

# Repenser l'action sur les normes sociales pour favoriser la santé et le bien-être

SYNTHÈSE D'UNE ACTIVITÉ AUX JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE 2018

## **RÉDACTION**

Annie Gauthier  
Direction du développement des individus et des communautés  
Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

Valérie Houle  
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale  
Direction de santé publique

Mathieu Roy  
Unité d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé et services sociaux (UETMISSS) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de de l'Estrie  
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Julie St-Pierre  
Conseillère scientifique spécialisée en éthique  
INSPQ

## **RÉVISION**

Réal Morin  
Vice-présidence aux affaires scientifiques, INSPQ

Marie-Claude Paquette  
Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ

## **SOUS LA COORDINATION DE**

Jean-Pierre Landriault  
Chantal Blouin  
Chefs d'unité scientifique  
Direction du développement des individus et des communautés

## **MISE EN PAGE**

Marie-France Lepage  
Direction du développement des individus et des communautés

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.*

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

Dépôt légal – 1<sup>er</sup> trimestre 2020  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN : 978-2-550-85727-3 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2019)

## Remerciements

Le présent document prend appui sur les contenus transmis à l'occasion d'une activité organisée à l'occasion des Journées annuelles de santé publique 2018, sur le thème des normes sociales.

Les rédacteurs de ce document tiennent à remercier l'animateur, les conférenciers, les panélistes et les intervenants pour leur contribution à cette activité. Chacun d'eux a participé à la révision du présent document.

Nous les présentons ci-dessous par ordre alphabétique :

Laurence Boucheron, M. Sc. répondante régionale du programme de Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal/Direction régionale de santé publique de Montréal

Valérie Dollo, jeune leader de La gang allumée, Conseil québécois sur le tabac et la santé

François Gagnon, Ph. D., conseiller scientifique spécialisé, Institut national de santé publique du Québec

Mélissa Généreux, M.D., M. Sc., FRCPC, directrice de santé publique, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke et professeure agrégée, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke

Valérie Houle, M. Ps., agente de planification, de programmation et de recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, Direction de santé publique

David Kaiser, M.D., M. Sc., FRCPC, responsable médical, service Environnement urbain et saines habitudes de vie, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Direction régionale de santé publique de Montréal

François Lagarde, M.A., vice-président, Communications et engagement collectif, Fondation Lucie et André Chagnon

Mélanie Lemay, cofondatrice, Québec contre les violences sexuelles

Manon Niquette, Ph. D., professeure titulaire, Département d'information et de communication, Université Laval

Lise Renaud, Ph. D., professeure, Département de communication sociale et publique, Université du Québec à Montréal

Julie St-Pierre, Ph. D., conseillère scientifique spécialisée, comité d'éthique de santé publique, Institut national de santé publique du Québec

Simone Sarault, membre du Jury Jeunesse du Prix IMAGE/in 2018, Équilibre, Image corporelle, santé, poids

Fabrice Vil, LL. M., cofondateur et président, Pour 3 points

Leah Walz, M. Sc., répondante régionale du programme de Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Direction régionale de santé publique de Montréal

## Table des matières

<b>Faits saillants</b> .....	<b>1</b>
<b>Résumé</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Comprendre et agir sur les normes sociales</b> .....	<b>2</b>
<b>3 Perspectives et enjeux de pratique</b> .....	<b>3</b>
3.1 Mieux travailler en tenant compte du contexte socioculturel des populations .....	3
3.2 Agir sur les normes sociales : vers une action éthiquement sensible .....	3
3.3 L'influence de certaines pratiques de commercialisation sur les normes sociales .....	5
<b>4 Les jeunes, source d'inspiration</b> .....	<b>6</b>
4.1 Promotion de la diversité corporelle .....	6
4.2 Lutte au tabagisme .....	6
4.3 Dénonciation de la violence sexuelle.....	7
<b>5 L'entraîneur sportif comme agent de changement des normes sociales</b> .....	<b>8</b>
<b>6 Un exercice mobilisateur pour tous les participants</b> .....	<b>8</b>
<b>7 Références</b> .....	<b>9</b>

## Faits saillants

L'activité thématique sur les normes sociales a permis de dégager certains enseignements pratiques. En particulier, lors de la planification, de la conception et de la mise en œuvre d'une intervention, d'un programme ou d'une politique publique visant à agir sur les normes sociales d'une population ou d'une communauté, il importe de :

- reconnaître les normes sociales et les habitudes déjà en place, leur raison d'être, de même que l'importance qu'elles peuvent avoir sur l'identité d'un groupe;
- inclure positivement les communautés dans les actions visant le changement, en accordant une importance particulière au renforcement des compétences individuelles et collectives;
- interroger et favoriser l'expression du point de vue de toutes les personnes concernées en ce qui a trait aux normes sociales en vigueur et aux changements souhaités;
- prendre en compte l'influence de certaines pratiques commerciales et la position de force ou de vulnérabilité des divers groupes sociaux dans cette dynamique.

## Résumé

Au cours de la journée, plusieurs pistes d'action sont apparues intéressantes pour transformer les normes sociales au bénéfice de la santé et du bien-être, et ce, en considérant les divers contextes de vie des populations. Le caractère prometteur des interventions ne devrait pas nous faire oublier qu'elles peuvent comporter certains enjeux sociaux, culturels et éthiques en particulier lorsqu'elles s'appuient sur des normes techniques proposées par des experts. Considérant que l'on traite généralement de situations complexes, qui excèdent le contrôle et la volonté des individus et des groupes, le risque d'induire une représentation binaire de ce qu'il convient ou non de faire doit être pris en compte. Pour rester pertinente dans une perspective de santé publique, l'action souhaitée transformera l'environnement socioculturel d'une population, d'une

communauté ou d'un groupe, plutôt que de chercher à convaincre des individus en particulier(21).

De façon plus générale, les contenus transmis à l'occasion de cette activité ont permis de prendre la mesure du pluralisme des normes sociales. Celles-ci sont rarement partagées de façon unanime. Le changement peut cependant émerger d'une dynamique où le pluralisme est reconnu, grâce à la prise en compte des histoires, des expériences et des valeurs en jeu. D'ailleurs, les interventions qui visent à encourager des liens soutenus, significatifs, interactifs et positifs au sein de la communauté sont celles qui auraient le plus de chance d'avoir une influence durable sur les normes sociales(22). Dans cette perspective, l'action de santé publique est non seulement efficace, mais également acceptable et légitime pour les populations et les individus.

## 1 Introduction

« La santé est créée dans les divers cadres de la vie quotidienne, là où l'on apprend, où l'on travaille, où l'on joue et où l'on aime » (OMS, 1986).

En 1986, la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé<sup>1</sup> reconnaissait le lien inextricable qui unit les individus et leur milieu de vie. Elle soulignait l'importance d'améliorer les politiques publiques de manière à ce qu'elles permettent aux individus et aux communautés d'exercer un plus grand contrôle sur leur santé. Les efforts locaux, régionaux et internationaux en matière de santé publique se sont réorientés en préconisant une action collective visant l'ensemble des environnements, qu'il s'agisse d'environnements politiques, économiques, physiques ou socioculturels.

Bien que l'influence des normes sociales sur les comportements soit démontrée, la question des stratégies à développer pour soutenir durablement l'adoption de normes sociales favorables à la santé reste ouverte. Comment agir sur les normes sociales pour créer de la santé et produire du bien-être? C'est dans l'objectif de fournir du matériel pour répondre à cette question qu'une activité thématique s'est organisée aux Journées annuelles de santé publique 2018. L'activité s'est structurée autour de

<sup>1</sup> Pour consulter la Charte en ligne : [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/129675/Ottawa\\_Charter\\_F.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf)

conférences théoriques, de présentations de cas et de témoignages. Des périodes d'échanges étaient prévues pour les questions de l'auditoire<sup>2</sup>.

Dans le présent document, des membres du comité scientifique de cette activité effectuent un retour sur les contenus qui ont été transmis par des initiateurs de changement social, leaders de leur communauté ou acteurs de santé publique pour dégager des conditions favorables à une action sur les normes sociales qui soit sensible aux dimensions sociales, culturelles et éthiques. L'identification de conditions favorables, à partir d'exemples issus du terrain, peut inspirer la pratique dans divers contextes d'application. On peut penser que la réflexion à partir d'expériences réelles facilite l'émergence de nouvelles connaissances, nourrit la réflexivité et l'appropriation des contenus.

Les normes sociales et les façons d'agir sur celles-ci étant multiples, ce document traite de plusieurs sujets (p. ex. sport, diversité corporelle, lutte contre le tabagisme, agressions sexuelles et pauvreté). Autant que possible, nous avons étayé les contenus tels que présentés lors de l'activité. La mise en perspective des témoignages présentés soutient l'identification de conditions favorables à l'action de santé publique sur les normes sociales. Pour en faciliter le repérage, des encadrés sont inclus à différents endroits du document.

## 2 Comprendre et agir sur les normes sociales

Les normes sociales sont des manières d'être, d'agir ou de penser qui organisent la vie collective et qui interviennent souvent à l'insu des personnes. Par exemple, il nous paraît normal de garder le silence lorsqu'un enseignant ou un conférencier s'exprime devant un public et sans que l'on y porte attention, ce silence est rompu dès que le contexte change et que l'on se retrouve à la pause-café, lors d'un repas ou dans un autobus en retournant chez soi. Si l'on considère comme le sociologue Pierre Demeulenaere (1) que toute la vie sociale est régie par des normes (p. ex. sexuelles, alimentaires, vestimentaires, économiques, morales, esthétiques) liées à des groupes et que ces normes varient dans le temps et l'espace, nous sommes forcés de constater la

complexité du domaine. Dans une synthèse des connaissances portant sur les normes sociales et l'alimentation, Baril et Paquette (2) mentionnent que la pression sociale à se conformer aux règles et modèles de conduite privilégiés par un groupe d'appartenance constitue le principal mécanisme d'action des normes sociales. Cette pression résulte de l'intériorisation d'un contrôle social qui conditionne les comportements, valeurs et croyances d'un groupe (3).

Loin de renvoyer à des représentations abstraites du bien commun, les normes sociales viennent régir les actions des individus. Elles se manifestent dans des comportements approuvés ou désapprouvés dans un contexte donné, puis qualifiés de normaux, marginaux ou déviants. Elles peuvent certes favoriser la santé et le bien-être, mais aussi être source d'inégalités sociales de santé, de même qu'amplifier le sentiment d'isolement et la stigmatisation. Comprendre la dynamique des normes sociales est donc un atout pour toute approche de santé publique (4).

L'activité thématique s'est fondée sur la prémisse qu'en prenant appui sur une compréhension des normes sociales qui soit sensible à ses dimensions sociales, culturelles et éthiques, il devient possible d'agir de façon positive sur celles-ci. Une telle action vise à soutenir l'émergence de normes sociales favorables à la santé et au bien-être (ou à décourager celles qui comportent des risques élevés) sans porter atteinte à la liberté individuelle ou causer préjudice à certains groupes. L'action de santé publique peut aussi viser l'atténuation des effets préjudiciables de certaines normes sociales existantes et réduire la stigmatisation et les inégalités sociales de santé.

Dans les pages qui suivent, nous revenons sur les perspectives et enjeux de pratiques relevés par des acteurs de santé publique, chercheurs ou praticiens. Ensuite, la contribution des participants à un panel de jeunes engagés dans des actions de prévention est présentée ainsi que celle d'une entreprise sociale œuvrant auprès d'adolescents à risque de décrochage scolaire. Enfin, nous revenons sur un exercice de mobilisation réalisé avec les participants.

<sup>2</sup> Pour consulter le programme : <https://www.inspq.qc.ca/jasp/agir-sur-les-normes-sociales-pour-favoriser-la-sante-et-le-bien-etre>

## 3 Perspectives et enjeux de pratique

### 3.1 Mieux travailler en tenant compte du contexte socioculturel des populations

Un des défis que rencontrent les intervenants chargés d'implanter les programmes de prévention dédiés aux personnes en situation de vulnérabilité socioéconomique est d'orchestrer divers objectifs et normes de pratiques qui peuvent différer (p. ex. normes organisationnelles, sociales, professionnelles, culturelles). Ce défi est d'autant plus important à considérer qu'il y a souvent un écart entre les objectifs de comportement normativement définis par la santé publique et le vécu des personnes qui évoluent dans des conditions sociales précaires. Deux témoignages d'acteurs de santé publique ont illustré ce défi.

Le premier témoignage concerne l'intervention municipale dans le contexte de l'insalubrité des logements, en fonction des normes d'hygiène émises par les autorités sanitaires. Le fait de vivre dans des logements insalubres peut entraîner diverses répercussions négatives sur la santé, tant sur le plan physique (p. ex. asthme, rhinite allergique) que psychologique (p. ex. anxiété, troubles du sommeil) et social (p. ex. isolement). Dans cette situation, un jugement moralisateur quant aux conditions d'hygiène définies comme « habitables » risquerait d'accroître une marginalisation sociale déjà importante. Une approche de santé publique sensible visant la salubrité évitera de blâmer les individus et de vouloir les « sortir de là » à tout prix. À défaut de pouvoir offrir ou accéder à de meilleures options, le logement, même insalubre, représente pour plusieurs un « chez soi ».

Le deuxième témoignage porte sur l'intervention auprès des familles visées par les programmes nationaux de prévention centrés sur le développement des enfants. Il s'agit d'un exemple d'intervention normative faisant appel à la flexibilité et à l'écoute des praticiens. Les familles touchées par ces interventions sont souvent défavorisées sur le plan socioéconomique. Elles risquent donc de subir des pressions normatives importantes. Pour accepter les services offerts, elles ont besoin d'être accueillies, de sentir qu'on est là pour comprendre leurs difficultés et pour les accompagner

selon leurs besoins. En parlant avec les membres de la famille, on peut mieux saisir les facteurs de protection qui sont présents dans le milieu ainsi que les forces sur lesquelles on peut miser.

L'activité a permis de souligner qu'une approche de santé publique qui voudrait imposer des normes de comportement sans se soucier du contexte de vie des gens pourrait avoir pour effet pervers de renforcer les obstacles au changement. Une façon d'éviter cet écueil est de planifier, concevoir et implanter des politiques avec les communautés, afin de composer avec la diversité des normes sociales en présence. Il peut aussi s'agir d'adapter, au fur et à mesure, son approche en tenant compte de l'expérience et du contexte de vie des personnes. L'adaptation peut s'inscrire dans une perspective de réduction des méfaits, où l'enjeu est de limiter les répercussions négatives des conditions de vie sur la santé et le bien-être des personnes.

#### CONDITIONS FAVORABLES



- Être attentif à la perspective des personnes touchées par une intervention.
- Se renseigner sur les normes sociales véhiculées dans le milieu de vie des personnes touchées et de leur communauté.
- Moduler l'intervention de manière à tenir compte des différents points de vue et plus largement, des forces et possibilités, des limites et résistances présentes dans les contextes de vie.

### 3.2 Agir sur les normes sociales : vers une action éthiquement sensible

L'abord des interventions visant à transformer les normes sociales, sous l'angle de leur acceptabilité sociale et de leurs effets non recherchés, suscite des préoccupations auxquelles il convient d'être attentif. L'activité a fourni des repères pour tendre vers une action sur les normes sociales qui soit éthiquement sensible, en focalisant plus particulièrement sur l'enjeu du paternalisme et les risques de stigmatisation.

#### 3.2.1 L'ENJEU DU PATERNALISME

Lorsque des institutions de santé publique décident d'agir pour le bien des individus en allant à l'encontre de leurs désirs apparents, ceci fait référence à un débat

récurrent en éthique de la santé publique, celui sur le paternalisme. Le philosophe Gerald Dworkin définit le paternalisme ainsi : « toute interférence d'un État ou d'un individu avec une autre personne, contre sa volonté, et justifiée ou motivée par la croyance qu'elle s'en portera mieux ou qu'elle sera protégée d'un mal » (5). La pression exercée en faveur de l'adoption d'une attitude ou d'un comportement, par une instance en autorité qui dicte la bonne conduite à avoir, recèle donc, en elle-même, la possibilité de se voir attribuer l'étiquette paternaliste. Le caractère réprobateur qui se rattache souvent à l'action sur les normes sociales peut en ce sens entraîner des réactions défensives chez certains individus. Il peut aussi miner la confiance de la population, en invalidant des options possibles ou en empêchant les individus d'exercer leur capacité à décider, par eux-mêmes, de la bonne conduite à adopter.

