

Programme Unplugged

Bilan administratif - Année 1

ÉREA Jules Verne - Joigny



Année scolaire 2022-2023

Réalisation du rapport par :
Romane SAVATON – Chargée de projets prévention 89

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	3
1.1. Contexte actuel.....	3
1.2. Qu'est-ce Unplugged ?	3
1.3. Déploiement sur le territoire Français	4
1.4. Mise en place du programme au collège EREA Jules Verne à Joigny (89)	4
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	6
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	20
3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes	20
3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France	23
3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance	23
3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme	23
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	24
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	27
5. REMERCIEMENT	27
ANNEXES	27

1. INTRODUCTION

1.1. Contexte actuel

Les consommations de tabac, d'alcool et de cannabis sont fréquentes chez les jeunes français. L'enquête EnCLASS¹, réalisée en 2018, montre une **baisse des consommations** par rapport à 2014.

En effet, **chez les collégiens**, l'expérimentation de **tabac** est passée de 27,8% en 2014 à 21,2% en 2018. Il en est de même pour la **première ivresse** qui est passée de 13,4% à 9,3%. Le constat est **identique pour l'expérimentation de cannabis** qui a reculé de 9,8% à 6,7% en 4 ans. Ainsi, les projets de prévention sont à poursuivre afin que ces chiffres diminuent davantage.

Pour aider les jeunes à faire face à l'entrée dans les conduites addictives, le renforcement des Compétences PsychoSociales (CPS) est primordial comme le préconise le **référentiel national « Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes »**. 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 et à la Citoyenneté (CESC) 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.

Évalué dans 8 pays d'Europe, Unplugged est composé de 13 séances 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 »².*

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 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)

Il est déployé en France depuis 2013, et a débuté dans le département de la Saône et Loire avec 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 enquête³ 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 coanimées 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. 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. A terme, ils pourront animer la plupart des séances de façon indépendante. Pour cela, la chargée 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 séances.

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

1.3. Déploiement sur le territoire Français

La Fédération Addiction a souhaité déployer le programme Unplugged sur l'ensemble du territoire français.

Pour cela, l'INCA⁴ a soutenu l'initiative et a lancé, en décembre 2018, un appel à projet auprès de l'ensemble des structures spécialisées en addictologie réalisant des actions de prévention en milieu scolaire. Tab'agir a été retenue pour implanter le programme dans les départements de l'Yonne et de la Nièvre.

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.

1.4. Mise en place du programme au collège EREA Jules Verne à Joigny (89)

Pour cette première année, ce sont les 2 classes de 6^e qui ont bénéficié du programme, soit 22 élèves.

³ <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/resultats-de-l-evaluation-du-programme-unplugged-dans-le-loiret>

⁴ Institut National du Cancer

Les séances ont été coanimées par 2 professionnelles de l'établissement et 1 chargée de projets prévention de Tab'agir.

Il est important de préciser que le public concerné est composé de jeunes en difficultés scolaires, c'est à dire avec des difficultés de compréhension, d'autonomie et d'attention.

2. DÉROULÉ DU PROGRAMME

2.1. Lancement de l'action

Les 13 séances du programme ont été insérées dès la rentrée dans l'emploi du temps des élèves et des enseignants.

Trois séances de cohésions ont pu être faites avec le groupe en amont du programme Unplugged afin de favoriser le bon déroulement de ce dernier.

Une rencontre a eu lieu pour travailler la 1^{re} séance avant le lancement d'Unplugged. Par la suite, une rencontre entre les professionnelles et la chargée de projets de Tab'agir a eu lieu une fois par semaine, à la suite de chaque séance, pour préparer celle à venir. Pour cela, un « livret intervenant »⁵ leur a été donné, il décrit les séances à animer (objectifs et activités).

Les élèves ont également reçu un « livret élève »⁶, celui-ci reprend les éléments importants évoqués et doit être complété à l'issue de chaque séance. Le livret et les séances ne sont pas adaptés au public concerné, il y a donc eu des adaptations de faites et le livret n'a pas été complété dans sa totalité. Un travail au niveau national est en cours pour adapter l'ensemble du programme à ce public.

