

Rendu possible par

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



Fonds Européen de  
Développement Régional



# JE SOUTIENS LES DÉCISIONS DE MES PARENTS

Mais je sais que la plupart des personnes de leur âge ont une consommation différente de la leur et je reste vigilante.

## PROJET EUPREVENT APPROCHE DES NORMES SOCIALES



Petit guide pour les  
professionnel-le-s et les bénévoles

A CAMPAIGN BY:



## Introduction SNA <<<<

En septembre 2018, un projet transfrontalier de trois ans, le projet euPrevent Social Norms Approach (euPrevent SNA), a débuté. euPrevent SNA est une coopération entre 11 partenaires de l'EMR (Euregion Meuse-Rhin : les provinces de Limbourg belge et néerlandais, la province de Liège, la région d'Aix-la-Chapelle et l'Eifel occidentale). SNA n'est pas notre premier projet ; nous travaillons ensemble sur la prévention dans notre région depuis longtemps. L'objectif de l'actuel projet euPrevent SNA est de renforcer les pratiques de prévention des dépendances déjà existante en utilisant "l'approche des normes sociales"(Social Norms Approach - SNA). La SNA peut s'avérer être un outil efficace dans divers approches de santé et auprès de divers groupes cibles. Ce bref guide décrit ce que vous pouvez en retirer en tant que professionnel·le ou bénévole.

## Approche fondée sur les normes sociales

La théorie des normes sociales repose sur le fait que "le comportement et les attitudes d'une personne sont influencés par ce qu'elle pense des attitudes et du comportement de ses pairs", autrement dit, la perception des normes.

Il existe deux types de normes sociales: *les normes sociales descriptives*, qui font référence à la perception qu'a un individu de la quantité et de la fréquence de la consommation d'une substance par ses pairs ; et les *normes sociales injonctives*, qui renvoient à la perception qu'a un individu de l'approbation (de la consommation) de cette même substance par ses pairs.

Ces perceptions sont généralement erronées : les individus ont habituellement tendance à surestimer les comportements à risque de leurs pairs, alors que les comportements favorables à leur santé sont sous-estimés. Il en va de même de l'approbation perçue des pairs : les individus pensent que leurs pairs approuvent les comportements à risque dans une plus grande mesure que les comportements protecteurs.

Par exemple, les gens surestiment la consommation d'alcool, de cannabis et de tabac de leurs pairs, mais sous-estiment leur consommation de fruits et légumes ou leur utilisation de crème solaire. Tout cela a été prouvé par la recherche scientifique.

Comment pouvez-vous appliquer ce fait dans la pratique ? Lorsque les gens s'identifient fortement aux autres membres du groupe social auquel ils appartiennent, le désir de se conformer à la norme sociale de leur groupe est renforcé. Cependant, comme nous l'avons déjà vu, une surestimation des comportements à risque et une sous-estimation des comportements protecteurs se produisent souvent. L'objectif de l'approche des normes sociales est de "corriger" ces idées fausses en fournissant des



informations sur la consommation réelle, en mesurant la différence entre le comportement perçu et le comportement réellement adopté. Le message de la SNA met l'accent sur les comportements et les attitudes positifs et protecteurs du groupe cible. L'objectif de ce message est d'encourager les autres à faire des choix plus raisonnés en suivant ces normes sociales positives, en fonction du groupe social auquel ils appartiennent.

Pour être efficace, le message de la SNA doit être perçu par les membres du groupe cible comme pertinent et lié aux normes de leur groupe. Pour ce faire, les données doivent provenir directement du groupe cible. La source doit être fiable (par exemple, une étude réalisée par un institut ou une université réputés) et les données doivent être liées au contexte immédiat de la personne. Ainsi, cela n'a aucun sens de montrer aux jeunes de Maastricht des chiffres provenant de Groningen; il est plus pertinent de leur montrer des chiffres issus de la population du Sud Limbourg. De même, un Liégeois de plus de 55 ans ne reconsidérera pas son comportement en matière de consommation d'alcool en lisant ce que font ses contemporains flamands et néerlandais, mais il le fera en voyant les chiffres de sa propre ville ou région.

Il est également à noter que les messages de la SNA ne doivent pas être perçus comme provenant d'une autorité, afin d'éviter que les changements de comportement et d'attitudes résultent de la peur ou d'une pression d'obéissance. Les interventions basées sur la SNA ont donné des résultats positifs en termes de réduction des comportements perçus (et donc de la norme sociale perçue) par les pairs en matière de consommation d'alcool et de tabac, mais aussi de réduction des comportements effectifs liés à la consommation d'alcool, de tabac, et de cannabis.





## En bref, la SNA est basée sur le fait que:

- A** Les comportements et les attitudes sont influencés par la manière dont les normes sont perçues et interprétées,
- B** Les gens interprètent souvent erronément (surestiment ou sous-estiment) ces normes,
- C** Ces normes mal interprétées augmentent les comportements à risque et diminuent les comportements protecteurs,
- D** Il est nécessaire de développer des actions qui encouragent des comportements plus protecteurs et positifs pour corriger ces perceptions erronées.







## Dans votre propre travail:

**Identifiez le problème de santé dont vous souhaitez parler à votre client-e/patient-e**

- Nous prenons l'exemple de l'alcool et des plus de 55 ans, mais vous pouvez l'utiliser dans de nombreuses conversations sur la santé

**Recherchez des études épidémiologiques que vous pouvez utiliser pour discuter de la perception d'une « fausse » norme**

- **75,7%** des plus de 55 ans de notre région ne boivent pas plus d'un ou deux verres d'alcool le week-end (résultats issus de notre propre recherche)
- **67,7%** des plus de 55 ans de notre région boivent de l'alcool une fois par semaine ou moins (résultats issus de notre propre recherche)

**Ce que vous pouvez dire:**

- D'ailleurs, la plupart des gens de votre âge ne boivent pas plus d'une fois par semaine
- Je sais que tes camarades boivent habituellement moins de deux verres sur une même soirée



# Modèle procédural :



## ÉTAPE 01

### Mesurer l'écart

2 questions



Que faites-VOUS ?



Que PENSEZ-VOUS Que les AUTRES font ?

## ÉTAPE 02

### Analyse de l'écart

3 possibilités



**MOI > AUTRES**

Sous-estimation



**MOI = AUTRES**

estimation correct



**MOI < AUTRES**

Surestimation

## ÉTAPE 03

### Pistes d'action concrètes

3 possibilités



**Sous-estimation**

mise en valeur  
des normes  
tendancielle



**Estimation  
correcte**

utiliser les  
chiffres  
eurégionaux de  
l'EHS\*



**Surestimation**

utiliser des  
messages  
positifs SNA



\*Vous pouvez utiliser les chiffres de l'enquête de santé eurégionale.

Téléchargez-le via :  
[myhealth-mychoice.eu](http://myhealth-mychoice.eu)  
ou scannez QR code



## Nos suggestions <<<<

Nous avons mené une vaste enquête sur Internet auprès de citoyen-ne-s de l'EMR, âgé-e-s de 12 à 26 ans et de 55 ans et plus. Nous avons extrait un certain nombre de différences frappantes entre ce que les gens font et ce qu'ils pensent que leurs pairs font, à partir desquelles nous avons créé des messages éducatifs. Notre recherche a révélé les messages suivants parmi les personnes de plus de 55 ans et les jeunes:



55+



**Bien que 75.7%**

des personnes de 55 ans et plus disent ne pas boire plus de 1 ou 2 verres pendant le week-end.



**38.4%**

seulement 38,4% des personnes de 55 ans et plus ont deviné correctement.



**Alors que 2 personnes sur 3**

âgées de 55 ans et plus disent n'avoir jamais utilisé de médicaments prescrits comme des somnifères ou des analgésiques.



**1 personne sur 2**

de 55 ans et plus estime que les autres personnes de son âge utilisent régulièrement des médicaments prescrits.



Visitez notre site web pour plus d'informations:

[myhealth-mychoice.eu](http://myhealth-mychoice.eu)

Ou scannez le QR code



**Plus de  
77%**

des personnes  
interrogées n'ont  
JAMAIS fumé de  
cannabis auparavant.



**Alors que  
seulement  
34%**

estiment que  
leurs camarades  
n'ont jamais fumé  
d'herbe.



**Plus de  
62%**

Beaucoup plus de la  
moitié des personnes  
interrogées passent  
MOINS d'une heure  
à jouer un jour de  
semaine.



**Alors que  
41,4%**

estiment que les  
personnes de leur  
âge jouent 1 À 3  
HEURES par jour de  
semaine.



**Plus de  
75%**

des personnes  
interrogées ne  
boivent JAMAIS plus  
de deux verres en  
semaine.



**Alors que  
47,7%**

de ces mêmes  
personnes pensent  
que les personnes  
de leur âge boivent  
beaucoup plus en  
semaine.

Visitez notre site web pour plus  
d'informations :

[myhealth-mychoice.eu](http://myhealth-mychoice.eu)

Ou scannez le QR code





**Téléchargez notre rapport  
complet:**

[myhealth-mychoice.eu](https://myhealth-mychoice.eu)

ou scannez le QR code :



# MY HEALTH MY CHOICE

---

S I N C E • 2 0 2 1

Le projet euPrevent Social Norms Approach est réalisé dans le cadre d'Interreg V-A Euregio Meuse-Rhin, avec 1.065.840,- € du Fonds européen de développement régional. Le projet bénéficie également d'un cofinancement et les partenaires du projet versent leur propre contribution.