

BILAN ADMINISTRATIF

Collège Jean Arnolet
Saint-Saulge



Année scolaire 2025- 2026

Réalisation du rapport par :
Charlotte HENRY – Chargée de projets prévention 58 Tab'agir

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
2. LES ACTEURS.....	3
3. LES RESSOURCES POUR SA MISE EN PLACE	3
4. DÉROULÉ DU PROJET.....	4
5. PRÉSENTATION DES SÉANCES	4
SÉANCE 1 : ALCOOL : FACTEURS DE RISQUES ET PROTECTEUR	5
SÉANCE 2 : ET SI C'ÉTAIT FAUX ?.....	6
SÉANCE 3 : LE TABAC	7
SÉANCE 4 : EXPRIME TES ÉMOTIONS	8
SÉANCE 5 : LES ÉCRANS.....	9
SÉANCE 6 : LA CONFIANCE EN SOI : SAVOIR DIRE NON	10
ÉVALUATION.....	11
BILAN GLOBAL DU PROJET	13
CONCLUSION	14

INTRODUCTION

L'enquête EnCLASS¹ réalisée en 2024, montre une poursuite de la **baisse des consommations de la plupart des substances psychoactives** entre 2022 et 2024 **chez les collégiens**.

L'expérimentation de la **cigarette** poursuit sa chute, passant de 11,4 % à **7,7 %** en 2024. Quant à la **chicha**, **10,4 %** des élèves de 3^e ont déclaré l'avoir expérimentée. L'étude note qu'en 15 ans, les expérimentations de tabac, fortement associées par les jeunes à des risques de santé importants, ont été divisées par 4 chez les collégiens.

L'engouement pour la **cigarette électronique** chez les élèves du secondaire reste intact et supérieur à celui des cigarettes, avec **19 %**² d'entre eux l'ayant expérimentée.

Le **cannabis** ayant une diffusion tardive et limitée durant le collège, seuls les élèves de 3^e ont été interrogés sur leurs usages. Les chiffres d'usage restent stables avec **7,4 %** contre 7 % en 2022.

Toutefois, une exception se dessine pour l'usage d'**alcool**. Connue comme la substance psychoactive la plus couramment expérimentée à l'adolescence, un rebond significatif des consommations a été observé, passant de 43,4 % à **54 %**. Cette hausse peut s'expliquer par un rétablissement des comportements de consommation, après une baisse survenue dans le contexte de la pandémie de la COVID-19 qui avait bouleversé les sociabilités des adolescents (60 % en 2018 contre 43,4 % en 2022).

L'adolescence reste une période charnière pour l'expérimentation de substances, avec des usages qui progressent au cours de la période scolaire (tabac : 1,9 % en 6^e contre 16,5 % en 3^e ; alcool : 37,5 % en 6^e contre 68,4 % en 3^e). Ces données augmentent notablement dès l'entrée au lycée.

Les résultats de l'étude EnCLASS publiée en 2026 confirment le recul du nombre, et de la précocité des expérimentations chez les collégiens. En réponse à ces chiffres, que nous pouvons considérer globalement encourageants, **la prévention des conduites addictives en milieu scolaire et hors scolaire** reste primordiale. En effet, pour accompagner les jeunes à faire face à l'entrée dans les conduites addictives, **le développement et/ou le renforcement des Compétences PsychoSociales (CPS)** est préconisé par le référentiel national « *Les compétences psychosociales. Un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome II.* »³.

¹ « *Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances* ». OFDT (2026, février). Troisième volet de l'enquête réalisée en 2024 auprès de 11 731 élèves (4 088 collégiens et 7 643 lycéens).

² Ecart statistiquement non-significative entre 2022 (20,2 %) et 2024 (19 %).

³ « *Les compétences psychosociales. Un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome II.* » (Santé Publique France, Février 2026).

L'efficacité des programmes dits probants, fondés sur le développement et/ou le renforcement des CPS a été prouvée. Ils ont pour objectif de rendre les jeunes acteurs de leur santé, permettant de prévenir l'entrée dans les conduites addictives, et ayant des effets positifs sur la réussite scolaire, ou encore sur l'estime de soi.

Ces programmes doivent, dans la mesure du possible, s'inscrire dans les Comités d'Education à la Santé, à la Citoyenneté et à l'Environnement (CESCE) des établissements concernés ainsi que dans leurs projets éducatifs.

1. PRÉSENTATION DU PROJET

CaP'Santé est un projet de prévention des conduites addictives qui s'étend sur une année scolaire et s'inspire du programme probant « Unplugged⁴ ». Il est à destination des collégiens de 6^e et 5^e et des jeunes en structures : Maison Familiale Rurale (MFR), Aide Sociale à l'Enfance (ASE), École de la 2^e Chance (E2C), etc.

Ce projet se compose de 6 séances d'1h (ou d'1h30 selon le public) à raison d'une séance par semaine et rentre dans le projet éducatif des jeunes. L'ensemble des interventions est basé sur le **développement et/ou le renforcement des CPS**, dont 3 sur **la prévention des conduites addictives** (tabac, alcool et écrans).

Les séances peuvent être coanimées par la chargée de projets prévention Tab'agir et un référent de la structure. Les jeunes disposent d'un livret individuel⁵ à consulter et à compléter au fur et à mesure des séances.

Les objectifs du projet sont les suivants :

Objectif général :

- Prévenir l'entrée dans les conduites addictives par le renforcement et le développement des CPS.

Objectifs spécifiques :

- Renforcer la dynamique de groupe,
- Favoriser la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres,
- Décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des conduites addictives, les influences et attentes du groupe, les croyances sur les conduites addictives et leurs effets,
- Développer les habiletés de communication, d'affirmation, de conciliation.

⁴ Programme européen probant déployé en France par la Fédération Addiction. Tab'agir le met en place sur les départements de l'Yonne et de la Nièvre depuis septembre 2019.

⁵ Conçu par les chargées de projets Tab'agir

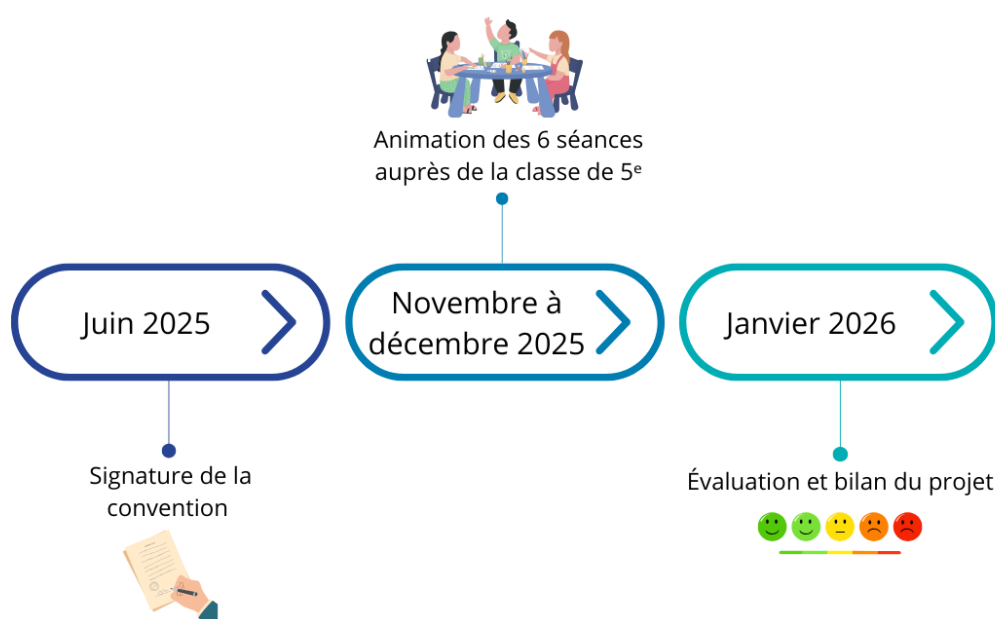
2. LES ACTEURS

L'association Tab'agir :

La personne référente de ce projet est Mme HENRY, chargée de projets prévention 58.
Mme CHEMINI, coordinatrice régionale et responsable prévention 89/58, accompagne, supervise et valide le projet.

Le collège Jean Arnolet :

La personne référente dans l'établissement est Mme DAVIOT, Principale adjointe, qui a aidé à l'organisation du projet. À noter également le soutien de Mme BLANES et de M. LECALLIER, AED présents lors que chaque séance.



3. LES RESSOURCES POUR SA MISE EN PLACE

RESSOURCES FINANCIÈRES	Cette action est financée par l' Agence Régionale de Santé BFC .
RESSOURCES INTERNES	L'établissement a gracieusement mis à disposition : - Une salle pour chaque intervention, - Un ordinateur et autres matériels lorsque cela était nécessaire.

4. DÉROULÉ DU PROJET

Le projet est composé de 6 séances :

- Séance 1 : L'alcool : facteurs de risque de protection
- Séance 2 : Et si c'était faux ?
- Séance 3 : Le tabac
- Séance 4 : Exprime tes émotions
- Séance 5 : Les écrans
- Séance 6 : La confiance en soi : savoir dire non

Les séances ont été construites selon la trame commune suivante :

- Rappel de la séance précédente,
- Activité de mise en groupe et/ou de cohésion de groupe,
- Activité principale,
- Débriefing de la séance.

5. PRÉSENTATION DES SÉANCES

Légendes :



Objectifs



Contenu



Activité principale

Pour respecter le droit à l'image, les visages des jeunes n'ayant pas donné leur autorisation apparaîtront avec un pictogramme (smiley) sur les photos figurant dans le bilan.

SÉANCE 1 : ALCOOL : FACTEURS DE RISQUES ET PROTECTEUR



- Identifier les divers facteurs qui influencent la consommation d'alcool ;
- Identifier les divers facteurs qui retardent l'expérimentation et/ou protègent des troubles liés à l'usage de l'alcool.



- Présentation de l'association Tab'agir et de la chargée de projets Tab'agir ;
- Présentation brève de l'ensemble des séances du projet et du livret élève ;
- Activité « La silhouette » ;
- Débriefing.



« La silhouette »

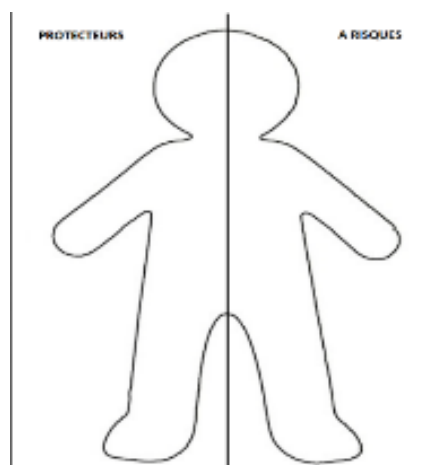
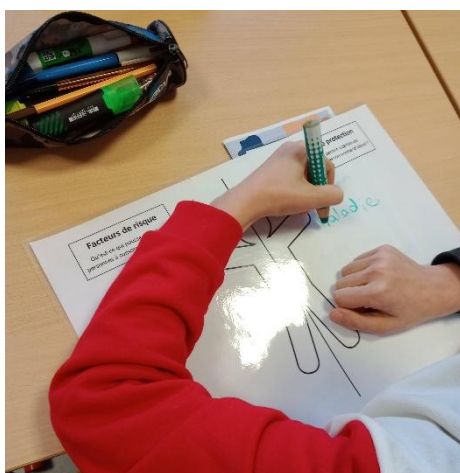
1^{er} temps : Les jeunes sont répartis par groupes de 5 élèves.

2^e temps : Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une silhouette sur laquelle les élèves vont noter les facteurs pouvant influencer et protéger de la consommation d'alcool.

La feuille comporte les titres "facteurs à risques" (à gauche) et "facteurs protecteurs" (à droite).

- Ils disposent d'un temps pour trouver un maximum de facteurs à risques et de facteurs protecteurs différents, relatifs à la consommation d'alcool.
- Chaque groupe sélectionne les trois facteurs protecteurs et les trois facteurs à risques les plus importants pour eux, et désigne un porte-parole qui exposera le poster au reste de la classe.
- Chaque groupe fait une restitution orale des facteurs de risques et de protection qu'il a trouvé. Deux élèves se sont portés volontaires pour prendre en note au tableau les éléments proposés par leurs camarades.

La chargée de projets reformule les propos des groupes si besoin et complète avec des éléments importants tels que le développement des compétences psychosociales, le stress, la précocité des consommations ou encore l'influence du groupe. Elle élargit également aux facteurs pouvant influencer la consommation d'autres substances comme le tabac ou le cannabis.



SÉANCE 2 : ET SI C'ÉTAIT FAUX ?



- Développer l'esprit critique des jeunes par rapport aux croyances et normes sociales ;
- Expliquer aux jeunes l'impact des croyances sur les conduites addictives ;
- Sensibiliser les jeunes à vérifier la validité d'une information.



- Rappel oral de la séance précédente, les élèves ont cité des éléments évoqués lors de la séance 1 et devaient préciser s'il s'agissait de facteurs de risque ou de protection ;
- Activité « Vérifie l'info » ;
- Débriefing.



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Il est énoncé aux jeunes des situations (lire un livre, jouer à la console...). Ils doivent se répartir sous une affiche selon la fréquence qui leur correspond (tous les jours, au moins une fois par semaine, au moins une fois par mois, au moins une fois dans l'année, une fois dans sa vie, jamais).

2^e temps :

Les jeunes prennent leur livret élève et complètent le tableau vierge : *sur 100 jeunes en France âgés de 13 à 16 ans combien fument du tabac tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ?*

La même question est posée pour l'alcool, le cannabis et la cigarette électronique.

3^e temps :

Les jeunes se placent selon les pourcentages notés dans leur tableau, sous une des affiches (0%, 20%, 40%, 60%, 80% et 100%). Une fois les jeunes placés sous leur affiche, l'animatrice donne la bonne réponse.



4^e temps :

Les jeunes réfléchissent ensemble :

- Quelles sont les raisons d'une surestimation de la consommation d'alcool, de tabac, de cannabis et de cigarette électronique ?

L'animatrice reformule et complète si nécessaire les éléments donnés par les jeunes.

SÉANCE 3 : LE TABAC



- Sensibiliser les jeunes aux effets du tabagisme ;
- Informer les jeunes que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent ;
- Permettre aux jeunes d'exercer leur esprit critique vis-à-vis de la consommation de tabac.



- Rappel de la séance précédente : activité « les post-it » : les élèves écrivent ce dont ils se souviennent de la séance précédente sur les post-it, puis les collent ensuite au tableau ;
- Activité de mise en groupe : activité « les fruits » : chaque élève pioche une carte fruit et se place avec les camarades qui ont un fruit identique ;
- Activité « Le tribunal » ;
- Débriefing.



Activité « Le tribunal »

Contexte : Les avocats des non-fumeurs attaquent l'industrie du tabac en justice.

Déroulement :

- Pour cela, ils vont devoir jouer le déroulement d'une audience au tribunal en faisant trois groupes :
 - Un groupe pour le rôle des avocats des non-fumeurs,
 - Un groupe pour le rôle des avocats de l'industrie du tabac,
 - Un groupe pour le rôle des juges.



1^{er} tour :

- Avec l'aide d'une animatrice et de l'adulte accompagnant, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe des juges doit construire une grille d'évaluation utilisée pour départager les deux groupes d'avocats.
- Chaque groupe expose ses arguments au groupe juge.
 - ⇒ L'animatrice note tous les arguments au tableau
- Le groupe juges délibère et rend un verdict final.

2^e tour :

- Les avocats inversent leur rôle et doivent cette fois-ci trouver 3 nouveaux arguments ou reprendre ceux déjà donnés et les développer. Les juges délibèrent à nouveau et donnent leur verdict.
- Retour sur les arguments : l'animatrice revient sur l'ensemble des arguments afin, notamment, de déconstruire les idées reçues.



SÉANCE 4 : EXPRIME TES ÉMOTIONS



- Développer le vocabulaire des émotions et des sentiments ;
- Apprendre à les identifier ;
- Savoir comment communiquer ses émotions ;
- Distinguer la communication verbale et non verbale.



- Rappel de la séance précédente : quizz sur la thématique du tabac ;
- Activité de cohésion « Classement des émotions », chaque jeune reçoit une carte émotion et se classe de l'émotion la plus agréable à la plus désagréable en fonction des cartes de ses camarades ;
- Activité « Mise en situation » ;
- Débriefing sur les 2 activités.



Activité « Mise en situation »

1^{er} temps : Des cartes émotions sont distribuées à chaque élève. Ils ne doivent pas montrer cette dernière.

2^e temps : La classe se divise en groupe de 2 personnes. À tour de rôle, les élèves devront exprimer l'émotion qui figure sur leur carte de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devra deviner quelle émotion figure sur la carte et l'annoncer à la fin des 4 étapes :

- En bougeant uniquement le visage,
- En faisant des gestes, mais sans émettre aucun son,
- En émettant des sons uniquement,
- Avec des mots (expression verbale).

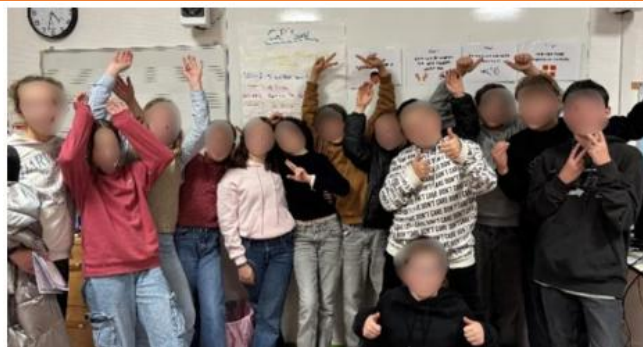


3^e temps : La photo de la joie

Les élèves miment ensemble la même émotion : la joie. De cette manière, les élèves ayant mimé au préalable des émotions moins agréables pourront exprimer une émotion agréable.

4^e temps : L'animatrice prodigue des conseils pour permettre aux jeunes de mieux gérer leurs émotions.

5^e temps : Présentation de l'exercice de respiration.



SÉANCE 5 : LES ÉCRANS



- Discuter autour des écrans et apprendre qu'il existe différents types d'usage des écrans ;
- Développer une pensée critique et créative ; Identifier que de multiples facteurs influencent ces usages et observer quels facteurs peuvent les protéger des troubles liés à l'usage.



- Rappel de la séance précédente : activité « Météo des émotions » : en 3 modalités, les jeunes doivent exprimer leur émotion à cet instant ;
- Activité de mise en groupe : activité « les gommettes » : sans dire un mot, l'élève doit retrouver la couleur de la gommette collée dans son dos et forme un groupe de la même couleur ;
- Activité « Les écrans » ;
- Débriefing.



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

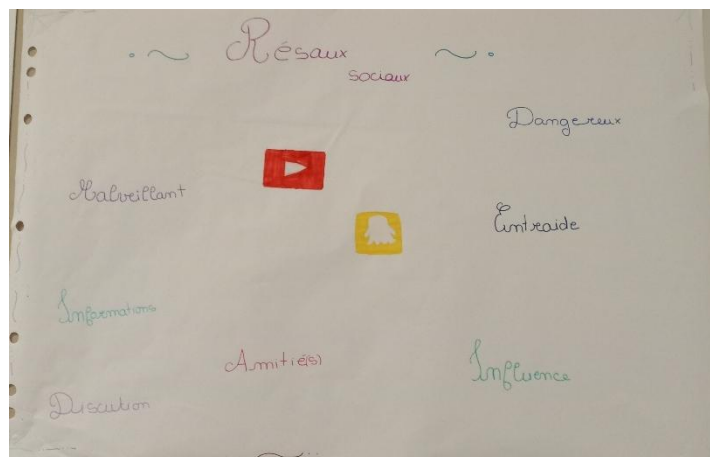
Les élèves s'interrogent sur les écrans à l'aide de la question suivante « *De quoi parle t'on quand on parle d'écrans ?* »

2^e temps :

Chaque groupe choisit une des quatre ou cinq catégories d'usage des écrans vues en introduction et reçoit une affiche correspondante. Chaque type d'usage doit être traité par au moins un groupe. Il leur est demandé de réfléchir aux usages conseillés et déconseillés des écrans et de représenter le fruit de leur réflexion sur l'affiche par le dessin, des mots, des expressions, des symboles...

Chaque groupe accroche leur affiche aux murs. Les affiches doivent être espacées dans toute la classe pour faciliter le temps suivant.

3^e temps : Les groupes passent tour à tour devant la classe pour présenter leur affiche. Ils disposent de quelques minutes pour exposer leur création et l'expliquer. Le reste de la classe peut poser des questions et/ou compléter les affiches de leurs camarades.



SÉANCE 6 : LA CONFIANCE EN SOI : SAVOIR DIRE NON



- Identifier les circonstances selon lesquelles les élèves ont confiance en eux ;
- Renforcer leur capacité à dire non ;
- Développer le respect pour les droits et opinions d'autrui.



- Rappel de la séance précédente à l'oral, les élèves se sont exprimés pour évoquer ce dont ils se souvenaient de la séance précédente ;
- Temps d'échange autour de la confiance en soi ;
- Activité « La confiance en soi » ;
- Activité « Savoir dire non » ;
- Debriefing ;
- Questionnaire de fin de projet.

Activité « La confiance en soi »

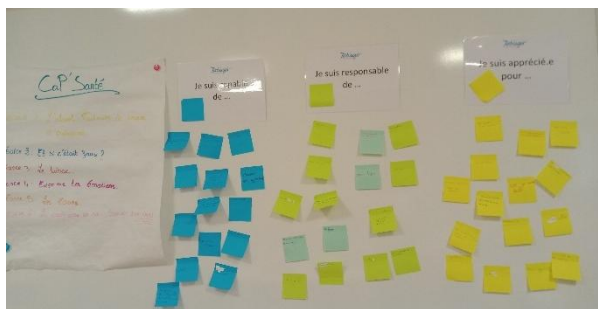


Chaque jeune note sur 3 post-it de couleurs différentes la réponse aux 3 affirmations suivantes :

- Je suis capable de ...
- Je suis responsable de ...
- Je suis apprécié.e pour ...

Les jeunes recopient leurs affirmations sur leur livret élève.

Débriefing de l'activité avec l'ensemble du groupe.



Activité « Savoir dire non »



1^{er} temps : Le stylo

Les élèves sont répartis en groupes de quatre. Dans chaque groupe, ils définissent les rôles : deux observateurs, un élève qui demande et un élève qui refuse.

L'élève qui demande devra obtenir un stylo de son binôme qui lui doit refuser de le lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

2^e temps : Le tabac

Il y aura : un observateur, deux élèves qui proposent et un élève qui refuse.

L'objectif est de refuser sans argumenter.

3^e temps : Les jeux-vidéos

Il y aura uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse. L'objectif est ici de refuser en suivant les 4 étapes de la technique de refus.

ÉVALUATION

Dans le but d'évaluer au mieux ce projet, un questionnaire bilan fin de projet à destination des jeunes a été élaboré. Il est distribué à la dernière séance afin d'évaluer la satisfaction globale des jeunes sur le projet. Au total, 15 jeunes ont répondu au questionnaire sur les 17 élèves de 5^e.

Le contenu de ce dernier est présent en annexe et les résultats sont exploités ci-dessous.

Questionnaire fin de projet CaP'Santé :

Question 1 : Qu'as-tu pensé de l'ambiance générale lors des séances du projet CaP'Santé ?



Bonne
93 %



Moyenne
7 %



Mauvaise
0 %

Question 2 : Qu'as-tu pensé des discussions dans le groupe tout au long du projet CaP'Santé ?



Bonne
93 %



Moyenne
7 %



Mauvaise
0 %

Question 3 : Durant les différentes séances, tu t'es senti :



Seul.e
0 %



Entouré.e
100 %

Question 4 : Lors des séances, au sein de la classe, t'es-tu senti à l'aise ?