La priorité dans ces temps-là, était de terminer les activités principales et de mettre l'accent sur les temps de débriefing avec les jeunes.

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 des activités,
- ✓ Une conclusion suivie d'un résumé des élèves dans leur livret,
- ✓ Une courte évaluation des référents du projet pour chaque séance.

2.3. Présentation des 13 séances

Légendes :



Objectifs de la séance



Contenu de la séance



Activités principales

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



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 appelé « 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 ? »

Les jeunes se sont tous mis d'accord pour construire cette charte.



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 doivent évoquer les sujets de Unplugged dont ils se rappellent. Ensuite, chaque élève est invité à signer la charte,
- Introduction : signature de la charte,
- 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. Chaque groupe se voit attribué une « carte rôle » lui permettant de définir son rôle. Les deux jeunes volontaires ont pour objectif de se faire intégrer dans un groupe. 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 ont 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.

2^e 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 jeunes volontaires 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 :

Le groupe partage son impression 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 concernant la séance 2,
- Activité de mise en groupe « Les poignées de mains », chaque jeune doit trouver un camarade qui possède le même nombre de poignées en se serrant la main, en silence,
- Activité « Facteurs de risque et de protection » appelé également « La silhouette »,
- Débriefing de la séance.

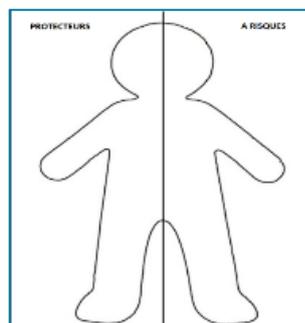


Activité « Facteurs de risque et de protection »

1^{er} temps : Répartir les jeunes par groupes de 5.

2^e temps : Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une silhouette sur laquelle les élèves vont noter les facteurs influençant 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, désigne un porte-parole qui exposera le poster au reste de la classe.



Un animateur est dans chaque groupe pour prendre des notes et animer les échanges. Chaque groupe fait une restitution orale des facteurs trouvés et l'animateur les écrit au tableau. Les animateurs complètent avec les facteurs qui n'ont pas été évoqués.



Séance 4 : Et si c'était faux ?



- Faire preuve d'esprit critique,
- 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 énergisante : les élèves doivent se positionner dans la zone correspondant à la fréquence à laquelle ils font du vélo par exemple. L'objectif étant qu'ils comprennent la notion de fréquence,
- Activité « Vérifie l'info »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Énoncer des phrases (lire un livre, jouer à la console...) et demander aux jeunes de 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 :

Demander aux jeunes de prendre leur livret élève et de compléter le tableau vierge : Sur 100 jeunes en France âgés de 13 à 16 ans combien fument tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ? etc

3^e temps :

- ❖ Demander aux jeunes de se placer, 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.



4^e temps :

Les inviter à réfléchir ensemble :

- ❖ Quelles sont les raisons d'une surestimation de la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis ?
- ❖ Donnez des exemples de ce qui influence leurs estimations.



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 le symbole « pourcentage » : 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,
- Activité de mise en groupe : placement selon leur date de naissance par ordre croissant,
- Activité « Le tribunal »,
- Correction du questionnaire et retours réflexifs sur le test et l'activité.



Activité « Le tribunal »

Les jeunes mettent en scène le procès de l'industrie du tabac. Pour cela, ils doivent jouer le déroulement d'un tribunal en faisant trois groupes :

- ❖ Un groupe qui a le rôle des avocats des non-fumeurs,
- ❖ Un groupe qui a le rôle des avocats de l'industrie du tabac,
- ❖ Un groupe qui a le rôle du juge.



A l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe du juge doit faire une grille de jugement avec différents critères sur lesquels se baser pour juger les discours des 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.

Réaliser un débriefing afin de revenir sur l'ensemble des arguments cités par les jeunes lors du tribunal et répondre à l'ensemble de leurs 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.



- 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 »,
- Photo de la joie,
- Débriefing de la séance.



Activité « Mise en situation »

1^{er} temps : Distribuer une carte émotion à chaque élève et prévenir de ne pas montrer cette dernière.

2^e temps : Diviser la classe en groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves doit exprimer l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem doit deviner quelle émotion figure sur la carte.

Attention, l'élève qui devine doit attendre que les quatre étapes soient terminées pour donner sa réponse :

- ❖ 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

Inviter tous les élèves à mimer 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 : Conseils pour mieux gérer ses émotions.





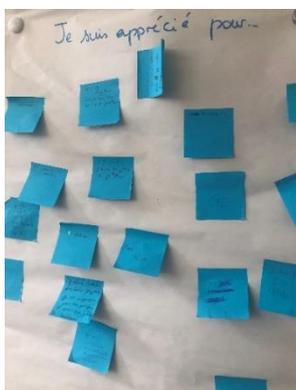
Séance 7 : Être en confiance, savoir dire non



- 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.



- Activité « Météo des émotions » (rappel de la séance précédente), selon 3 modalités, 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 »

Demander aux jeunes de noter 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 ...

Demander aux jeunes de recopier leurs affirmations sur leur livret élèves.

Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Le stylo

Répartir les élèves 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.

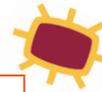
2^e temps : Le tabac

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

Cette fois-ci, 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,
- Et 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 et chaque élève en face à face raconte la situation dans laquelle il a dit non la semaine précédente. Le cercle tourne les 30 secondes,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Répartir les jeunes 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 est aidé par trois ou quatre camarades.

2^e temps : Le public

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

3^e temps : Jeu de rôle

Les deux premiers acteurs jouent une première situation et expriment leur ressenti. L'expérience est répétée jusqu'à ce que tous les groupes passent.



Séance 9 : Les écrans



- Discuter autour des écrans et apprendre qu'il existe différents types d'usage d'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

Inviter les élèves à s'interroger sur les écrans en leur posant la question suivante et en l'écrivant sur le tableau « de quoi parle t'on quand on parle d'écrans ? ». Dégager ensuite les 4 grandes catégories d'écrans.

2^e temps : Chaque groupe choisit une des quatre catégories d'usage des écrans vues en introduction et reçoit une affiche correspondante. Veiller à ce que chaque type d'usage soit traité par au moins un groupe. Demander 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...

Proposer leur d'accrocher leurs affiches sur le mur de la salle. Les affiches sont espacées dans toute la classe pour faciliter la troisième partie de l'activité.

3^e temps : Les groupes se mélangent 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 doit décrire et expliquer cette affiche en quelques minutes.

Séance 10 : Infos/Intox



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



- Rappel de la séance précédente,
- Activité « questions sur les drogues »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Questions sur les drogues »

Chaque élève possède une carte questions/réponses. Les élèves se mettent en binôme en face à face. Chaque binôme a environ 2 minutes pour poser chaque question et discuter sur la réponse de ces dernières. Une fois les 2 minutes écoulées, un élève de chaque binôme doit changer de partenaire. Cela est répété 5 fois pour que chaque élève puisse avoir le plus de questions différentes.

Ensuite, en grand groupe, les élèves s'expriment sur les différentes réponses, qu'elles soient correctes ou fausses, et répondent à ses questions :

- ❖ Où trouvez-vous habituellement les informations dont vous avez besoin ?
- ❖ Quelle sont les réponses qui vous ont surpris ?

Définir des termes « drogues » et « substance psychoactive ».

<p>Plus on commence à fumer jeune, plus il est difficile d'arrêter ?</p> <p>VRAI</p> <p>D'après plusieurs études scientifiques, tester le tabac jeune et fumer jeune, augmente beaucoup les risques d'être addict plus tard. Le fait d'être addict rend très difficile l'arrêt du tabac.</p> 	<p>La fumée de chicha est moins dangereuse que celle de la cigarette ?</p> <p>FAUX</p> <p>Dans la chicha, le tabac brûle plus lentement que dans une cigarette, ce qui crée une plus grande quantité de certains toxiques comme le monoxyde de carbone.</p>  <p>1h de chicha = 60 cigarettes fumées</p>
<p>Arrêter de fumer est très difficile ?</p> <p>VRAI</p> <p>C'est très difficile d'arrêter, en partie, à cause de la présence de la nicotine dans le tabac qui agit sur le cerveau et crée une dépendance à la cigarette. C'est elle qui fait vite prendre l'habitude de fumer et de rendre le fumeur addict, au point de ne plus pouvoir s'en passer.</p> <p>Mais ça ne veut pas dire que c'est impossible, une personne qui veut arrêter de fumer peut se faire aider par un médecin ou pas Tab'agir.</p> 	<p>La chicha peut rendre dépendant ?</p> <p>VRAI</p> <p>Le risque de dépendance existe, puisque la chicha contient aussi de la nicotine. Le risque est encore plus important car le goût du tabac est masqué par les arômes chimiques et fruités ajoutés. Tu n'as pas l'impression de fumer pourtant les effets sont similaires.</p>



Séance 11 : 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,
- Activité de mise en groupe,
- Activité de discussion guidée,
- Débriefing de la séance.



Activité « Discussion guidée »

1^{er} temps : Répartir les élèves par groupe de 2 avec une méthode de mise en groupe aléatoire. La situation suivante est présentée aux élèves :

« 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.e. En déménageant, il ou elle quitte son club de sport et ses amis proches. »

2^e temps : Les jeunes doivent réfléchir en groupe aux stratégies que l'élève en question peut mettre en place. Ensuite, les jeunes partagent leurs réflexions et l'animateur les notes au tableau. A l'issue de ces échanges, les jeunes se mettent d'accord en classe sur les stratégies les plus adaptées.



Séance 12 : Trouve des solutions !



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



- Rappel de la séance précédente,
- Activité « Aventure en Amazonie » : les jeunes sont répartis par groupe de 3 ou 4 et doivent traverser « un fleuve » de 5m avec des feuilles en papier qui symbolisent des « morceaux de bois flottants »,
- Activité « Comment résoudre des problèmes ? »
- Débriefing de la séance.



Activité « Comment résoudre un problème ? »

Les jeunes doivent répondre à une question « Comment se faire des nouveaux amis à l'EREA ? »

Les problèmes évoqués sont écrits au tableau. Les jeunes sont ensuite guidés pour qu'ils découvrent eux même le plan en 5 étapes. Pour ce faire, ils doivent réfléchir 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} étape : Identifier le problème,
- ❖ 2^e étape : Énumérer toutes les solutions,
- ❖ 3^e étape : Évaluer les solutions (avantages/inconvénients, conséquences) et éliminer les moins réalisables,
- ❖ 4^e étape : Choisir la solution et la mettre en œuvre,
- ❖ 5^e étape : Tirer des conclusions du choix qui a été fait.





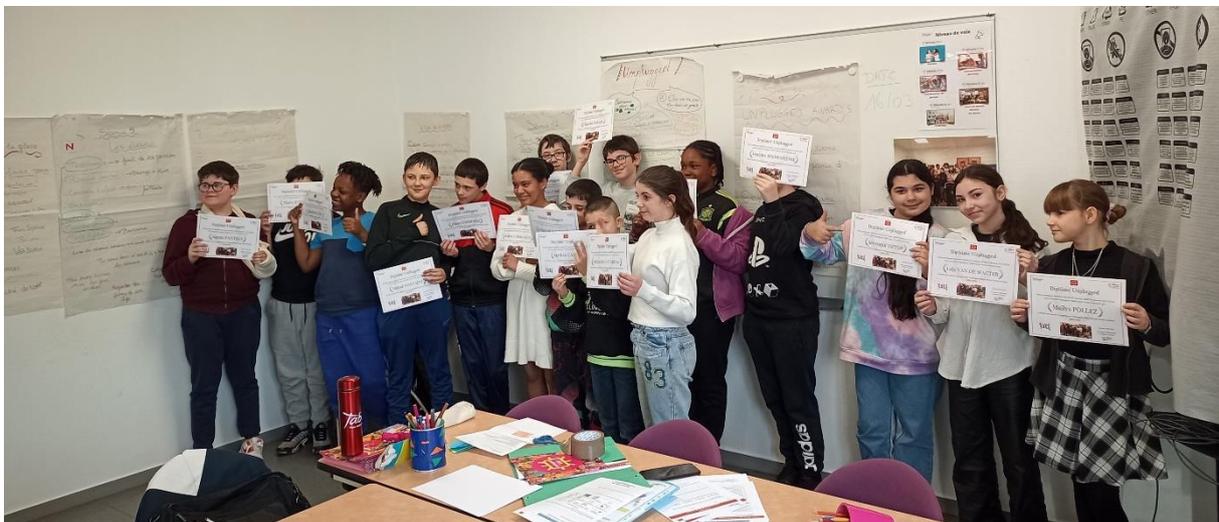
Séance 13 : Unplugged Awards !



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



- 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,
- 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

Ces analyses sont issues d'un questionnaire distribué aux jeunes à la dernière séance. Sur 22 jeunes sensibilisés, 16 jeunes ont répondu au questionnaire⁷.

Question 1 : Depuis la fin du projet ...

	Oui	Non
Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	75%	25%
Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	62,5%	37,5%
Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	81,2%	18,8%
J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	56,3%	43,7%
Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	50%	50%
J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	43,8%	56,2%
Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	68,8%	31,2%
J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	62,5%	37,5%
Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	56,2%	43,8%
Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	62,5%	37,5%
J'apporte plus facilement mon aide aux autres	75%	25%

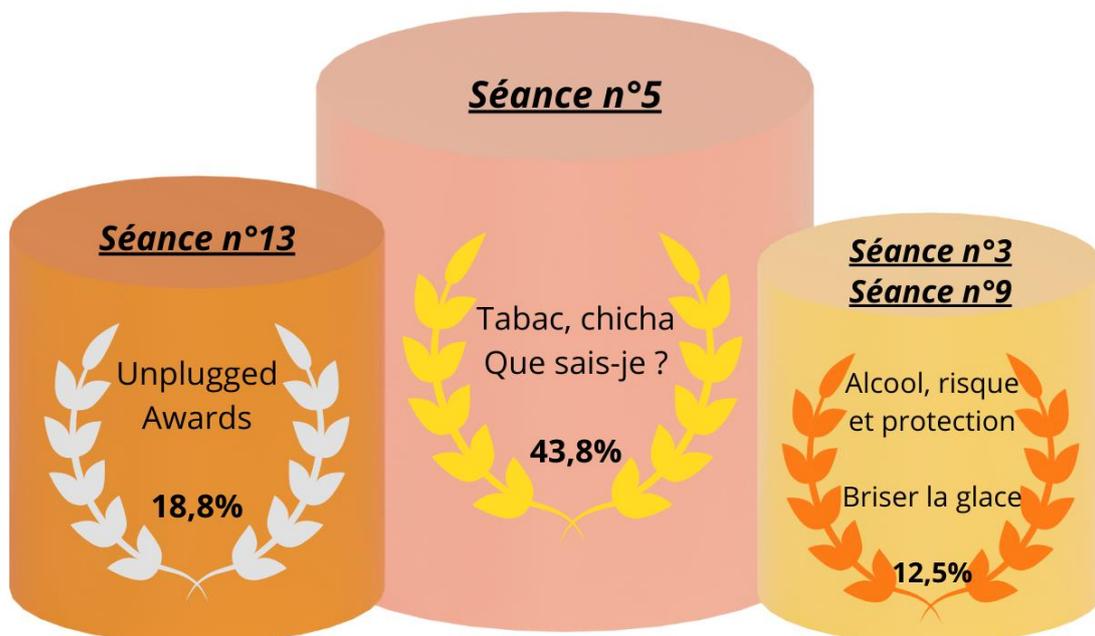
⁷ Les pourcentages indiqués dans le tableau sont des données informatives au vu de l'effectif.

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 séance as-tu préférée ?



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 (plus l'idée est répétée, plus celle-ci apparaît en grand) :



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

Parmi les réponses recueillies, **43,8%** des jeunes déclarent qu'il n'y a rien à changer dans le programme Unplugged.

A clipboard with an orange clip at the top. The list on the clipboard has seven items, each with a checked box. A hand holding a pen is visible on the right side of the clipboard.

- Le temps des séances parfois trop long
- Faire plus de séances
- Rigoler un peu plus
- Ne pas faire des choses que je n'aime pas faire
- Être en groupe plus souvent
- Rien
- Améliorer la séance "Exprime tes émotions" et "Briser la glace"

3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France

3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les co-animateurs⁸ remplissent un questionnaire d'évaluation en ligne, construit par Santé Publique France.

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 par classe :](#)

Classe et effectif		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
6 ^e	22	4,5/5	4,5/5	4/4	6/6	3/6	3/4	3/7	3,5/4	3,5/4	1,5/5	6,5/7	6/6

Toutes les séances n'ont pas pu être terminées par manque de temps. Les activités principales ainsi que les échanges avec les jeunes ont été priorités.

Il est important de préciser que certaines séances ne semblent pas être complètes dans le tableau ci-dessus, car certaines activités proposées dans le programme ne sont pas adaptées au public EREA. Ainsi, certaines activités de séances n'ont pas été mise en place volontairement.

De plus, cette année scolaire 2022/2023 était la première année d'animation du programme pour les trois co-animatrices. Il faut donc prendre en compte ce facteur qui a influencé la mise en place des activités dans certaines séances.

3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme

À la fin du programme, un dernier questionnaire de conclusion, de Santé Publique France, a été rempli uniquement par les référents de l'établissement scolaire.

⁸ Deux professionnelles de l'établissement formés, l'infirmière scolaire et une professeure des écoles spécialisées, et la chargée de projets Tab'agir.

A. Capacité des référents à animer seul les séances :

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
Réf 6 ^e	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X

B. Probabilité de continuer Unplugged :

	Oui tout à fait	Oui c'est très probable	Oui c'est assez probable	Non c'est peu probable
Référent 6 ^e	X			

Le programme séduit toujours autant les référentes, et souhaitent prolonger l'expérience pour la rentrée prochaine.

C. Amélioration des relations entre les élèves :

Les deux référentes ont observé une **amélioration des relations entre les élèves à la suite du programme Unplugged**, les deux ayant répondu « oui, assez ».

D. Amélioration des relations entre les élèves et l'équipe éducative :

Les deux référentes ont observé une **amélioration des relations entre les élèves et l'équipe éducative**, les deux ayant répondu « oui assez ».

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

Un questionnaire, réalisé par la chargée de projets prévention Tab'agir, a été envoyé par mail aux deux référentes.

3.3.1. Co-animation : Quel est votre retour concernant

Les temps de préparation des séances et les retours d'animation/débrief :

Les temps de préparation, réalisés chaque semaine sont considérés comme « nécessaire pour anticiper » le déroulement de la séance et sa mise en place.

Avec le public d'un EREA, ces séances permettent d'« adapter certaines situations et de créer les outils adaptés » aux élèves.

Les débriefings de fin de séance sont très importants car les co-animatrices n'ont « pas forcément le même ressenti » suite au déroulement des activités. C'est pour cela que les retours après chaque séance permettent de mesurer « ce qui a fonctionné ou pas » afin d'adapter au mieux les activités aux élèves.



La répartition des rôles lors de l'animation avec la chargée de projets prévention :

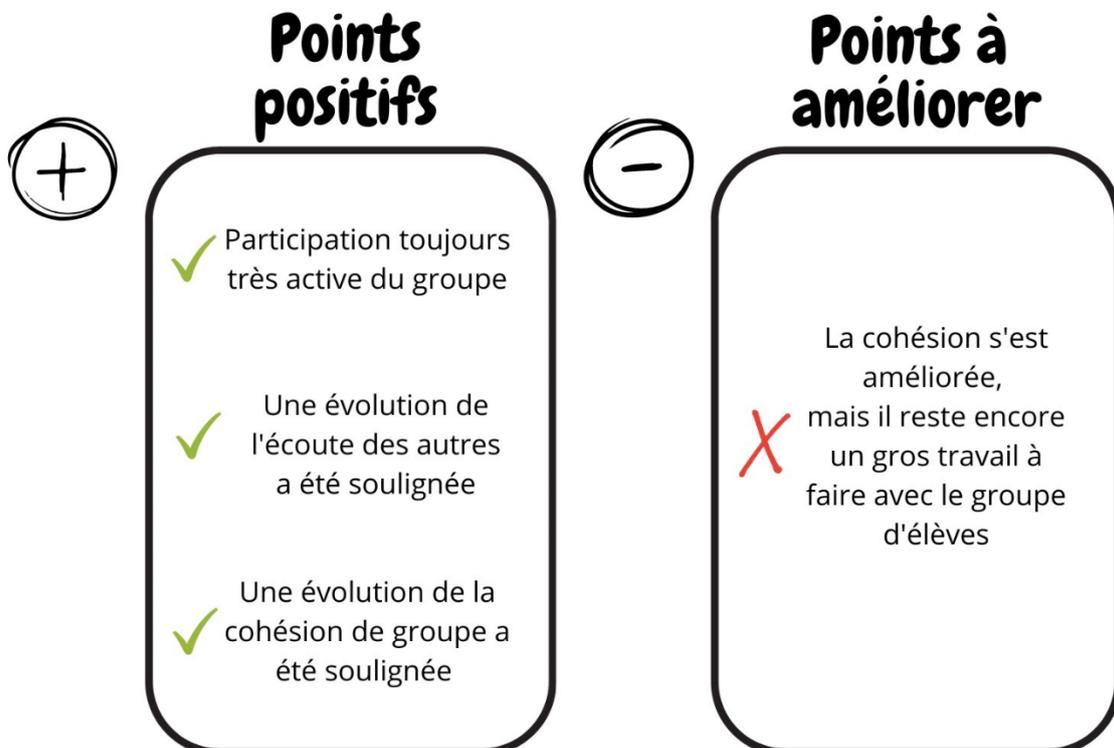
Pour les deux co-animatrices, la répartition des rôles s'est faite de façon « facile ». Pour elles, « chacune a su trouver sa place ».

Le retour concernant la coanimation avec la chargée de projets prévention :

Le retour des co-animatrices est très positif. Elles ont trouvé la chargée de projets prévention « très accessible », partageant « volontiers son expérience et ses connaissances ». Les deux co-animatrices soulignent que la chargée de projets prévention « a un très bon contact avec » les élèves « qui ne sont pas toujours faciles ».

3.3.2. Groupe classe : Quel est votre retour concernant :

L'encadrement et la participation de la classe :



La relation avec les élèves de la classe :

Retour très positif des co-animatrices sur la relation avec les élèves.



3.3.3. Programme/Séance Unplugged :

Les points positifs et à améliorer concernant les 12 séances Unplugged :

Points positifs	Points à améliorer
<p>+</p> <ul style="list-style-type: none">✓ La diversité des situations dans les séances✓ Les thématiques abordées sont très appréciées✓ Les activités basées sur des jeux de rôles✓ Les temps de préparation et de débriefing avec les coanimatrices	<p>-</p> <ul style="list-style-type: none">✗ Le livret élève peu adapté à des élèves en difficultés✗ Certaines activités du programme ne sont pas adaptées aux élèves en difficultés

4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- L'investissement complet des co-animatrices ainsi que leur bonne humeur ont permis de rendre chaque séance possible, agréable et adaptée au groupe,
- L'investissement de l'établissement et de M. le principal dans l'organisation et la mise en place du projet,
- L'organisation des temps de préparation des séances,
- La participation des élèves de 6^e.

Difficultés/axe(s) d'améliorations :

- Le jour de la séance était en fin de semaine ce qui entraînait une fatigue et déconcentration plus rapide des jeunes.

5. REMERCIEMENT

Pour cette année scolaire 2022-2023, le programme Unplugged a été entièrement réalisé et coanimé auprès de l'ensemble des classes 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,
- Les référents du groupe d'élèves pour leur implication totale et leur dynamisme,
- Les agents d'accueils, d'entretien et de maintenance qui ont su répondre présents à chaque sollicitation.

Bravo et merci à tous pour cette 1^{re} 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 29
Annexe 2 : Article paru dans l'Yonne Républicaine le 16 janvier 2023	p 30

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

ÉDUCATION ■ Des classes de 6^e de l'Érea à Joigny suivent une sensibilisation aux addictions depuis cet automne

Un atelier pour dire non à la cigarette

L'Érea Jules-Verne mène une prévention des addictions chez les ados sur quatre ans. Elle s'adresse aux plus jeunes d'entre eux.

Pierre-Emmanuel Erard
pierre-emmanuel.erard@centrefrance.com

En matière de prévention contre le tabagisme, le mieux reste d'éviter de tirer la première bouffée. C'est dans ce but qu'est dispensé le projet Unplugged à 22 élèves de 6^e de Segpa de l'Érea Jules-Verne à Joigny, depuis le 10 novembre dernier, sous la houlette de l'association Tab'agir.

Au programme, jeudi dernier : des exercices pour déceler, à travers les gestes ou les propos, l'émotion de son partenaire puis la prendre en compte. « Ce n'est pas simple de trouver les mots pour décrire une émotion », remarque leur professeure Séverine Nicollet. À la fin du cours, ils consigneront les nouvelles connaissances sur un carnet spécial qui leur a été distribué.

Dire non à la première cigarette

L'enjeu est de développer et renforcer les compétences psychosociales. Ce terme regroupe notre capacité d'adopter un comportement approprié dans le cadre de nos relations avec autrui. Ainsi, ces jeunes sauront dire non à certaines propositions notamment la première cigarette, la première bouffée...

Une attitude qui ne va pas de soi chez les adolescents pour-



PRÉVENTION. En sensibilisant ses élèves de 6^e, l'Érea Jules-Verne à Joigny veut maximiser les chances d'empêcher des conduites addictives chez ces jeunes sur le long terme. PHOTO PIERRE-EMMANUEL ERARD

tant d'une nature plutôt contestataire. « Je sais dire non à ma mère, parce que je sais qu'elle est forte, concède une élève. Ce n'est pas le cas de mes copines. » Les rapports avec le cercle familial sont aussi concernés. « Mon frère a commencé à fumer à 18 ans quand mon père lui a proposé des cigarettes », affirme une autre jeune fille. Plus la prévention intervient tôt, « plus les élèves sont armés pour dire "non" à certaines sollicitations des groupes dont ils

peuvent faire partie », assure Karima Zerry, l'infirmière scolaire.

Pour ce faire, Séverine Nicollet et elle ont suivi une formation préalable pilotée par la fédération Addiction. « Nous recourons à des techniques simples adaptées à ce public scolaire, explique la soignante. On préfère l'oral que l'écrit, nous faisons les activités sous forme de jeu. Ainsi, nous avons institué un tribunal du tabac, la semaine dernière. » Les encadrants for-

cent ainsi leurs élèves à communiquer entre eux. « Même les jeunes les plus timides participent », souligne Karima Zerry.

Treize séances d'une heure étaient programmées, à chaque fois les jeudis matin. Ils en sont à la moitié. « Nous nous sommes engagés pour quatre ans afin que tous les niveaux bénéficient de cette formation au bout du compte. » Ce module, déjà mis en œuvre dans au moins huit pays européens, a fait ses preuves.

« Les élèves ont augmenté leurs connaissances sur le tabac et les différentes addictions », constate l'infirmière scolaire. Les jeunes s'avèrent en effet déserts sur le sujet. « J'ai appris que les cigarettes n'étaient pas bonnes et qu'il ne fallait pas les tester », atteste Manoé. « On sait les effets qu'elle produit sur nos poumons, les problèmes d'apprentissage qu'elle crée », abonde son camarade Brian. « On devient accro au goût et au geste de fumer », estime une camarade.

Lutter contre le succès de la « puff » jetable

Comme d'autres, Jules-Verne est concerné par la question des addictions chez les jeunes. « Des lycéens nous ont proposé des cigarettes quand nous passons devant les grilles de Louis-Davier pour nous rendre à l'Érea », témoignent certains.

Autre exemple de tentation : la « puff » qui interpelle et inquiète les pédiatres et les spécialistes de l'addiction. Cette cigarette électronique jetable est conçue pour attirer les jeunes en raison de son apparence colorée et des parfums sucrés. Elle n'en reste pas moins dangereuse en raison des produits nocifs qu'elle emploie. Une des collégiennes reconnaît d'ailleurs en fumer.

L'Érea est l'un des deux seuls établissements scolaires du secondaire icannais, avec le collège Michel-Gondry à Charny-Orée-de-Puisaye, qui propose Unplugged. « Nous espérons qu'il y en ait davantage dans l'avenir », note Romane Savoton, intervenante de Tab'agir. ■