jeunes²⁸ dans nos institutions pour lancer en premier lieu une discussion mais, également un échange au sujet de ce projet. Dans un second temps, nous pourrons échanger nos réflexions, apporter des ajustements et évaluer la pertinence de la mise en place d'une phase pilote d'un réseau 'd'étudiants sentinelles' au sein de l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles.

La prise d'alcool étant une problématique transversale, il faudra éventuellement à un moment impliquer les autorités publiques via le pouvoir organisateur de l'ARBA afin de pérenniser le projet dans le temps et éventuellement étendre ce concept et ses bonnes pratiques aux 7 autres Écoles Supérieures d'Art de Bruxelles.

²⁸*Alcool et jeunes*, Martin De Duve, LLN, présentation 10 Janvier 2023.

VI. Bibliographie

- Ausloos, G. (2010). *La compétence des familles*. Paris : Ed Erès
- Alcool et les jeunes, Etude contextuelle et Axes pratiques, M.Norro, N.Vlaeminck , Nov 2009, Cocof
- Infor-Drogues ASBL. (2009). L'alcool et les jeunes : études contextuelles et axes pratiques..

NOTES DE COURS – Certificat Interuniversitaire en Alcoologie 6 -2022-2023

- L'entretien motivationnel, Dr J. Denis- UCL, CIU 10 décembre 2022
- Jeunes & Alcool, M.De Duve ,Univers santé LLN, CIU 8 janvier 2023.
- Divers produits, E.Pinto, ULiège, CIU 15 octobre 2022.
- Comment définir le mésusage d'alcool, T. Orban, CIU 10 février 2023.
- Binge Drinking chez les jeunes, Pierre Maurage UCL & Salvatore Campanella ULB, CIU 9 décembre 2022.
- Approche psychologique et neurocognitive Pierre Mauras UCL et Salvatore Campanella ULB, CIU 6 décembre 2022.

SITES INTERNET –

- <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/reseau-sentinelles/>
- <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2014/revue-medicale-suisse-427/l-alcoolisme-est-il-une-maladie-des-artistes>
- <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/346-la-participation-des-jeunes-a-la-vie-associative.html>
- <http://www.modusvivendi-be.org>
- <https://social.arba-esa.be>
- <https://www.reseualto.be/upload/Image/Formation%20continue/Le-patient-toxicomane-le-produit-et-l'environnement--O.-De-Cock.pdf>
- https://infordrogues.be/pdf/educ_perm/2009/Alcool_Et_Jeunes_Etude_No_v_2009.pdf
- <https://www.univers-sante.be/thematiques/assuetudes/#!/ressources>
- <https://aide-alcool.be/alcool-cerveau>
- https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/css_9438_avis_alcool.pdf
- <https://aide-alcool.be/testalcool>
- https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-11/annexe_criteres_dsm-iv_abus_dependance_sevrage.pdf
- <https://www.jeunesetalcool.be/lalcool/les-risques/>
- <https://www.univers-sante.be/wp-content/uploads/2015/10/Alco-test-Servais-ok.pdf>
- <https://aide-alcool.be/testalcool/commencer>
- <https://alcooletvous.be/outils-liens/calculateur/>
- <https://alcooletvous.be/outils-liens/journal-de-consommation/>