Une politique ou intervention qualifiée de paternaliste pose donc un dilemme éthique. D'un côté, il existe une obligation morale d'intervenir avec les moyens les plus efficaces pour remplir le contrat social de la santé publique et, de l'autre, il y a l'obligation de respecter l'autonomie, le libre arbitre des personnes auprès desquelles on souhaite intervenir. Les politiques ou actions paternalistes sont généralement dénoncées en raison de leur interférence avec les libertés individuelles. Si elles peuvent être critiquées, elles peuvent aussi s'avérer efficaces d'un point de vue de santé publique. Il importe donc, qu'au moment de concevoir des interventions normatives, les acteurs déterminent si celles-ci sont, ou non, paternalistes et que, si tel est le cas, ils en fassent un examen éthique plus poussé à partir des cadres existants (6)(7). Cette analyse pourra notamment mettre en lumière la conception de la responsabilité que l'on entend privilégier ainsi que le degré d'empiètement de l'intervention sur la liberté et l'autonomie individuelle qui s'avère acceptable dans le contexte.

### 3.2.2 LE RISQUE DE STIGMATISATION

D'autre part, certains changements sociaux visés par l'intervention sur la norme sociale s'inscrivent dans une logique de dénormalisation. Une des stratégies utilisées dans cette logique est de créer la perception que certains comportements sont indésirables ou inacceptables, ce qui peut entraîner la stigmatisation des personnes qui adoptent de tels comportements. La stigmatisation est définie par le sociologue

Erving Goffman (8) comme la situation d'un individu disqualifié par une perte de statut qui l'empêche d'être pleinement accepté par la société. Elle doit être comprise dans un contexte social élargi impliquant des relations entre des groupes présentant des pouvoirs et des intérêts différents.

Le risque de stigmatisation a été analysé, entre autres, dans le cas des actions de lutte contre le tabagisme cherchant à susciter des émotions participant au processus de mise à l'écart des fumeurs. Par exemple, les images qui accompagnent les mises en garde introduites sur l'emballage des produits du tabac peuvent susciter de la peur ou du dégoût. Quoiqu'elles puissent être, à première vue, efficaces du point de vue des résultats en matière de santé publique, ce type d'action peut être critiqué d'un point de vue éthique. Toute intervention sur la norme sociale gagnera donc à analyser les risques de stigmatisation qu'elle comporte pour certains groupes ou personnes. La réflexion éthique peut s'amorcer à partir de la question suivante : « Jusqu'où et à quelles conditions les activités de santé publique peuvent-elles être justifiées, sur le plan éthique, lorsqu'elles sont associées à un processus de stigmatisation ou risquent de l'alimenter? » (9).

### CONDITIONS FAVORABLES



Dans les processus de planification, de conception et de mise en œuvre des actions normatives de santé publique :

- accorder une importance particulière au renforcement des compétences individuelles et collectives;
- se demander si l'action pressentie contribue, de manière générale, au développement de communautés harmonieuses et à la lutte contre l'étiquetage social;
- moduler l'intervention de manière à tenir compte des différents points de vue et, plus largement, des forces et possibilités, des limites et résistances présentes dans les contextes de vie.



### 3.3 L'influence de certaines pratiques de commercialisation sur les normes sociales

Le façonnement des normes sociales en matière de santé et de bien-être est tributaire d'un jeu d'influences dynamique et complexe. Selon les analyses de Caron-Bouchard et Renaud (10), la sphère économique semble, à première vue, revêtir un pouvoir déterminant. De fait, l'ensemble des problématiques présentées lors de l'activité thématique impliquent la sphère économique, notamment au travers de la commercialisation de produits de consommation comportant des risques établis pour la santé et la sécurité publiques. Les industries du tabac, de la mode, du sport et de l'alcool détiennent une influence non négligeable dans l'émergence et la consolidation des normes sociales. Parce qu'elles financent la publicité, elles ont souvent les moyens de se doter d'une large visibilité et parviennent ainsi à imposer des modèles de consommation dans une seule logique de profit.

Au cours de l'activité, une analyse critique des pratiques de commercialisation des boissons alcoolisées sucrées a révélé la manière dont les médias sociaux numériques contribuent à façonner les normes. Au cours des dernières années, les pratiques publicitaires et promotionnelles diffusées en ligne sont devenues davantage immersives et interactives. Certaines stratégies engagent directement l'internaute parfois jusqu'à en faire un ambassadeur du produit commercialisé : création d'une culture de marque à laquelle aiment s'associer les influenceurs, conception de messages adaptés aux jeux de mimétisme (les mêmes), transformation du public en producteur de contenus. La mise au jour de ces stratégies relance la réflexion sur les mesures à prendre pour réduire l'exposition des jeunes à la publicité de produits alcoolisés comportant des risques documentés pour leur santé.

Des défis similaires ont été soulignés à l'occasion d'une présentation portant sur les normes sociales en jeu dans la commercialisation du cannabis récemment légalisé au Canada. Dans ce cas également, les acteurs à but lucratif se présentent comme des contre-forces au regard des stratégies de régulation initiées dans une logique de santé publique. Des analyses démontrent d'ailleurs que la hausse de la consommation de cannabis est associée à sa commercialisation et non au

changement de statut légal du produit. Les campagnes commerciales de promotion du produit encouragent une augmentation du volume de consommation par une hausse du nombre d'utilisateurs et par une intensification de leur consommation. Elles risquent ainsi de contribuer à la banalisation d'une drogue dont l'usage comporte des risques avérés. Dans ce cas, il a été jugé prudent et s'est avéré possible de mettre en œuvre un système de distribution à but non lucratif, permettant d'encadrer les activités de commercialisation. Par exemple, la mise en place de restrictions sur la publicité et l'emballage des produits visés compte parmi les avenues politiques pouvant contribuer à contrer les effets de banalisation qui sont généralement associés à des marchés dérégulés. Au Québec, la Loi sur le cannabis encadre justement la promotion, la distribution et la consommation du produit.

L'analyse des facteurs impliqués dans l'évolution des tendances de consommation des boissons alcoolisées sucrées et du cannabis montre que cette évolution se réalise dans un environnement mettant en jeu différentes forces sociales. Dans cette dynamique, il faut considérer que les acteurs de l'industrie tendent à adapter leurs stratégies commerciales aux changements normatifs et réglementaires. Il importe également de prendre en compte la capacité d'autonomie décisionnelle et la part de libre arbitre des personnes : leurs choix et leurs trajectoires de vie ne sont pas entièrement déterminés par des valeurs et des normes sociales préétablies.

#### CONDITIONS FAVORABLES



- Considérer la perspective des différents acteurs et organisations impliqués ainsi que les intérêts en jeu dans la dynamique sociale.
- Reconnaître la position de force ou de vulnérabilité des divers groupes sociaux face aux pratiques de commercialisation, souvent propices à l'éclosion et au renforcement des inégalités sociales de santé.
- Se demander si l'action pressentie contribue de manière générale au développement de communautés harmonieuses et à la lutte contre l'étiquetage social.
- Moduler l'intervention de manière à tenir compte des différents points de vue et, plus largement, des forces et possibilités, des limites et résistances présentes dans les contextes de vie.

## 4 Les jeunes, source d'inspiration

L'inclusion du point de vue des personnes concernées et, notamment, celui des jeunes était fondamentale lors de la planification de l'activité thématique sur les normes sociales, afin d'inscrire celle-ci dans une perspective de continuité et de renouvellement des pratiques. La participation de trois jeunes panélistes a montré que ceux-ci reprennent à leur compte ou, encore, remettent en cause les normes et les idéaux en place, en proposant des voies alternatives.

Ci-dessous, leur apport est présenté à partir de leur champ d'action respectif.

### 4.1 Promotion de la diversité corporelle

---

La première panéliste a témoigné de son expérience comme membre du jury jeunesse du prix Image/IN de l'organisme Équilibre. Ce prix récompense les entreprises de la mode, des médias et de la publicité qui promeuvent une représentation saine et diversifiée du corps. Le jury s'est rencontré à environ cinq reprises pour débattre, converser et sélectionner les finalistes et le coup de cœur du jury. Les entreprises éligibles devaient être québécoises et, par leurs produits ou leur philosophie, promouvoir l'acceptation de soi ainsi qu'une image corporelle saine et diversifiée.

En faisant le récit de ce qui a motivé son implication dans ce projet, cette panéliste a témoigné avec sensibilité du vécu des jeunes qui l'entourent et de la pression qu'ils peuvent s'imposer pour se conformer aux idéaux de beauté propagés par la société. En effet, l'adolescence est une période de transition, de questionnement et de découverte dans laquelle l'être humain est particulièrement sensible aux autres et au monde qui l'entoure. Les jeunes sont donc facilement interpellés, touchés par ce que les médias sociaux leur proposent sous la forme d'idoles en tous genres. Tout en suggérant une perspective différente centrée sur une sensibilité esthétique qui serait plus authentique, le propos de la panéliste a montré combien les médias (p. ex : Facebook, Instagram) sont au centre du façonnement de la norme sociale, en matière d'apparence, en relayant des images qui altèrent, souvent, de manière préjudiciable, le rapport à soi, à l'autre et à l'environnement social et culturel. Elle a

souligné, également, que l'apparence physique et l'orientation sexuelle des jeunes ne devraient pas les empêcher de cheminer dans la vie.

L'organisme Équilibre, en impliquant des jeunes âgés de 12 à 17 ans comme membres du jury dans le concours Image/IN, leur offre l'occasion de « prendre du recul par rapport aux modèles inatteignables, d'apprendre à reconnaître leur valeur comme personne, indépendamment de leur poids et de leur apparence » (11). Sans s'y réduire, cette initiative entre en résonance avec le mouvement collectif ayant permis l'avènement de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée, en 2009. Un tel mouvement s'oriente, entre autres, sur une vision sociétale, voire civilisationnelle des problèmes reliés au poids et à l'image du corps, incluant la préoccupation excessive à l'égard du poids et de la silhouette morphologique (12).

### 4.2 Lutte au tabagisme

---

La deuxième panéliste était invitée à témoigner de son expérience à titre de leader dans La gang allumée, une initiative encadrée par le Conseil québécois sur le tabac et la santé. En rassemblant des représentants des différentes régions démographiques du Québec, l'objectif de La gang allumée est de diminuer le nombre d'adolescents qui fument. Les jeunes volontaires étaient amenés à se regrouper pour influencer l'opinion des citoyens, celle des dirigeants d'entreprises et des décideurs politiques. En raison de leurs liens privilégiés avec la population concernée, en tant que pairs, les leaders du milieu apportent une contribution particulière aux interventions de santé publique (13).

Le mandat comme leader suppose, notamment, d'animer des conférences de presse et de communiquer aux médias des messages de prévention du tabagisme à l'intention des pairs. L'une des actions menées par cette panéliste a consisté à diffuser une connaissance factuelle concernant les risques associés à l'usage du tabac dans le but d'en contrer la banalisation. À cette occasion, elle a constaté que le fait d'avoir en main des données, des statistiques et des informations précises qui ne peuvent être mises en doute, a donné de la crédibilité au projet. Cette expérience lui a permis, également, de préciser les principaux éléments qui ont favorisé son leadership : la force du groupe que composait La gang allumée, sa

personnalité propre, l'intérêt que les médias portent à l'endroit des jeunes qui veulent changer positivement la société, l'appui de la direction scolaire, l'encadrement par un organisme d'expérience, en l'occurrence le Conseil québécois sur le tabac et la santé, et l'adoption concomitante de la Loi sur le tabac.

En outre, lors de son intervention, cette panéliste a mentionné l'importance de l'arrimage entre la génération des jeunes et celle des adultes impliqués, chacune apportant des éléments d'une solution plus complète à partir des possibilités distinctes qui la caractérisent. Dans ce cas, la fougue qui caractérise les jeunes a avantageusement été mise à contribution. Les jeunes de La gang allumée étaient enthousiastes et résolus à faire bouger les choses. Chacun dans sa région réalisait, en simultané et de manière engagée, les mêmes actions et interventions que ses pairs, ce qui créait un effet de synergie. Le récit de cette panéliste donne à penser que, davantage que le changement comportemental de quelques individus, l'implication des leaders dans une intervention de promotion des saines habitudes de vie peut contribuer à transformer la norme sociale.

### 4.3 Dénonciation de la violence sexuelle

La troisième panéliste a témoigné de son expérience comme cofondatrice de Québec contre les violences sexuelles (QCVS), un mouvement non partisan formé par et pour des personnes ayant vécu de la violence sexuelle. Une des revendications principales du mouvement, depuis sa fondation en 2016, a été l'adoption d'un projet de loi obligeant les établissements d'enseignement postsecondaire à prévenir les situations de violence sexuelle tout en soutenant les victimes et en responsabilisant les agresseurs. Le mouvement QCVS a aussi développé des initiatives de sensibilisation à la culture du viol. Il a suscité un intérêt dans la société civile et les médias, contribuant à faire avancer le débat auprès d'instances gouvernementales. L'écoute compréhensive de la ministre responsable de l'Enseignement supérieur a fait la différence en contribuant à légitimer les revendications du mouvement et à les concrétiser dans la législation.

La réglementation comme stratégie d'action pour modifier la norme sociale repose généralement sur le constat que des droits de la personne sont souvent lésés ou que des gestes criminels sont socialement tolérés et impunis. Dans le mémoire déposé par le mouvement à la Commission de la culture et de l'éducation en soutien à l'adoption du projet de loi n° 151 visant à prévenir et à combattre les violences à caractère sexuel, les établissements d'enseignement supérieur étaient considérés comme partie prenante d'un projet pour transformer les normes sociales. La notion de responsabilité prenait une signification renouvelée, incluant la réparation des torts en cas d'agression, mais également la prévention au moyen de la gestion partagée du risque, incluant les étudiants hommes et femmes ainsi que tous les employés, professionnels, professeurs et dirigeants du milieu (14).

Pour cette panéliste, prévenir la banalisation des violences sexuelles suppose, au préalable, une analyse de la situation qui va au-delà des préjugés et des rivalités courantes entre hommes et femmes. D'ailleurs, la réticence à dénoncer l'acte criminel ne peut pas être dissociée, selon elle, de la perception sociale du phénomène. Comme société et comme individu, il importe, en conséquence, d'interroger les normes sociales et les éléments de la culture qui sous-tendent un tel phénomène. Dans ce contexte, on peut penser que le recours aux médias a, non seulement, soutenu l'insertion du problème dans la liste des priorités politiques, mais, aussi, la rigueur du débat public en diffusant des récits d'expérience, des faits et des données de recherche pertinentes (14,15).

#### CONDITIONS FAVORABLES



- Considérer la perspective des différents acteurs et organisations impliqués ainsi que les intérêts en jeu dans la dynamique sociale.
- Inclure systématiquement le point de vue des jeunes concernés au regard des normes sociales en vigueur, afin de paver la voie à des politiques ayant une pertinence accrue pour les prochaines générations.
- Favoriser des interventions de santé publique qui offrent, à toutes les personnes concernées, l'occasion de s'engager comme citoyens et d'être proactifs socialement.

## 5 L'entraîneur sportif comme agent de changement des normes sociales

Une certaine approche du sport, le « coaching humaniste », situe l'entraîneur comme un agent de changement dans sa communauté. L'activité a été l'occasion de mieux connaître un programme québécois qui illustre le potentiel d'action favorable de cette stratégie d'action sur les normes sociales. Le programme « Pour 3 points » (P3P) forme des jeunes coachs dont l'objectif est de soutenir, en milieu scolaire, le potentiel des adolescents issus de milieux défavorisés. Le sport y est conçu comme un levier pour l'apprentissage de valeurs et d'habiletés humaines telles que l'entraide, le respect, les saines habitudes d'entraînement et le dépassement de soi. Dans ce contexte, la signification donnée à l'acquisition de compétences va au-delà des approches individuelles classiques de l'éducation à la santé, car elle vise l'aptitude à agir collectivement dans le souci d'autrui.

En effet, le programme P3P entend offrir aux jeunes un environnement privilégiant l'esprit d'équipe et l'égalité sociale, dans un contexte où les conditions sociales ne permettent pas toujours, d'emblée, que la pratique du sport soit effectivement bénéfique au bien-être des jeunes. Par exemple, des comportements sociaux nuisibles sont banalisés. C'est le cas, entre autres, lorsque l'adversaire est dépeint comme un ennemi et que des manifestations de violence et d'hostilité sont tolérées. Une forte culture de compétitivité axée sur la victoire fait, par ailleurs, prévaloir une norme de performance pouvant générer des processus d'exclusion, y compris dans des organisations de sports amateurs.

Des données d'évaluation suggèrent que le fait de participer au programme de formation en coaching humaniste de l'organisation P3P entraîne des effets positifs chez les *coachs*. À travers ce programme, ils améliorent leurs capacités et motivations à accompagner et à intervenir auprès des jeunes. La recherche a démontré, chez les jeunes qui bénéficient de ce coaching, une augmentation de l'autonomie, de l'entraide, des capacités de communication, de la motivation et de la persévérance (16). Une autre étude montre qu'en comparaison à des groupes de jeunes placés dans des contextes comparables, ceux du

programme P3P témoignent d'un lien plus significatif à leur coach. Ils affichent également moins de comportements antisociaux (p. ex. critiquer négativement un coéquipier, tenter de s'en prendre physiquement à l'adversaire) durant les parties (17).

### CONDITIONS FAVORABLES



- Interroger et garder un esprit critique face au climat social et aux normes promues dans différents groupes et contextes.
- Tisser des alliances avec les milieux de vie pour une action de proximité pertinente pour les personnes concernées.

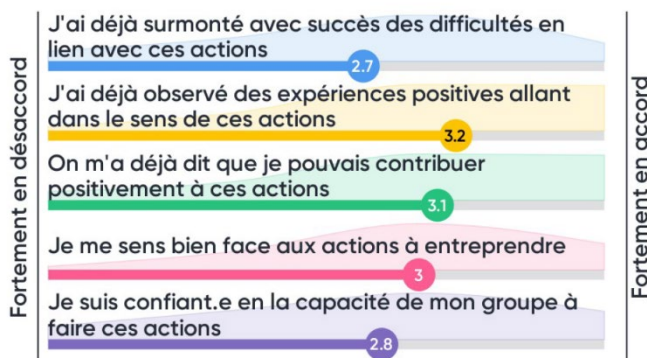
## 6 Un exercice mobilisateur pour tous les participants

La richesse des présentations et des analyses, menées tout au long de cette activité, pavait la voie à une réflexion plus individuelle. Avec comme titre « Les études démontrent que 10 % des gens peuvent contribuer à changer le monde : en faites-vous partie? », la dernière présentation allait permettre d'envisager les prochaines étapes et d'inviter tous les participants à réfléchir sur leur capacité à se mettre en action.

Les auteurs d'une étude sur les consensus sociaux (18) affirment qu'une opinion majoritairement partagée peut être renversée par une minorité convaincue. Il semblerait qu'à partir de 10 %, l'opinion de la minorité soit plus facilement adoptée par la majorité. Comment ce petit groupe peut-il contribuer à changer largement une opinion sur un sujet donné? La réponse à cette question se trouve, en partie, dans les concepts développés par Albert Bandura (19), soit la perception d'efficacité personnelle (PEP) et la perception d'efficacité collective (PEC). Cette dernière repose sur la confiance partagée par les membres du groupe en sa capacité à organiser et à réaliser le changement souhaité. Selon Bandura, les membres du groupe ayant une PEP élevée seraient plus en mesure de saisir les occasions en faveur du changement souhaité et ils élimineraient plus aisément les contraintes environnementales.

Un sondage a été réalisé, auprès des participants à l'activité, à partir d'une forme courte de l'Échelle globale d'efficacité personnelle (20). Avant de mesurer la perception d'efficacité personnelle, les participants ont été invités à répondre à la question suivante : « quelle est la norme sociale que vous souhaitez promouvoir ou changer? ». Une variabilité impressionnante d'objets a alors défilé à l'écran, dans différents domaines, allant de l'éducation à la sexualité, en passant par la nutrition, les écrans et la santé mentale. Par la suite, les participants étaient invités à identifier des obstacles à la promotion ou au changement des normes ciblées, parmi lesquels la difficulté d'atteindre une compréhension commune et de se concerter, le manque de financement, la résistance au changement et le marketing des industries. Finalement, chacun devait se prononcer sur son niveau d'accord (échelle de 1 à 4), face à cinq énoncés, en pensant aux actions à mettre en place pour opérer un changement de norme sociale.

Il ressort, de cet exercice, que l'observation d'expériences de succès est une des sources importantes d'influence de la PEC. Il s'agit de l'énoncé le plus fort avec peu de variabilité parmi les répondants. Le second, la rétroaction positive, est également une source importante puisqu'elle consolide le sentiment que des changements sont possibles et qu'elle permet de surmonter plus facilement les difficultés.



#### CONDITIONS FAVORABLES



- Partager et donner une visibilité aux récits d'expériences positives d'action sur des normes sociales favorables à la santé et au bien-être.
- Dialoguer, travailler en équipe, se concerter, afin d'accroître la cohésion des actions et l'encouragement à surmonter les difficultés.

## 7 Références

- DEMEULENAERE, P. (2003). Les normes sociales, [en ligne], Presses Universitaires de France, <<https://doi.org/10.3917/puf.demeu.2003.02>> (consulté le 23 juillet 2019).
- BARIL, G., et M.-C. PAQUETTE (2012). Les normes sociales et l'alimentation : analyse des écrits scientifiques, [en ligne], Institut national de santé publique du Québec, <<https://www.inspq.qc.ca/publications/1486>> (consulté le 23 juillet 2019).
- LENEVEU, M.-C. (1 décembre 2012). « Définition d'un concept : approches anthropologique et sociologique de la croyance et sa fonction », *Éthique & Santé*, vol. 9, n° 4, p. 156-158.
- RENAUD, L. (dir. . (2010). Les médias et la santé, [en ligne], Québec, Presses de l'Université du Québec, « Santé », <<https://www.puq.ca/catalogue/livres/les-medias-sante-1791.html>> (consulté le 23 juillet 2019).
- DWORKIN, G. (2019). « Paternalism », dans E. N. Zalta (dir.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, [en ligne], Metaphysics Research Lab, Stanford University, <<https://plato.stanford.edu/archives/fall2019/entries/paternalism/>> (consulté le 23 juillet 2019).
- FILIATRAULT, F., M. DÉSY et B. LECLERC (2017). Le processus d'examen éthique du Comité d'éthique de santé publique et son cadre de référence, [en ligne], <<https://www.inspq.qc.ca/publications/2331>> (consulté le 23 juillet 2019).
- BELLEFLEUR, O., et M. KEELING (2018). Comment pouvons-nous (et pourquoi devrions-nous) analyser l'éthique des politiques paternalistes en santé publique?, [en ligne], <<https://www.inspq.qc.ca/publications/2390>> (consulté le 23 juillet 2019).
- GOFFMAN, E. (1963). *Stigma : Notes on the Management of Spoiled Identity*, Prentice Hall.
- DÉSY, M. (2018). Dimension éthique de la stigmatisation en santé publique : outil d'aide à la réflexion, [en ligne], <<https://www.inspq.qc.ca/publications/2344>> (consulté le 23 juillet 2019).

- (10) CARON-BOUCHARD, M., et L. RENAUD (2007). « Modèle dynamique interactif : un outil d'analyse du rôle des médias dans la construction de la norme en matière de santé », dans *Les médias et le façonnement des normes en matière de santé*, Presses de l'Université du Québec, p. 283-302.
- (11) Équilibre (2018). *Voir son corps autrement*. Atelier de sensibilisation.
- (12) BARIL, G., M.-C. PAQUETTE et M. GENDREAU (2011). « Le culte de la minceur et la gestion sociale du risque : le cas de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée », *Sociologie et sociétés*, vol. 43, n° 1, p. 201-222.
- (13) SIMONI, J. M., J. C. FRANKS, K. LEHAVOT et S. S. YARD (2011). « Peer Interventions to Promote Health: Conceptual Considerations », *The American journal of orthopsychiatry*, vol. 81, n° 3, p. 351-359.
- (14) LEMAY, M., A. LITALIEN ET K. MARIN (2017). *PROJET DE LOI N° 151. Loi visant à prévenir et à combattre les violences à caractère sexuel dans les établissements d'enseignement supérieur*. Mémoire présenté à la Commission de la Culture et l'Éducation.
- (15) BERGERON, M., M. HÉBERT, S. RICCI, M.-F. GOYER, N. DUHAMEL, L. KURTZMAN, I. AUCLAIR, L. CLENNETT-SIROIS, I. DAIGNEAULT, D. DAMANT, S. DEMERS, J. DION, F. LAVOIE, G. PAQUETTE et S. PARENT (2016). *Violences sexuelles en milieu universitaire au Québec*. Rapport de recherche de l'enquête ESSIMU.
- (16) FALCÃO, W. R., G. A. BLOOM ET A. BENNIE (5 septembre 2017). « Coaches' Experiences Learning and Applying the Content of a Humanistic Coaching Workshop in Youth Sport Settings », *International Sport Coaching Journal*, [en ligne], <<https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0027>> (consulté le 8 avril 2019).
- (17) POUR 3 POINTS (2017). *Première cohorte de coachs P3P. Un coup d'envoi vers la réussite*. Rapport d'évaluation du programme de formation de Pour 3 Points.
- (18) XIE, J., S. SREENIVASAN, G. KORNISS, W. ZHANG, C. LIM ET B. K. SZYMANSKI (22 juillet 2011). « Social consensus through the influence of committed minorities », *Physical Review E*, vol. 84, n° 1, p. 011130.
- (19) BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*, Freeman & Company., New-York.
- (20) ROMPPEL, M., C. HERRMANN-LINGEN, R. WACHTER, F. EDELMANN, H.-D. DÜNGEN, B. PIESKE ET G. GRANDE (2013). « A short form of the General Self-Efficacy Scale (GSE-6): Development, psychometric properties and validity in an intercultural non-clinical sample and a sample of patients at risk for heart failure », *Psycho-Social Medicine*, vol. 10, p. Doc01.
- (21) PAGANI, V., F. ALLA, L. CAMBON ET F. CLAUDOT (9 septembre 2018). « Élaboration des normes de prévention : une réflexion éthique nécessaire », *Sante Publique*, vol. Vol. 30, n° 3, p. 321-331.
- (22) PESCOSOLIDO, B. A., J. K. MARTIN, A. LANG ET S. OLAFSDOTTIR (1 août 2008). « Rethinking theoretical approaches to stigma: A Framework Integrating Normative Influences on Stigma (FINIS) », *Social Science & Medicine*, vol. 67, n° 3, p. 431-440.