Oui

67 %



Moyen

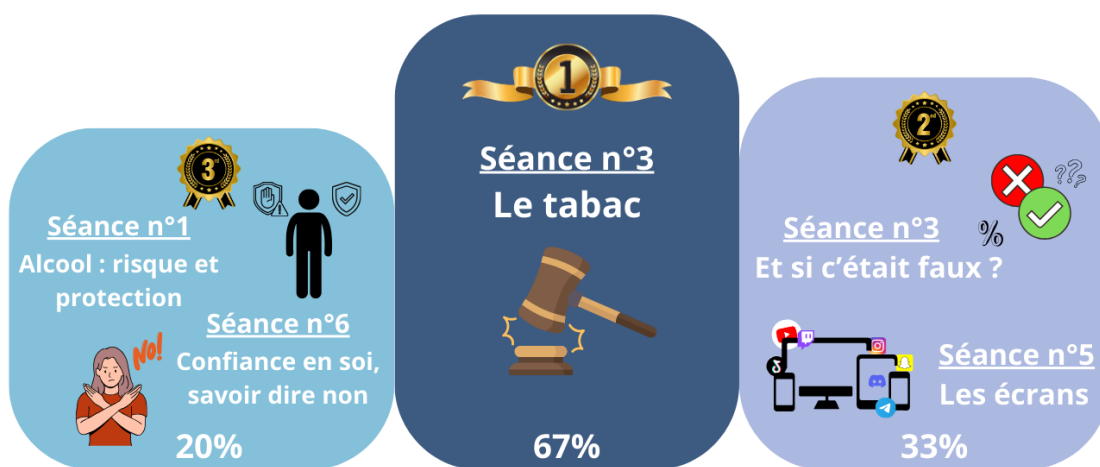
33 %



Non

0 %

Question 5 : Quelle.s séance.s as-tu préféré.es ? (Entoure 2 choix maximum)



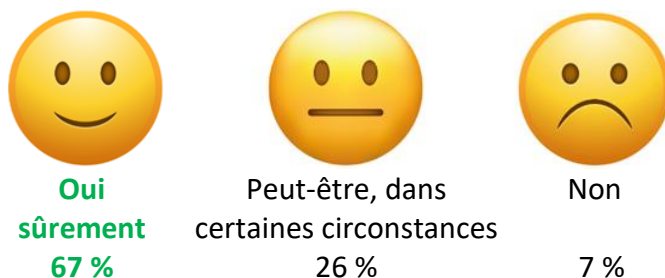
La séance 3, intitulée « Le tabac », est la séance la plus appréciée par les élèves. Lors de l'activité principale, ces derniers participent à un jeu de rôle, ils doivent se mettre en scène pour défendre leurs arguments face au groupe adverse.

Question 6 : Vas-tu réutiliser dans ton quotidien des informations que tu as apprises pendant les séances :

	Oui	Moyennement	Non	Absent
Séance 1 : L'alcool	80 %	20 %	0 %	0 %
Séance 2 : Et si c'était faux ?	73 %	20 %	0 %	7 %
Séance 3 : Le tabac	73 %	13 %	7 %	7 %
Séance 4 : Les émotions	40 %	47 %	0 %	13 %
Séance 5 : Les écrans	60 %	26 %	7 %	7 %
Séance 6 : La confiance en soi	67 %	33 %	0 %	0 %
Séance 6 : Savoir dire non	60 %	40 %	0 %	0 %

À travers l'analyse du questionnaire, nous constatons qu'une grande partie du groupe estime pouvoir réutiliser, totalement ou partiellement, les informations transmises au cours des séances.

Question 7 : Penses-tu que ces séances te permettront de faire de meilleurs choix vis-à-vis des addictions (alcool, tabac, écrans...) ?



Question 8 : As-tu des remarques à nous faire pour améliorer le projet CaP'Santé ?



BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- L'implication de l'ensemble des jeunes tout au long de l'action,
- L'investissement de la direction,
- Le respect du calendrier en fonction du planning élaboré en début de projet,
- L'implication des deux assistants d'éducation présents lors des séances,
- La mise à disposition d'une salle adaptée aux activités.

CONCLUSION

Le projet s'achève et la totalité des séances programmées ont bien été assurées. L'étude des questionnaires remis à l'ensemble des élèves de 5^e à la fin du projet permet de souligner un bilan très positif de l'action.

L'implication de l'ensemble des élèves, ainsi que la bonne organisation au sein de l'établissement, ont été des éléments déterminants dans le bon déroulement du projet. Les élèves ont manifesté un réel intérêt pour les thématiques abordées. Leur engagement et leur assiduité tout au long du projet méritent d'être particulièrement valorisés.

L'association Tab'agir semble bien intégrée et identifiée au sein du collège.

Bravo et merci à toutes et à tous pour cette belle aventure !

Tab'agir remercie également son financeur qui est l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté.