



Collège François Mitterrand des Grands Lacs du Morvan

Programme de Prévention

UNPLUGGED – Année 1



Année scolaire 2024-2025

Animation par :
Hélina LANDEROUIN - Chargée de projets prévention 58

Coréalisation du rapport avec l'appuie de
Noémie AVERNE – Chargée de projets prévention 89

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUCTION | 3 |
| 1.1. Contexte actuel | 3 |
| 1.2. Qu'est-ce Unplugged ? | 3 |
| 1.3. Mise en place du programme au collège François Mitterrand des Grands Lacs du Morvan (58)..... | 5 |
| 2. DÉROULÉ DU PROGRAMME..... | 6 |
| 2.1. Lancement de l'action | 6 |
| 2.2. Construction des séances du projet..... | 6 |
| 2.3. Présentation des 13 séances..... | 7 |
| 3. ÉVALUATION DU PROGRAMME | 21 |
| 3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes | 21 |
| 3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance | 24 |
| 3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement | 25 |
| 4. BILAN GLOBAL DU PROJET | 28 |
| 6. REMERCIEMENT | 28 |
| ANNEXES | 29 |

1. INTRODUCTION

1.1. Contexte actuel

L'enquête EnCLASS¹, réalisée en 2022, montre une **baisse des consommations** par rapport à 2018.

En effet, **chez les collégiens**, l'expérimentation de **tabac** est passée de 21,2% en 2018 à 11,4% en 2022. Il en est de même pour l'expérimentation de l'alcool qui est passée de 60% à 43,4%. Le constat est **identique pour l'expérimentation de cannabis** qui a reculé de 6,7% à 5,3% en 4 ans. Ainsi, les projets de prévention sont à poursuivre afin que ces chiffres diminuent davantage.

Cependant, on observe que l'expérimentation du tabac, de l'alcool et du cannabis **augmente proportionnellement** chaque année de la 6^e à la 3^e (+5 points / an pour le tabac et le cannabis, +10 points/an pour l'alcool). Ces données augmentent de manière significative dès l'entrée au lycée. La période du collège semble être **charnière** dans la diffusion de ces produits.

En réponse à ces chiffres évoqués par l'étude EnClass, **la prévention des conduites addictives**, à travers le **renforcement des Compétences PsychoSociales** (CPS) 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 renforcement des CPS est préconisé par le **référentiel national « Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes »**². L'efficacité des programmes fondés sur le renforcement des CPS a été prouvée. Ils permettent de protéger les jeunes de la consommation ultérieure de produits psychoactifs, les rendent acteurs de leur santé et ont également des effets positifs sur la réussite scolaire, l'estime de soi... Les programmes à déployer sont ceux dits probants c'est-à-dire étant reconnu et efficace. Parmi ceux-ci se trouve le programme Unplugged.

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.

1.2. Qu'est-ce Unplugged ?

C'est un programme de prévention universel des conduites addictives en milieu scolaire, utilisant des méthodes interactives et basé sur le développement des CPS.

¹ « Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances ». Tendances n°132 OFDT juin 2019. Enquête réalisée en 2018 auprès de 20 000 collégiens et lycéens âgés de 11 à 18 ans.

² « Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes ». État de connaissances Santé publique France février 2022. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021.

Évalué dans 8 pays d'Europe, Unplugged est composé de 12 séances et 1 séance optionnelle sur les écrans de 50 minutes, dont trois orientées sur les substances psychoactives et sont animées sur 13 semaines consécutives.

C'est un programme :

- « *Structuré, adoptant une stratégie d'intervention basée sur :*
 - *Le développement des compétences psychosociales (notamment la capacité de résistance à la pression des pairs),*
 - *La correction des croyances normatives (en particulier la correction de la surestimation de la consommation des amis et des pairs du même âge),*
 - *L'amélioration des connaissances sur les produits et leurs effets avec un cadrage sur les effets à court terme,*
- *Délivré en classe par un enseignant préalablement formé,*
- *Incluant 3 séances à destination des parents »*³.

Il est déployé en France depuis 2013, et a débuté dans le département de la Saône et Loire avec le KAIRN 71 auprès de 4 classes. Étendu ensuite dans d'autres départements, il a été évalué en 2017 dans le Loiret par Santé Publique France.

Les résultats de cette enquête⁴ ont démontré :

- ✓ Une efficacité à court terme concernant la diminution des expérimentations et consommations récentes du tabac, de l'alcool et du cannabis,
- ✓ « *Un effet bénéfique sur les déterminants psychosociaux ciblés par les activités du programme (attitudes relatives aux drogues illicites, compétences psychosociales - notamment capacité à résister à la pression des pairs, consommation perçue des pairs),*
- ✓ *Une amélioration du climat scolaire perçue par les élèves. »*

Les 13 séances du programme sont co-animées par un professionnel de la prévention en addiction et un membre de l'équipe éducative du collège.

La Fédération Addiction dispense des formations pour les professionnels des établissements scolaires sur une durée de 2 jours et une formation aux professionnels de la prévention en addiction pendant 3 jours. Dans l'idéal, le nombre de personnes à former est égal au nombre de classes recevant le programme.

Après la première année de coanimation, ces derniers seront amenés à gagner en autonomie dans la mise-en-œuvre du programme. À terme, ils pourront animer la plupart des séances de façon autonome. Pour cela, la.le chargé.e de projets prévention Tab'agir coanimera :

- En année 1, toutes les séances ;
- En année 2, 9 séances ;
- En année 3, 6 séances ;
- En année 4, 3 à 4 séances.

Les quatre séances spécifiques « conduites addictives » seront toujours coanimées avec un professionnel de la prévention.

³ Études et enquêtes résultats de l'évaluation du programme « Unplugged » dans le Loiret, Projet de l'Association pour l'écoute et l'accueil en addictologie et toxicomanies (APLEAT Orléans), évalué en 2016-2017 par Santé publique France (Mai 2019)

⁴ <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/resultats-de-l-evaluation-du-programme-unplugged-dans-le-loiret>

La Fédération Addiction reste présente tout au long du déroulement du projet. Les chargés de projets prévention bénéficient de 2 supervisions au niveau national. Ces moments permettent d'échanger sur les pratiques de chacun des professionnels déployant Unplugged, sur les problèmes ayant pu être rencontrés et de trouver des pistes pour y répondre.

1.3. Mise en place du programme au collège François Mitterrand des Grands Lacs du Morvan (58)

Le programme Unplugged se déroule sur quatre années au sein d'un même établissement. Pour le collège François Mitterrand des Grands Lacs du Morvan celui-ci a débuté en novembre 2024 et se terminera en juin 2028.

Le choix a été fait de réaliser le programme Unplugged auprès des 23 élèves de la classe de 6^e.

Les séances ont été coanimées par le professionnel référent au sein de l'établissement à savoir M^{me} THIRIET (infirmière scolaire) et une chargée de projets prévention de Tab'agir.

À noter la présence de M. BUAN, assistant d'éducation formé au programme Unplugged, en appui à la co-animation menée avec l'infirmière scolaire.

Après la première année de coanimation, les personnes référentes du projet seront amenées à gagner en autonomie dans la mise-en-œuvre du programme. À terme, ils pourront animer la plupart des séances de façon indépendante. Pour cela, la chargée de projet prévention Tab'agir coanimera :

- En année 1, toutes les séances ;
- En année 2, 9 séances ;
- En année 3, 6 séances ;
- En année 4, 3 séances.

Les trois séances spécifiques « conduites addictives » seront toujours coanimées avec un professionnel de la prévention.

En raison du départ à la retraite de l'infirmière scolaire, la dégression de la coanimation pourra être modifiée, afin d'accompagner la nouvelle personne qui la remplacera à la rentrée 2026.

Pour cette année scolaire 2024-2025, les séances 10, 11, 12, et 13 ont été animées par M^{me} THIRIET et M. BUAN (AED), sans la présence de la chargée de projets prévention de Tab'agir.

Ce bilan décrit la première année d'action durant l'année scolaire 2024-2025.

2. DÉROULÉ DU PROGRAMME

2.1. Lancement de l'action

Pour cette première année au sein du collège François Mitterrand des Grands Lacs du Morvan, le collège ne compte qu'une seule classe de 6^e de 23 élèves. Il a été décidé de mener le programme auprès de cette classe au vu des besoins identifiés par le collège.

Les 13 séances du programme ont été insérées dès la rentrée dans l'emploi du temps des élèves et des enseignants, les jeudis de 10h30 à 11h25 en semaine paire, et de 11h25 à 12h20 en semaine impaire.

Ainsi la 1^{re} séance a eu lieu le 14 novembre 2024 et la dernière s'est déroulée le 10 avril 2025.

Plusieurs rencontres ont été organisées avec l'infirmière scolaire afin de préparer les séances du programme Unplugged. À cette occasion, un « livret intervenant »⁵ a été remis, il décrit les séances à animer (objectifs et activités). Les élèves ont également reçu un « livret élève »⁶, celui-ci reprend les éléments importants abordés et doit être complété à l'issue de chaque séance.

Une présentation du programme a été réalisée auprès des parents d'élèves lors de la réunion de rentrée scolaire.

Par la suite, deux séances parents-enfants ont été programmées au cours de l'année : l'une en décembre sur les croyances normatives, et l'autre en mars, portant sur les écrans.

L'objectif est d'impliquer les parents dans la dynamique du programme Unplugged afin d'assurer une continuité des bénéfices au sein du cadre familial.

2.2. Construction des séances du projet

Les séances ont été construites selon une trame commune, à savoir :

- ✓ Un rappel de la séance précédente,
- ✓ Une ou plusieurs activités sur la thématique de la séance,
- ✓ Une activité « brise de glace » ou de cohésion de groupe,
- ✓ Un débriefing avec les élèves de la séance en appui de leur livret,
- ✓ Une courte évaluation réalisée par les référents du projet à l'issue de chaque séance.

⁵ Document réalisé par la Fédération Addiction (Pilote du programme au niveau Nationale) avec l'aide des développeurs Unplugged et de l'Inspection Académique

⁶ Ibid

2.3. Présentation des 13 séances

Légendes :



**Objectifs de la
séance**



**Contenu de la
séance**



Activités principales



Séance 1 : Bienvenue dans Unplugged !



- Présenter l'action et l'intervenante Tab'agir,
- Initier la dynamique de groupe,
- Recevoir une introduction au programme,
- Déterminer le cadre dans lequel ils souhaitent travailler.



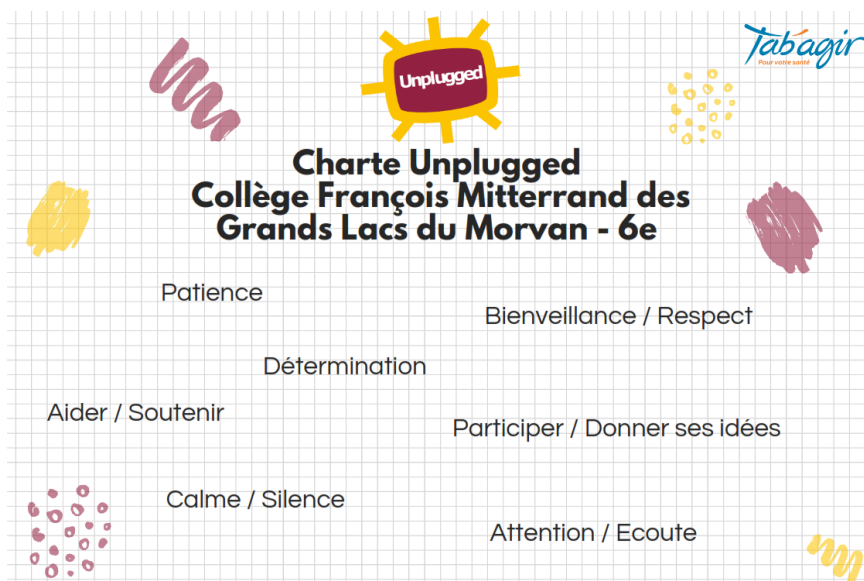
- Présentation de l'association Tab'agir, de son fonctionnement, de la chargée de projets et des professeurs référents qui interviendront tout au long du projet,
- Présentation de l'ensemble des séances du projet et activité de réflexion sur leur contenu,
- Activité de mise en groupe appelée « salade de fruits » : chaque élève pioche une carte fruit et se place avec les camarades qui ont un fruit différent. Chaque groupe répond ensuite à la question suivante : « Qu'attendez-vous du programme ? »,
- Activité « Définition des règles de vie »,
- Débriefing de la séance.



Définition des règles de vie

Des règles de vie sont définies par les jeunes à l'aide d'un brainstorming à partir de la question suivante :

« Pour vous, qu'elles sont les règles à respecter pour que l'ensemble des séances se passent bien ? »





Séance 2 : Notion de groupe



- Apprendre qu'appartenir à un groupe contribue à leur épanouissement personnel,
- Apprendre qu'il y a des groupes spontanés et des groupes structurés avec des dynamiques implicites et explicites,
- Apprendre à identifier à quel point le comportement peut être modifié par le groupe.



- Rappel de la séance précédente : à l'oral, les élèves évoquent les thèmes d'Unplugged dont ils se souviennent. Ensuite, chaque élève signe la charte de participation,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Jeu de rôle »

1^{re} partie :

Deux jeunes volontaires sortent de la salle, le reste du groupe est divisé en deux. Chacun a une « carte rôle » lui permettant de définir son rôle. Les deux jeunes volontaires ont pour objectif de se faire intégrer dans les deux groupes. Un des deux groupes est un « groupe ouvert », c'est-à-dire qu'il doit accepter toute personne qui souhaite intégrer son groupe. L'autre groupe est un « groupe avec code », c'est-à-dire qu'il doit accepter les personnes qui répondent à des critères précis qu'ils auront définis ensemble en amont. Les deux jeunes volontaires rentrent dans la salle et, à l'aide de questions fermées, doivent essayer de s'intégrer dans les deux groupes.

2nd partie :

Le jeu de rôle est le même, à la différence que les deux groupes sont tous deux des « groupes avec code », et que les deux jeunes volontaires sortants savent que ce sont des groupes à codes. Ils doivent chacun définir des critères d'acceptation sous forme de « cap ou pas cap ». Un groupe doit définir des critères sous forme de défis faciles, et l'autre avec des défis plus gênants ou entraînant des conséquences négatives. Les deux groupes exposent clairement leurs critères d'acceptation aux deux nouveaux jeunes volontaires, qui choisissent ou non d'adhérer à leur groupe.

Débriefing :

Les élèves partagent leurs impressions et échange autour du ressenti à l'issue de l'activité. Une discussion a lieu avec les jeunes autour du fait de devoir changer, ou non, pour être accepté dans un groupe et/ou d'imposer un changement à leurs pairs pour les accepter dans leur groupe.





Séance 3 : Alcool, risques et protection



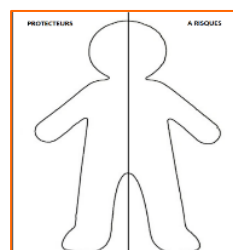
- Permettre aux jeunes de se protéger vis-à-vis de leur consommation ou future consommation,
 - Connaître les divers facteurs qui influencent les conduites addictives,
 - Apprendre que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent.
-
- Rappel de la séance précédente, les jeunes marchent dans la salle et au signal, chacun doit s'arrêter à côté de la personne la plus proche. Les binômes ont une minute (30 secondes chacun) pour exprimer un élément dont ils se souviennent de la séance précédente,
 - Activité de mise en groupe « Les numéros » : chaque jeune a une carte avec un numéro et doit trouver les autres camarades qui possèdent le même numéro.
 - Activité « Facteurs de risques et de protection » appelée également « La silhouette »,
 - Débriefing de la séance.

Activité « Facteurs de risques et de protection »

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis en 3 groupes à l'aide de l'activité de mise en groupe « Les numéros ».

2^e temps : Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une silhouette sur laquelle les élèves vont noter les facteurs pouvant influencer et protéger la consommation d'alcool. La feuille comporte les titres "facteurs à risques" (à gauche) et "facteurs protecteurs" (à droite) :

- Ils disposent de 10 minutes 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 protecteurs qu'ils ont trouvés et l'animateur les note au tableau. Les coanimateurs reformulent les propos des groupes si besoin et complètent avec des éléments importants tels que le développement des compétences psychosociales, le stress, la précocité des consommations ou encore l'influence du groupe. Ils élargissent également aux facteurs pouvant influencer la consommation d'autres substances comme le tabac, la chicha ou le cannabis.

Séance 4 : 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,
- Réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité.



- Rappel de la séance précédente : à l'oral, les jeunes doivent citer un facteur protecteur qui les a marqués ou dont ils se souviennent,
- Activité « Vérifie l'info ».
- Débriefing de la séance.



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Des situations sont énoncées aux jeunes (lire un livre, jouer à la console...). Ils doivent se répartir sous une affiche indiquant 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 individuellement : Sur 100 jeunes en France âgés de 17 ans combien fument du tabac tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ? Ils répètent ensuite le même exercice avec l'alcool, la cigarette électronique et le cannabis. Une fois le tableau complété, ils comparent en groupe et discutent de leurs estimations.

3^e temps :

- Les jeunes se placent selon les fréquences notées dans leur tableau, sous une affiche indiquant un pourcentage (0%, 20%, 40%, 60%, 80% et 100%),
- Une fois les jeunes placés sous leur affiche, l'animateur donne la bonne réponse en se plaçant auprès de l'affiche correspondant à la bonne réponse.



4^e temps :

Les jeunes réfléchissent ensemble :

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

Des exemples de ce qui influence leurs estimations sont donnés.



Séance 5 : Tabac, Chicha – que sais-je ?



- Informer et sensibiliser sur les effets du tabagisme,
- Apprendre aux 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 avec des panneaux représentant des symboles « % » et « ? » : les jeunes sont invités à dire à quoi ce symbole leur fait penser, en lien avec la séance précédente,
- Test de connaissance sur le tabac dans leur livret élève,
- Activité « Les numéros » pour la mise en groupe,
- Activité « Le tribunal »,
- Correction du questionnaire et retours réflexifs sur le test et l'activité.
- Débriefing de la séance.



Activité « Le tribunal »

Les jeunes vont mettre en scène le procès de l'industrie du tabac. Pour cela, trois groupes sont constitués :

- Les avocats des non-fumeurs,
- Les avocats de l'industrie du tabac,
- Les juges.



1^{re} partie : À l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe du juge crée une grille permettant de juger les deux groupes d'avocats.

Une fois cela terminé, chaque groupe d'avocats expose ses arguments au groupe des juges. Ce dernier délibère et rend son verdict, à savoir qui a gagné selon leurs différents critères d'évaluation qu'il a défini en amont.

2^e partie : Les avocats échangent leurs positions et déterminent les meilleurs arguments pour défendre leurs causes. Ils reprennent soit des arguments déjà donnés, soit des nouveaux. Après les nouvelles plaidoiries, les juges délibèrent et rendent leur verdict.

L'ensemble de la classe débrieife avec les coanimateurs afin de revenir sur les arguments cités lors du tribunal et répondre à l'ensemble des différentes interrogations.



Séance 6 : Exprime tes émotions



- Savoir s'exprimer et comprendre les émotions des autres,
- Apprendre aux jeunes à identifier, ressentir et gérer leurs émotions,
- Développer le vocabulaire des émotions et des sentiments,
- Distinguer la communication verbale et non verbale.
- Expérimenter un outil de respiration



- Rappel de la séance précédente : chaque élève note sur un poster une raison pour laquelle il ne souhaite pas consommer, plus tard, de 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 de la séance



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 groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves exprime l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devine quelle émotion figure sur la carte et l'annonce 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 peuvent aussi expérimenter des émotions plus agréables.

4^e temps : L'animateur prodigue des conseils pour mieux gérer ses émotions aux jeunes

5^e temps : Les jeunes se mettent dans une position confortable et effectuent des exercices de respiration en fermant les yeux, durant une dizaine de minutes. Ils inspirent par le nez 5 secondes et expirent par la bouche 5 secondes, dix fois.



Séance 7 : Être en confiance, 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 les opinions d'autrui.



- Rappel de la séance précédente : activité « Météo des émotions » selon 3 postures, les jeunes devaient exprimer leur émotion à cet instant,
- Temps d'échange sur la confiance en soi,
- Activité « La confiance en soi »,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.



Activité « La confiance en soi »

Les jeunes notent 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 ...

Ensuite, ils affichent leurs post-it sous les trois posters correspondant aux affirmations au tableau et recopient leurs affirmations sur leur livret élève.

Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Le stylo

L'ensemble de la classe est réparti 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 doit obtenir un stylo de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

2^e temps : Le tabac

Cette fois-ci, il y a : un observateur, deux élèves qui demandent et un élève qui refuse. L'objectif est de refuser sans argumenter.

3^e temps : Les jeux-vidéos

Il y a 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 :

- Sans argumenter,
- En ajoutant une reformulation,
- En exprimant une émotion,
- En regardant l'autre dans les yeux.



Séance 8 : Briser la glace



- Apprendre à faire connaissance avec les autres,
- Reconnaître et apprécier les qualités des autres personnes,
- Apprendre à accepter les réactions positives,
- Pratiquer des modes d'expression verbaux et non verbaux pour se présenter aux autres.



- Rappel de la séance précédente, activité « Les cercles » : les élèves sont divisés en 2 cercles (le 1^{er} cercle au centre du 2^e cercle), et chaque élève en face à face raconte ce dont il se souvient de la séance précédente. Le cercle tourne toutes les 30 secondes,
- Activité « Jeu de rôle ».
- Débriefing auprès de la classe.



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Les jeunes sont répartis par groupe de 5 ou 6 personnes. Lorsqu'un groupe joue le jeu de rôle, l'autre joue le « public ». Un élève a le rôle de « la personne qui aborde », un second « la personne qui est abordée ». Chacun de ces élèves peut être aidé par trois ou quatre camarades (rôle de souffleur).

2^e temps : Le public

Le « public » observe le jeu de rôle et analyse l'interaction entre les deux acteurs (contact visuel, gestuelle, expression corporelle, ton, timbre de voix).

3^e temps : Jeu de rôle

Lors de l'introduction, une première réflexion est faite sur les lieux où l'on peut rencontrer des personnes, puis une question est posée « Que pouvez-vous faire pour faire la connaissance de nouvelles personnes ? »

Les deux premiers acteurs jouent une situation trouvée lors de l'introduction devant la classe, puis un débriefing est réalisé après chaque scène.

L'expérience se répète jusqu'à ce que tous les groupes soient passés.



Séance 9 : Infos/Intox



- Identifier les risques relatifs aux consommations de tabac, d'alcool et de cannabis,
- Aborder la notion de substance psychoactive.

Cette séance n'a pas pu être réalisée, ni reportée du fait de l'absence de la chargée de projets prévention.



Séance 10 : La force est en nous



- Identifier des stratégies pour faire face à des événements de la vie,
- Identifier et exprimer leurs forces.



- Rappel de la séance précédente « Bouge ton choix » : dans la salle sont accrochées deux affiches où il est inscrit « Vrai » et « Faux ». Les animateurs énoncent certaines des affirmations de la séance précédente et les jeunes doivent se placer selon leur opinion, en argumentant. La bonne réponse est donnée aux élèves.
- Activité de mise en groupe,
- Activité principale,
- Débriefing auprès de la classe.



Activité principale

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis en 4 groupes par une méthode aléatoire. L'animateur leur présente la situation suivante :

« Cet élève vient de déménager et doit faire sa rentrée dans un nouveau collège. Il ou elle a très envie de se faire de nouveaux copains et craint de se retrouver seul. En déménageant, il ou elle quitte son club de sport et ses amis très proches ».

Les jeunes réfléchissent aux stratégies que l'élève peut mettre en place pour se faire des amis. En classe entière, l'animateur détermine, avec les jeunes, quelles stratégies sont les plus adaptées.

2^e temps : Activité l'avatar.

Chaque élève propose une métaphore de ses points forts à l'aide d'un avatar. Il a donc à sa disposition des accessoires, des images pour créer son propre avatar. À la fin de la séance, les jeunes présentent leur personnage et ses points forts à leur groupe. Ceux qui le souhaitent peuvent également venir le présenter devant l'ensemble de la classe.



Séance 11 : Trouve des solutions !



- Apprendre à utiliser un modèle pour résoudre des problèmes,
- Développer une pensée créative.



- Rappel de la séance précédente avec une photo des avatars et indiquer trois points forts que l'on trouve à la classe, afin de renforcer le sentiment de cohésion et améliorer le climat de classe
- Activité de mise en groupe,
- Activité « Aventure en Amazonie » : les jeunes sont répartis par groupe de 3 ou 4 et doivent traverser « un fleuve » de 5 m avec des feuilles en papier qui symbolisent des « morceaux de bois flottants »,
- Activité « Comment résoudre des problèmes ? »
- Débriefing : Qu'avez-vous appris pendant cette séance ? Comment auriez-vous organisé cette séance différemment ?



Activité « Comment résoudre des problèmes ? »

Les jeunes répondent à une question « Aujourd'hui, dans votre collège et à votre âge, quels sont les problèmes que vous rencontrez ? »

Les problèmes sont écrits au tableau.

Les jeunes sont ensuite guidés pour qu'ils découvrent eux même le plan en 5 étapes. Pour ce faire, ils réfléchissent aux stratégies mises en place lors de l'Aventure en Amazonie ou dans un exemple des réponses évoquées auparavant.

Plan en 5 étapes :

- 1^{re} : Identifier le problème,
- 2^e : Énumérer toutes les solutions,
- 3^e : Évaluer les solutions (avantages/inconvénients, conséquences) et éliminer les moins réalisables,
- 4^e : Choisir la solution et la mettre en œuvre,
- 5^e : Tirer des conclusions du choix qui a été fait.



Ils doivent par la suite l'appliquer à partir d'exemples de problèmes que l'animateur leur aura présentés.



Séance 12 : Les écrans



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



- Rappel de la séance précédente « Les poignées de mains » : chaque jeune doit dire bonjour à l'un de ses voisins en lui serrant la main. Avec la main disponible, l'élève doit aller serrer la main d'une autre personne et lui dire bonjour,
- Débat autour de la question des écrans,
- Activité « Les écrans »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

Les élèves s'interrogent sur les écrans à l'aide de la question « de quoi parle t'on quand on parle d'écrans ? ». Avec les différentes propositions des jeunes, 4 grandes catégories d'écrans se dégagent.

2^e temps : La classe se répartie en groupe selon l'activité « Les gommettes ». L'animateur colle sur le front de chaque élève une gommette de couleur. Chaque élève doit par la suite se regrouper, sans parler, avec les élèves ayant la même couleur de gommette que lui.

Chaque groupe choisit ensuite une des quatre 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. L'animateur demande aux groupes de réfléchir aux avantages et effets négatifs de l'utilisation des écrans et de représenter le fruit de leur réflexion sur l'affiche par le dessin, les mots, des expressions, des symboles...

Chaque groupe accroche leur affiche sur le mur de la salle.

3^e temps : Les groupes se constituent cette fois avec une personne ayant une gommette de couleur différente, et passent les uns après les autres devant les affiches en créant un parcours. L'élève qui a participé à l'affiche devant laquelle se trouve son groupe, décrit et explique cette affiche en quelques minutes. Les a



Séance 13 : Unplugged Awards !



- Apprendre à fractionner des objectifs à long terme en objectifs à plus court terme,
- Évaluer les points forts du programme et proposer d'éventuelles améliorations.



- Activité énergisante : « Le bâton d'hélium » : les élèves doivent se placer sur 2 lignes en face à face. Ils doivent tendre le bras à l'horizontale, les index tendus. Une baguette est ensuite placée sur les doigts des élèves. L'objectif est de faire descendre le bâton au sol sans le faire tomber.
- Rappel de la séance précédente,
- Activité « Objectifs à court, moyen et long terme ». Chaque élève choisit un objectif à long terme et décline individuellement cet objectif en au moins 5 objectifs à court et moyen terme. Chaque jeune présente ensuite son objectif et son plan d'action aux autres membres du groupe créé précédemment,
- Évaluation du programme,
- Remise des diplômes,
- Goûter,
- Activité de conclusion, tous les élèves et les animateurs reçoivent une assiette en carton qu'ils fixent dans leur dos avec du scotch. Tout le monde se promène et écrit un compliment sur les assiettes des autres.

3. ÉVALUATION DU PROGRAMME

3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes

À noter que sur la classe, l'ensemble des élèves ont répondu au questionnaire, qui a été distribué à la fin du projet.

Question 1 : Depuis la fin du projet... :

| | Oui | Moyennement | Non |
|--|--------|-------------|-------|
| 1) Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre | 56,5 % | 34,8 % | 8,7 % |
| 2) Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision | 65,2 % | 34,8 % | / |
| 3) Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit | 60,9 % | 34,8 % | 4,3 % |
| 4) J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème | 43,5 % | 52,2 % | 4,3 % |
| 5) Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres | 43,5 % | 47,8 % | 8,7 % |
| 6) J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas | 69,6 % | 26,1 % | 4,3 % |
| 7) Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi | 52,2 % | 43,5 % | 4,3 % |
| 8) J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère | 82,6 % | 8,7 % | 8,7 % |
| 9) Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée | 39,1 % | 52,2 % | 8,7 % |
| 10) Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler | 43,5 % | 43,5 % | 13 % |
| 11) J'apporte plus facilement mon aide aux autres | 56,5 % | 30,4 % | 13 % |

Une majorité de CPS ont été développées ou moyennement développées, en particulier celle intitulée « J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère » qui a obtenu 86% de « oui ».

Il serait, néanmoins, pertinent de poursuivre le développement de ces compétences, notamment certaines compétences cognitives et émotionnelles :

- « J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème »,
- « Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée »,
- « Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres »,
- « Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler »

Question 2 : Note ici, ce que tu as aimé lors des séances :

Ci-dessous les idées qui sont le plus ressorties pour cette question (plus l'idée est répétée, plus celle-ci apparaît en grand) :




Question 3 : Quelle.s séance.s as-tu préférée.s ?




La séance préférée des élèves est la séance 5 « Tabac, chicha que sais-je », séance qui a généralement un grand succès grâce au jeu de rôle très présent lors de celle-ci. Les élèves aiment défendre leurs idées contre celles de leurs camarades, et apprécient également travailler sur leurs idées reçues sur le tabac. A contrario, la moins appréciée des séances fut celle des « les écrans ».

Question 4 : Parmi ce que tu as appris, que pourrais-tu utiliser par la suite ?

Voici les idées qui sont le plus ressorties pour cette question

- 
- ☒ M'exprimer
 - ☒ Aider les autres
 - ☒ Dire non plus souvent quand je ne veux pas
 - ☒ En savoir plus sur les autres
 - ☒ Exprimer mes émotions et les gérer
 - ☒ Être en confiance
 - ☒ Ne pas fumer ou beaucoup boire
 - ☒ Trouver des solutions

Question 5 : Note ici, ce qui, pour toi, pourrait être amélioré lors des séances Unplugged :

- 
- Les méthodes d'apprentissage
 - Plus de séances
 - Rien, tout est bien
 - Plus de jeux de rôle
 - Avoir au moins un ami dans nos groupes
 - Les activités
 - L'heure de la séance

3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les co-animateurs⁷ remplissent un questionnaire d'évaluation. Ce questionnaire se base sur celui de Santé Publique France (SPF) qui était à remplir à chaque fin de séance, les années précédentes.

Les 13 séances comportent entre 4 et 7 activités pédagogiques :

- Une 1^{re} partie introductive,
- S'en suit une activité énergisante,
- Une ou plusieurs activités principales,
- Et enfin une conclusion et/ou une partie « réflexion personnelle » à l'aide du livret élève.

Dans le questionnaire, il est demandé si les activités pédagogiques ont été entièrement réalisées, partiellement ou non réalisées.

Une présentation synthétique des séances est en annexe 1.

Retours de l'ensemble des questionnaires en ligne

La numérotation des séances indiquée dans le tableau ci-dessous correspond à celle présentée au début du bilan (2.3 « Présentation des séances »).

Réalisation des étapes de la séance :

| S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 |
|-----|-------|-------|-----|-----|-------|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 5/5 | 4,5/5 | 3,5/4 | 6/6 | 3/6 | 3,5/4 | 7/7 | 4/4 | x | 4/4 | 6/7 | 4/4 | 6/6 |

Sur les 13 séances du programme prévues sur cette année scolaire, 12 ont été animées, et la majorité d'entre elles ont complètement été réalisées.

La séance 9 « Infos/intox » n'a pas été animée dû à l'absence de la chargée de projets prévention de Tab'agir. Par la suite, les séances ont été exclusivement animées par la co-animatrice (M^{me} THIRIET, infirmière scolaire) et un personnel de l'établissement (M. BUAN, AED).

Niveau de participation des élèves : (Réponses possibles : Fort, Moyen, Faible)

Sur l'ensemble des séances, la participation des élèves a été évaluée comme « Forte » montrant l'investissement important de la classe.

⁷ Un professionnel de l'établissement formé, appelé « référent », et la chargée de projets Tab'agir. Au sein de cette établissement, l'infirmière scolaire fait office de référent pour le programme.

Gestion de la classe : (Réponses possibles : Très facile (TF) , Plutôt facile (PF) , Plutôt difficile (PD), Difficile (D))

| S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| TF | PF | PF | TF | PF | PF | TF | PF | x | PF | TF | TF | TF |

Les élèves se sont montrés agréables, intéressés et par conséquent la gestion de la classe a été facile.

3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement

Un questionnaire réalisé par la chargée de projets prévention Tab'agir a été donné à la dernière séance à la référente. M.BUAN a pu faire également son retour sur le même questionnaire.

Question 1 : Avez-vous apprécié la mise en place du projet Unplugged au sein de votre établissement ?

| | Oui tout à fait | Plutôt oui | Plutôt non | Non |
|---------------|-----------------|------------|------------|-----|
| Référente IDE | ✓ | | | |

Question 2 : Qu'avez-vous apprécié dans le projet Unplugged ?

Points appréciés



- ✓ Les séances interactives, les jeux de rôle.
- ✓ L'implication et la motivation des élèves

Question 3 : Selon vous, qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans le projet Unplugged ?

Points à améliorer



- ✗ Certaines consignes ne sont pas forcément claires et faciles à expliquer aux élèves.
- ✗ Temps donné: souvent manque de temps pour faire les séances.

Question 4 : De manière générale, comment avez-vous vécu cette 1^{re} année d'Unplugged ?

La référente du projet déclare avoir bien vécu cette première année d'Unplugged au sein de l'établissement.

Question 5 : Avez-vous remarqué une évolution vous concernant entre la 1^{re} et la 2^e ou 3^e ou 4^e année d'animation ?



Je suis de plus en plus à l'aise

.....

Meilleure maîtrise du programme

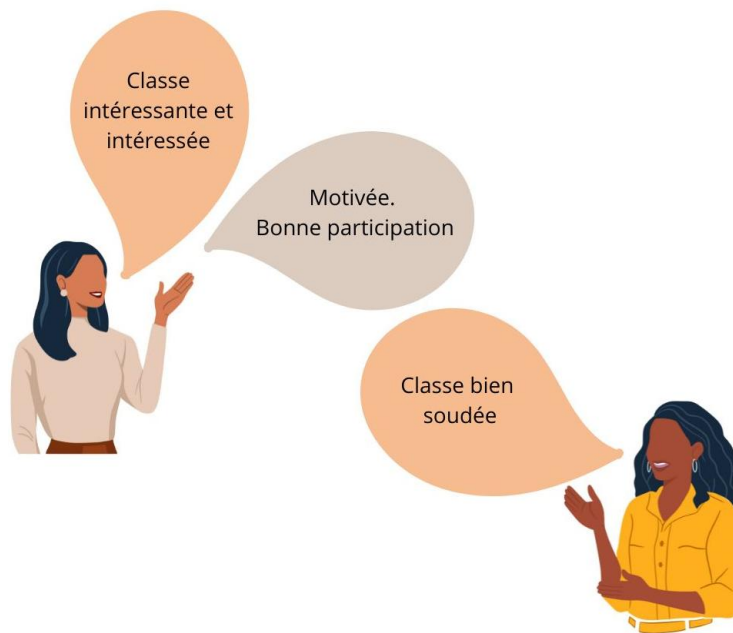
À noter qu'il s'agit de la 4^e année d'animation du programme « Unplugged » pour la référente, mais de sa première année au sein de collège François Mitterrand des Grands Lacs du Morvan.

Question 6 : Depuis la mise en place du programme, estimez-vous que votre relation avec les autres référents Unplugged a évolué ?

La référente décrit avoir une meilleure relation avec le co-animateur (« on se connaît mieux »), et avoir plus de facilité à travailler ensemble (« plus facile de travailler ensemble »).

Question 7 : Concernant la classe ayant bénéficié du projet, qu'avez-vous pensé de :

- L'encadrement et la participation de la classe (écoute, cohésion de groupe, interactivité, évolution courant les 13 séances...)



- Votre relation avec les élèves de la classe



Question 8 : Concernant la co-animation avec Tab'agir, qu'avez-vous pensé des :

- Temps de préparation des séances :

Il semblerait que le temps de préparation des séances semble convenir à la référente du projet.

- Débriefing des séances :

La référente déclare avoir parfois manquer de temps lors des séances pour le débriefing.

- Répartition des rôles lors de l'animation des séances :

La référente ne déclare aucun souci particulier lors de la répartition des rôles pour l'animation des séances.

Question 9 : Globalement, comment avez-vous vécu la co-animation avec la chargée de projets prévention Tab'agir ?

La référente déclare avoir bien vécu la co-animation avec la chargée de projets prévention Tab'agir, en indiquant toutefois un bémol sur les absences répétées de cette dernière.

4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- L'investissement et la réactivité du principal et de la référente, en particulier lors des périodes ayant nécessité la réorganisation du planning d'intervention,
- L'autonomie croissante de la référente dans l'organisation et l'animation des séances,
- La co-animation des séances en trinôme dont deux membres de l'établissement, permettant une meilleure dynamique au sein du collège,
- La participation et la bienveillance des élèves de la classe de 6^e, en particulier l'entraide dont ils ont fait preuve envers une camarade en situation de handicap, ce qui lui a permis de s'intégrer au mieux dans le projet.

Difficulté.s/axe.s d'amélioration :

- Les séances parents/enfant programmées en début d'année scolaire qui n'ont pas pu être réalisées (manque de participant pour la 1^{ère} séance et absence de la chargée de projets pour la 2^e),
- Les absences répétées de la chargée de projets qui ont impacté le déroulement du projet.

5. REMERCIEMENT

Pour cette année scolaire 2024-2025, le programme Unplugged a été réalisé et coanimé auprès d'une classe de 6^e.

Nous remercions l'ensemble du personnel de l'établissement :

- Le principal pour son investissement et sa disponibilité tout au long de l'année scolaire,
- La référente pour son implication et son dynamisme,
- L'assistant d'éducation pour sa participation lors de plusieurs séances,
- Les membres du personnel de l'établissement qui ont su répondre présents à chaque sollicitation.

Bravo et merci à tous pour cette 1^e année !

Tab'agir remercie également :

- La Fédération Addiction pour son suivi et son soutien durant la mise en place d'Unplugged. Cela a permis à la chargée de projet Tab'agir de lancer le projet en toute quiétude,
- Son financeur : l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté.

ANNEXES

| | |
|--|------|
| Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances Unplugged | p 28 |
| Annexe 2 : Article du 05/02/2025 paru dans le Journal du Centre..... | p 29 |

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances Unplugged



Aperçu des séances du manuel Unplugged

| Séance | Titre | Activités | Objectifs | Point fort |
|--------|------------------------------------|---|--|-----------------|
| 1 | Bienvenue dans Unplugged | Introduction, travaux de groupe, charte de classe | Initier une dynamique de groupe, recevoir une introduction au programme et à ses 12 séances, déterminer le cadre de travail | Information |
| 2 | Être ou ne pas être dans un groupe | Jeu de rôle, débat en plénière | Clarifier les influences et les attentes du groupe | Intra-personnel |
| 3 | Alcool, risques et protection | Travaux de groupe, activités créatives | Connaître les divers facteurs qui influencent les conduites addictives | Information |
| 4 | Et si c'était faux ? | Présentation, débat en plénière, travaux de groupe | Faire preuve d'esprit critique, réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité | Intra-personnel |
| 5 | Tabac, chicha – que sais-je ? | Quiz, débat en plénière, jeu de rôle | Faire preuve d'esprit critique face à la consommation de tabac, connaître ses effets | Information |
| 6 | Exprime tes émotions | Débat en plénière, travaux de groupe, activités créatives | Identifier ses émotions et apprendre à les communiquer, distinguer la communication verbale et non verbale | Inter-personnel |
| 7 | Être en confiance, savoir dire non | Débat en plénière, travaux de groupe, jeu de rôle | Renforcer la confiance en soi, la capacité à dire non et le respect des autres | Intra-personnel |
| 8 | Briser la glace | Jeu de rôle, débat en plénière | Apprécier les qualités des autres, accepter les réactions positives, s'exprimer pour se présenter aux autres | Intra-personnel |
| 9 | Infos / Intox | Travaux de groupe, quiz | Identifier les risques relatifs aux consommations de tabac, d'alcool et de cannabis, aborder la notion de « substance psychoactive » | Information |
| 10 | La force est en nous | Présentation, débat en plénière, travaux de groupe, activités créatives | Identifier des stratégies pour faire face aux événements de la vie, identifier et exprimer ses forces | Inter-personnel |
| 11 | Trouve des solutions ! | Présentation, débat en plénière, travaux de groupe | Résoudre les problèmes de façon structurée, développer sa pensée créative | Inter-personnel |
| 12 | Unplugged awards | Conclusion, travaux de groupe, débat en plénière, moment convivial | Fractionner les objectifs à long terme en objectifs à moyen terme et à court terme, réagir sur le programme | Inter-personnel |

Annexe 2 : Article de presse du 05/02/2025 paru dans le Journal du Centre

Le collège affiche sa détermination dans la lutte contre les addictions



Les jeunes élèves de la classe de 6 sont informés des addictions et apprennent surtout comment les éviter. © Droits réservés

Montsauche-les-Settons. Le collège affiche sa détermination pour la lutte contre les addictions. Le collège François-Mitterrand des Grands Lacs a souhaité se lancer dans le programme Unplugged (*) pour l'année scolaire 2024-2025.

Colette Thiriet Bard, infirmière du collège, a déjà mis en place ce projet dans l'autre collège où elle intervient. Elle a donc été désignée naturellement pour être la référente du programme dans ce nouveau collège porteur.

Le programme a débuté en octobre 2024 et se terminera en mars 2025. L'ensemble des séances sont en coanimation avec la chargée de projets prévention de Tab'agir, Héliana Landerouin.

Dernièrement, la cinquième séance avait pour thème le tabac. Les jeunes avaient pour objectif de mettre en scène un procès contre l'industrie du tabac. Ils ont dû exercer leur esprit critique à l'égard des effets du tabac et des manipulations de l'industrie du tabac.

(*) Unplugged est un programme probant financé par l'Agence régionale de santé Bourgogne-Franche-Comté. Il est mis en place depuis un an au sein du collège auprès de la classe de 6^e. Il comprend treize séances d'une heure abordant les conduites addictives en milieu scolaire, mettant particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac et le cannabis, avec une ouverture sur les conduites addictives liées aux écrans et aux jeux vidéo. Il permet de développer des compétences psychosociales notamment la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres.