

Promouvoir la santé et prévenir les dépendances au moyen de la pratique du dialogue philosophique en communauté de recherche

ALEXANDRE HERRIGER

Suisse

En 2007, sous l'initiative de l'association Rien ne va plus¹ à Genève, a été lancé un projet de prévention d'un usage abusif des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) au moyen de la pratique du dialogue philosophique en communauté de recherche. Le projet intitulé In Medias vise à mettre au point un outil destiné à favoriser une intégration adéquate des NTIC dans la vie quotidienne des jeunes adolescents. En partenariat avec le service santé jeunesse (SSJ), ce projet vise aussi, plus largement, la promotion de la santé. Dans les faits, ces produits de consommation très attractifs conduisent parfois vers un usage excessif et un surinvestissement. Ils facilitent l'accès à des offres inappropriées pour certaines catégories d'âge, par exemple les jeux d'argent en ligne qui sont interdits aux mineurs. On observe parfois un phénomène de dépendance chez certains jeunes qui se manifeste par des comportements autodestructeurs, compulsifs et obsessionnels. Prévenir ce phénomène d'investissement excessif est donc devenu une priorité pour l'association Rien ne va plus. Elle a choisi la pratique du dialogue philosophique en communauté de recherche pour le faire, car elle a estimé important de donner aux jeunes les moyens de renforcer leur faculté de juger les NTIC en encourageant une réflexion par le dialogue sur ces questions dans le but de favoriser un positionnement plus éclairé face à la fascination que ces nouvelles technologies exercent sur plus en plus de jeunes.

Dans cet article, j'examinerai le présupposé suivant de ce projet: la pratique du dialogue philosophique en communauté de recherche peut contri-

1. Association genevoise pour la prévention du jeu excessif.

buer à promouvoir la santé et à prévenir certaines dépendances. Afin d'évaluer cette hypothèse, je présenterai une définition de la promotion de la santé et, de celle-ci, en ferai émerger les aspects importants. Ensuite, j'examinerai le problème sous l'angle des dépendances en général, car celles-ci se diversifient et sont de plus en plus nombreuses dans les écoles primaires et secondaires. Prévenir ces comportements est une priorité en matière de santé publique et les moyens déployés, déjà nombreux, sont encore insuffisants. Puis, après une courte réflexion sur la prévention et une brève présentation de certains éléments liés à la pratique de la philosophie en communauté de recherche, je mettrai en évidence les liens que j'envisage possibles entre promotion de la santé, prévention des dépendances et pratique du dialogue philosophique.

La définition de la charte d'Ottawa² de la promotion de la santé est la suivante :

C'est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la santé comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part évoluer avec le milieu et s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme un but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être³.

Il faut noter que la santé n'est plus perçue comme étant l'absence de maladie, mais comme un état positif. Être en santé, ce n'est donc plus simplement ne présenter aucune anomalie ; c'est mettre en valeur un certain nombre de ressources, dont des ressources sociales et individuelles. Aussi, une force des définitions qui ne conçoivent pas la santé comme étant l'absence de maladie est « qu'elles défendent une conception globale de l'être humain » (Berthon, 1997⁴). Cette définition s'inscrit dans une perspective holiste, une conception dans laquelle le sujet *est* son corps, une conception qui intègre aussi les dimensions sociales, affectives et pensantes de l'être humain pour les faire cohabiter avec le fait qu'il est aussi un organisme complexe fragile dont il faut prendre soin.

2. La définition de la Charte d'Ottawa, signée le 21 novembre 1986 au moment de la Conférence internationale pour la promotion de la santé, est une référence pour la plupart des organisations préoccupées par le sujet, y compris l'OMS.

3. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, Conférence internationale pour la promotion de la santé : vers une nouvelle santé publique, Ottawa, Health and Welfare, Canada, 1986.

4. Brigitte Sandrin Berthon, *Apprendre la santé à l'école*, ESF, 1997, p. 15.

Cette définition soulève plusieurs questions en lien avec le sujet qui me préoccupe ici. Par exemple, est-ce que faire de la philosophie en communauté de recherche constitue un moyen pour s'engager dans ce processus visant à «assurer un plus grand contrôle sur notre santé»? Permet-elle de procurer un certain bien-être? Selon Épicure, «personne ne peut s'engager trop tôt ou trop tard dans l'activité qui procure la santé de l'âme⁵», à savoir l'activité philosophique. Voulait-il dire que faire de la philosophie est une pratique à travers laquelle les personnes développent une façon de gérer des dilemmes, voire des malaises existentiels ou des angoisses? Le cas échéant, faire de la philosophie aurait des pouvoirs thérapeutiques et permettrait de contribuer à une forme de santé mentale, voire une santé relationnelle si elle se pratique avec d'autres et pour autant que le contexte social soit favorable à l'épanouissement de la personne. Qu'en est-il? La pratique de la philosophie pourrait-elle nous fournir des outils pour maîtriser justement les crises existentielles, les émotions et les angoisses pouvant venir troubler le bien-être d'un individu?

Ces notions de contrôle et de bien-être ne sont pas étrangères au concept de dépendance, une pathologie connue aussi sous le nom de d'addiction, une accoutumance à des produits ou des activités qui ne sont pas forcément toxiques, comme les jeux d'argent.

Les dépendances se manifestent par une conduite qui repose sur une envie irrépessible d'un produit ou d'un comportement et qui pousse un individu à se livrer à des abus. En dépit de ses efforts pour s'y soustraire, la personne dépendante est assujettie à une substance ou une activité dont elle a contracté l'habitude par un usage répété. Il s'agit le plus souvent d'une conduite à risque, des risques liés à la répétition de comportements destructeurs et autodestructeurs qui sont problématiques sous l'angle de la santé tant physique que mentale ou relationnelle (les problèmes engendrés par une dépendance peuvent être d'ordre physique, psychologique, familial et social). Lorsqu'un individu a développé une dépendance quelconque (tabac, alcool, drogue, mais aussi au travail, aux nouvelles technologies, aux jeux d'argent), il s'ensuit une perte de contrôle. L'individu n'est plus maître de sa volonté et, malgré le désir et les efforts pour se détacher de la dépendance, l'individu demeure souvent «esclave». C'est alors le produit ou l'activité qui contrôle l'individu. Une fois ce processus enclenché, il est bien difficile d'interrompre sa course et le bien-être de la personne s'en trouve de plus en plus affecté. Plusieurs facteurs peuvent déclencher ce phénomène: séparation parentale, décès d'un proche, maltraitance scolaire, influence d'un tiers, manque d'estime de soi, sentiment

5. Épicure, *Lettre à Ménécée*, X, 122.

de vide, mais aussi manque de spiritualité et quête existentielle. Selon Jacques Besson, par exemple il existe une relation directe entre spiritualité et dépendance. Selon lui, la dépendance est un phénomène lié à une angoisse naturelle de l'homme, générée par sa finitude, par l'immensité et la complexité de l'univers qui l'entoure et par l'incertitude liée à son avenir. Les religions et les différentes cosmologies, les croyances et les pratiques mystiques viennent soulager cette angoisse, mais de plus en plus des substances psychoactives et nouvellement les jeux vidéo viennent jouer ce même rôle. Cependant, « un usage massif de substances psychoactives implique perte de lien et perte de sens⁶ » et ces substances perdent du même coup leur fonction anxiolytique. Les conséquences d'une dépendance à des substances psychoactives sont d'ordre relationnel et liées à une forme de carence spirituelle ou à l'absence d'autres moyens pouvant donner du sens à l'expérience humaine. Est-ce que la philosophie pourrait alors être utile ?

Selon Ilario Rossi et François Kaesh, anthropologues à l'Université de Lausanne, la consommation de substances psychotropes (ici pas forcément addictive) est liée à une quête existentielle et à un besoin de transcender sa condition humaine. « Ce besoin intègre aussi une quête plus large de bien-être, de développement personnel, voire d'épanouissement spirituel⁷. » Les auteurs distinguent les consommations des sociétés modernes occidentales et les consommations liées au chamanisme de certains peuples autochtones. Selon eux, « la consommation occidentale s'apparente plutôt à une expérience autoréférencée de création de sens⁸ ». Elle serait donc liée à un besoin de pouvoir produire un sens personnalisé et de créer des représentations propres à l'individu. Cette consommation peut toutefois rester récréative et ne pas conduire à sa dépendance. Mais un changement brusque de contexte ou une épreuve à surmonter est susceptible de déclencher une répétition plus fréquente de la consommation jusqu'à ce qu'elle devienne une dépendance.

Le processus d'émergence d'une dépendance est complexe et les facteurs qui l'entraînent sont multiples. Néanmoins, plusieurs associations en Suisse⁹ estiment qu'il n'est pas impossible de prévenir l'apparition de ces dépendances. Selon Michel Graf de l'Institut suisse de la prévention de l'alcoolisme, « tout le

6. Jacques Besson, professeur au CHUV et chef du service de psychiatrie communautaire, dans « Quelle relation entre spiritualité et addiction ? », revue *Dépendances*, n° 34, juin 2008, p. 3-4.

7. François Kaesh et Ilario Rossi, « Psychotropes et quêtes existentielles : logique d'ailleurs et d'ici », revue *Dépendances*, n° 34, juin 2008, p. 18.

8. *Ibid.*

9. « Rien ne va plus », association pour la prévention du jeu excessif, « GREA » Groupement romand d'étude des addictions, « ISPA » Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, « LVT » Ligue valaisanne contre les toxicomanies.

monde est d'accord sur un point au moins en matière de prévention dans le domaine des dépendances: il FAUT en faire!¹⁰» Comment faire et comment le faire bien? Graf répond que, « pour développer leurs actions, les professionnels d'aujourd'hui oscillent entre intuition, gestion des attentes et besoins du public et résultats de recherches scientifiques, sans pour autant pouvoir vérifier pleinement les retombées de leur travail préventif sur la population visée, puisque d'autres actions ou événements ont eux aussi une influence – parfois plus forte encore – sur le comportement sanitaire des individus. Dès lors, difficile de parler de critères de qualité dans un domaine où beaucoup de choses sont encore floues¹¹ ». Sachant cela, il sera difficile de mesurer avec précision l'effet d'une activité philosophique avec des jeunes dans un contexte visant la promotion de la santé et la prévention des dépendances. Toutefois, selon P.A. Michaud, médecin chef de l'unité multidisciplinaire de santé des adolescents, « l'impact d'un programme se mesure bien souvent à la qualité de l'accueil réservé aux jeunes¹² ». Autrement dit, un programme de prévention viable en matière de dépendance est un programme dans lequel les jeunes sont écoutés et respectés, valorisés dans ce qu'ils disent et encouragés à le faire avec les autres. Michaud ajoute aussi une question: « L'avenir de la prévention ne passe-t-elle pas par une réflexion approfondie et l'ouverture d'un débat large sur les véritables causes de l'abus de substances?¹³ » Et si cette réflexion avait lieu avec les jeunes eux-mêmes?

La pratique du dialogue philosophique en communauté de recherche dans un cadre scolaire fournit aux élèves un type de réflexion et un cadre de travail grâce auquel ils peuvent s'épanouir sur le plan identitaire et développer des outils pour produire des jugements raisonnables et critiques, deux facteurs qui me paraissent importants en matière de prévention des dépendances et de promotion de la santé pour leur influence possible dans le domaine. Par ailleurs, un matériel pédagogique adapté qui porterait directement sur ces questions de santé permettrait aux élèves d'analyser l'information, de formuler leur hypothèse, d'évaluer les critères proposés, de repérer des exemples et des contre-exemples, bref d'engager avec les élèves le débat dont parle Michaud. Enfin, dans certains cas, la pratique du dialogue philosophique en communauté de recherche pourrait aussi constituer une réponse intéressante à

10. Michel Graf, éditorial de la revue *Dépendances*, n° 14, août 2001.

11. *Ibid.*

12. Pierre-André Michaud, « La recherche rend-elle la prévention efficace? L'exemple des adolescents », Revue *Dépendances*, n° 14, août 2001, p. 11.

13. *Ibid.*

certaines causes liées aux dépendances comme la quête existentielle, voire pour combler une carence spirituelle.

Selon la charte d'Ottawa, une promotion de la santé à l'école implique de « garantir des milieux scolaires favorables en créant des conditions de vie et de travail sûres, stimulantes, plaisantes et agréable¹⁴ ». Le contexte d'une communauté de recherche philosophique (CRP) propose aux élèves de prendre part à un dialogue dans lequel ils sont invités à réfléchir sur des questions qu'ils ont eux-mêmes formulées, des questions qui sont aussi parfois de type existentiel. Les échanges s'y déroulent dans un climat de respect mutuel (qu'il faut parfois instaurer) et d'écoute. Les élèves sont invités par l'animateur à se remettre en question et à évaluer les arguments avancés, à construire leur pensée à partir de celle des autres et à s'investir dans la recherche de définitions, d'exemples, de critères, etc. La CRP offre un accueil de qualité aux personnes qui la composent et un climat de travail *stimulant* grâce à la recherche, *plaisant* grâce à sa dimension conviviale et *agréable* grâce au respect et à l'écoute entre les individus. Elle est aussi l'occasion de mettre en valeur des ressources sociales et individuelles, comme la prise de parole, l'écoute de l'autre, le dialogue. Plus intéressant encore est l'appareillage cognitif qui est en jeu et l'appropriation d'habiletés de pensée par la pratique de celles-ci.

L'approche de Matthew Lipman permet en effet aux élèves d'intérioriser des habiletés liées au raisonnement, comme le raisonnement de classe, le raisonnement hypothétique, le raisonnement analogique, le raisonnement syllogistique, mais à se familiariser aussi avec des outils de la conceptualisation comme « définir » ou « distinguer » et avec ceux de la recherche comme « poser des questions » ou « formuler des hypothèses ». Ce dispositif cognitif a pour fonction d'aider les enfants ou les adolescents à produire des jugements sur des situations de la vie quotidienne, un jugement de plus en plus raisonnable et critique selon Lipman, c'est-à-dire bien raisonné, bien informé, sensé personnellement, basé sur des critères, sensible au contexte et autocorrectif. L'intériorisation de l'ensemble de ces habiletés à travers l'exercice du dialogue où la multiplicité des points de vue vient enrichir les conceptions de chacun me semble être favorable dans de nombreuses circonstances et aussi, de plus en plus, très pertinent dans une perspective de prévention des dépendances. Les discussions qui se déroulent au sein de la classe n'ont pas le même effet pour tous, mais inviter les élèves à réfléchir de manière critique sur des questions de santé et de dépendance et les encourager, par le questionnement, à élaborer des

14. Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, Conférence internationale pour la promotion de la santé : vers une nouvelle santé publique, Ottawa, Health and Welfare, Canada, 1986.

jugements de valeur sur ces questions dans un contexte cognitif et social stimulant pourrait vraisemblablement influencer le comportement sanitaire de certains jeunes. En prenant connaissance des conséquences et en examinant les raisons pour lesquelles il est par exemple mieux de ne pas fumer, les élèves ont l'occasion de s'engager dans le processus qui mène au résultat plutôt que de ne penser que le résultat lui-même (c'est mieux de ne pas fumer).

Aussi, la communauté de recherche offre un contexte de travail dans lequel chaque individu peut prendre sa place et avoir la liberté d'être lui-même, de dire ce qu'il pense ou de garder le silence. La prise de parole est un moyen de favoriser l'affirmation de soi et le dialogue un moyen pour prendre conscience de la force des opinions de chacun. L'envie de faire avancer la recherche devient petit à petit de plus en plus grande et il se produit un phénomène d'abandon du « pour soi », un passage aussi décrit par Marie-France Daniel¹⁵. Cette dernière parle d'une décentration du « je¹⁶ », un processus qui conduit l'égo à se centrer sur autre chose que lui-même, un moment clé dans le processus de création d'une communauté de recherche. Le groupe gagne en importance et un sentiment d'appartenance se développe par la création de liens sociaux et en donnant du sens au sujet et à ses expériences. Un groupe social porteur de signification se forme, dont recherche et dialogue sont au cœur. La combinaison de ces deux éléments n'est-elle pas une façon intéressante de rétablir la perte de lien et la perte de sens dont parle Besson et qui sont souvent impliqués dans les cas de dépendance? Proposer aux élèves un tel contexte de travail avec un matériel pédagogique adapté me paraît susceptible de contribuer à prévenir certaines dépendances, car le type de questionnement ainsi que les sujets pouvant être abordés, comme le bien, le bon, la liberté, la recherche de plaisir, les conduites à risque, la santé, la vie relationnelle, etc., combinés à l'exercice du dialogue et à la mobilisation d'habiletés de pensée de chacun, proposent ensemble une formule qui donne des outils pour penser et réagir de manière de plus en plus appropriée. L'hypothèse que je fais ici est qu'une réflexion sur les addictions à l'aide de ces principes et en tenant compte de leur rôle de guide dans la vie quotidienne permettrait de produire des jugements qui ne sont pas autodestructeurs, une façon aussi de rester maître de sa santé plutôt que d'être contrôlé par une substance ou une activité.

La CRP constitue également un espace propice pour les questions existentielles, celles qui concernent tous les êtres humains, celles qui analysent

15. Marie-France Daniel est professeure à l'Université de Montréal. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur la pratique du dialogue philosophique en communauté de recherche.

16. Marie-France Daniel, *Stimuler la pensée et le dialogue critiques chez les enfants*, DVD, Université de Montréal, 2007.

leur expérience, celles qui lui donnent du sens. Or, la recherche philosophique qui se déroule dans un atelier avec les élèves se fonde sur l'expérience de chacun et sur les doutes et les questions qui l'habitent. La mise en commun des expériences particulières et la réflexion collective à leur sujet produisent alors un sens nouveau, une façon d'élargir les horizons sur les manières de faire et d'être. Il ne s'agit pas toujours de certitudes rationnelles, mais le partage des conceptions sur le plaisir, sur les prises de risque et leurs conséquences favorise un questionnement chez l'individu et l'invite à se positionner sur ces sujets, pour en arriver à penser de plus en plus par et pour lui-même. N'est-ce pas là encore une manière intéressante de combler un besoin de pouvoir produire un sens personnalisé et de créer des représentations propres à l'individu, un besoin souvent à la base d'une consommation de substances psychoactives potentiellement addictives? L'hypothèse ici est la suivante: en offrant aux élèves un espace dans lequel ils peuvent penser leur vie avec d'autres tout en leur fournissant des outils cognitifs pour leur donner un sens personnalisé et propre à chacun représente un effort qui nourrit la recherche individuelle de sens. Cet effort, en tant que manière de se construire comme sujet, pose des bases intéressantes pour apprendre à penser sa vie, sa santé et pour venir combler un besoin de créer du sens, le sens de notre expérience.

En somme, il me semble prometteur d'envisager la pratique de la philosophie en communauté de recherche comme moyen pour promouvoir la santé à l'école et de prévenir certaines dépendances, pour autant qu'un soutien adapté proposant une information diversifiée et incluant plusieurs points de vue sur celle-ci soit utilisé. Si la CRP offre des conditions favorables pour ce type d'exercice avec les élèves, par le climat de travail existant et par les objectifs qu'elle poursuit, une prévention dans ce domaine ne saurait se passer d'une réflexion sur ces questions de santé en incluant des principes comme le bien, le plaisir, le risque. La création d'un programme avec cet objectif contribuerait vraisemblablement à prévenir certains comportements autodestructeurs chez les jeunes et constituerait un apport important dans l'univers de la promotion de la santé.