

Collège Albert Camus AUXERRE

Programme de Prévention UNPLUGGED – Année 2



Année scolaire 2024-2025

Réalisation du rapport par :
Lorine TRAMEAU – 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 Albert Camus d'Auxerre	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.....	6
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	20
3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes.....	20
3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance.....	23
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	24
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	29
5. REMERCIEMENT	29
ANNEXES	30

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.

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.

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.

C'est un programme :

- « Structuré, adoptant une stratégie d'intervention basée sur :
 - o Le développement des compétences psychosociales (notamment la capacité de résistance à la pression des pairs),
 - o La correction des croyances normatives (en particulier la correction de la surestimation de la consommation des amis et des pairs du même âge),
 - o 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.

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.

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>

1.3. Mise en place du programme au collège Albert Camus d'Auxerre

Le programme Unplugged a été mis en place pour la première fois lors de l'année scolaire 2023-2024 au collège Albert Camus. Pour l'année 2024-2025, 5 classes de 5^e, soit un total de 135 élèves, ont bénéficié de ce programme.

Pour cette deuxième année d'animation, la majorité des séances ont été coanimées par 5 professionnels de l'établissement, 10 séances sur 13 au total. Les séances restantes ont été coanimées par une chargée de projets prévention de Tab'agir, Lorine TRAMEAU. Pour l'un d'entre eux, la coanimation a été totale.

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 le lundi et le vendredi matin.

Une rencontre a eu lieu pour travailler la première séance avant le lancement du programme Unplugged. Par la suite, chaque séance a été préparée en amont pour la semaine suivante. 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 abordés et doit être complété à l'issue de chaque séance.

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.

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 adultes référents qui interviennent tout au long du projet,
- Présentation de l'ensemble des séances du projet et activité de réflexion sur leur contenu,
- Chaque élève 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 ? »

Charte Unplugged
Collège Albert Camus - 5A

Bienveillance S'entraider Bonne ambiance

Participer Gentillesse Bonne humeur

Accepter de se mettre en groupe Respect Écouter

 Sourire/rigoler

 Du silence



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 appelée « salade de fruits » : chaque élève pioche une carte fruit et se place avec les camarades qui ont un fruit identique,
- Activité « Facteurs de risques et de protection » appelée également « La silhouette »,
- Débriefing de la séance.

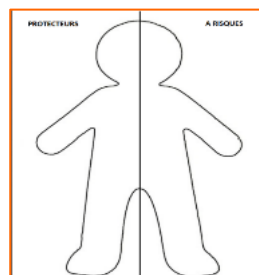


Activité « Facteurs de risques et de protection »

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis par groupes de 5 à l'aide de l'activité de mise en groupe « Salade de fruits ».

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 expose 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 :

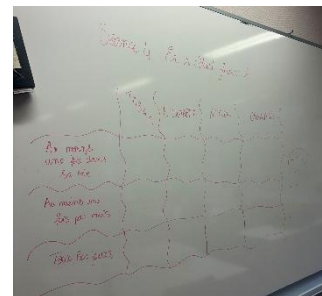
Des situations sont énoncées aux jeunes (lire un livre, jouer à la console...). Ils doivent se répartir sous une affiche indiquant la fréquence qui leur correspond (tous les jours, au moins une fois par semaine, au moins une fois par mois, au moins une fois dans l'année, une fois dans sa vie, jamais).

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 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.,
- 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 définis 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 doivent 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 : 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.



- Activité de mise en groupe, « les gommettes » : sans dire un mot, l'élève doit retrouver la couleur de la gommette collée dans son dos et forme un groupe de la même couleur,
- Débat autour de la question des écrans,
- Activité « Les écrans »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

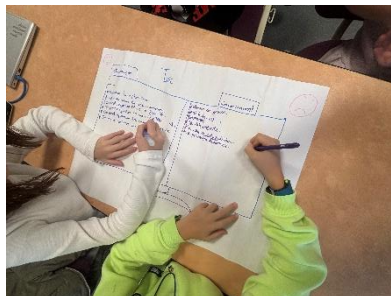
Les élèves s'interrogent sur les écrans à l'aide de la question « de quoi parle t'on quand on parle d'écrans ? ». Avec les différentes propositions des jeunes, 4 grandes catégories d'écrans se dégagent.

2^e temps : La classe se répartie en groupe selon l'activité des gommettes.

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 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, décrit et explique cette affiche en quelques minutes.





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 de mise en groupe « Les feutres », chaque élève doit retrouver la couleur du feutre qu'il tient dans son dos et former un groupe de la même couleur, en silence,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Les jeunes sont répartis par groupe de 6. Chaque groupe va jouer un jeu de rôle avec un élève qui a le rôle de « la personne qui aborde » et un qui est « la personne qui est abordée ». Chacun de ces élèves peut être aidé par trois ou quatre camarades (rôle de souffleur). Les autres groupes jouent « le public ».

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

Les deux premiers acteurs jouent une première situation trouvée lors de l'introduction. Lors de cette 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 ? »

Le premier groupe passe devant la classe et exprime ensuite son ressenti. 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.



- Rappel de la séance précédente (serrer la main d'un maximum de personnes),
- Activité de mise en groupe appelée « les légumes » : chaque élève pioche une carte légumes et se place avec les camarades qui ont un légume identique.
- Activité « questions sur les drogues »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Questions sur les drogues »

Selon les effectifs, la classe se divise en 4 groupes avec les cartes légumes.

Un groupe pose la question de sa première carte et la seconde équipe se concerte pour répondre. La réponse est ensuite donnée et les groupes en discutent. La deuxième équipe pose à son tour sa question et ainsi de suite.

En classe entière, les élèves répondent aux deux questions suivantes :

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

À la fin de l'activité, l'animateur fait un point sur la définition des termes « drogues » et « substance psychoactive » à partir du livret élève. Un flyer leur est remis sur les structures d'aide pour les jeunes, qu'ils collent dans leur livret.

Plus on commence à fumer jeune, plus il est difficile d'arrêter ?

VRAI

D'après plusieurs études scientifiques, commencer à fumer jeune et fumer jeune, augmente beaucoup les risques d'être addictif plus tard. Le fait d'être addictif rend très difficile l'arrêt du tabac.



Source : www.drogues

Tous les verres servis dans un bar contiennent la même quantité d'alcool ?

VRAI

Que ce soit un verre de vin, une bière, un verre de whisky ou encore une vodka/orange comme on les sert en bar, contiennent tous la **même quantité d'alcool**.



1 verre de vin



une bière



un pastis



un cocktail

Même gramme d'alcool (10cl)

Source : www.addictions-france.org



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 selon leur choix,
- Activité principale,
- Débriefing de la séance.



Activité principale

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis par groupe de 4 ou 5 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 à leur groupe, leurs personnages et ses points forts. Certains peuvent, s'ils le souhaitent, passer devant la classe pour présenter son avatar.





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 par ordre alphabétique,
- 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 : 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'un des exemples de problèmes cités précédemment.





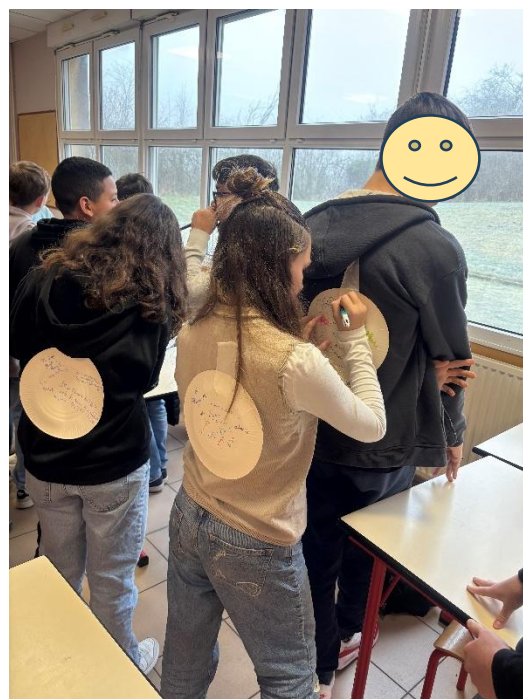
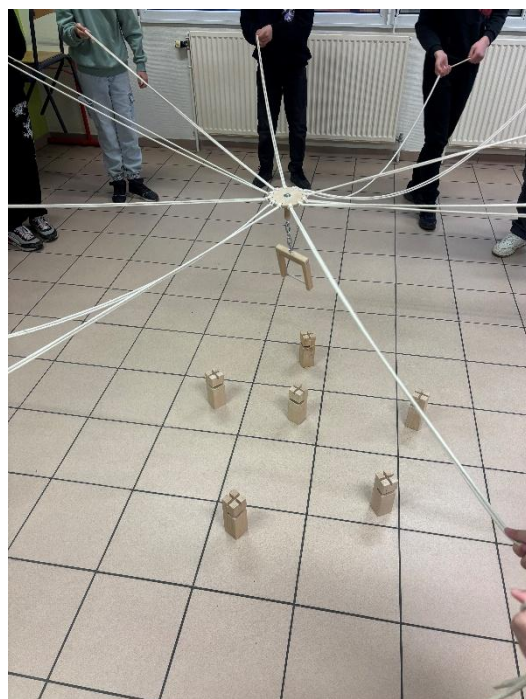
Séance 12 : Unplugged Awards !



- 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 : « La tour de Fröbel » : le but du jeu coopératif est d'empiler les pièces en bois afin de former une tour. Pour cela, les jeunes forment un cercle et prennent les cordes qui permettent, grâce à un étrier, de construire la tour, en empilant 6 pièces.
- 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 135 élèves, 121 ont répondu au questionnaire qui a été complété en salle informatique lors de la dernière séance.

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

	Oui	Moyennement	Non
1) Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	38%	52,9%	9,1%
2) Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	48,8%	34,7%	16,5%
3) Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	52,1%	32,2%	15,7%
4) J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	47,9%	39,7%	12,4%
5) Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	46,3%	36,4%	17,3%
6) J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	39,7%	33,9%	26,4%
7) Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	69,4%	19%	11,6%
8) J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	70%	25%	5%
9) Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	47,9%	26,5%	25,6%
10) Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	49.6%	29.8%	20.6%
11) J'apporte plus facilement mon aide aux autres	56,2%	35.5%	8.3%

Nous pouvons constater que la majorité des CPS semblent avoir été développées ou moyennement développées chez les jeunes. En effet, les compétences « Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi » et « J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se ou en colère » sont celles qui ont été les plus développées chez les jeunes, car elles ont été régulièrement travaillées lors des séances à travers des activités centrées sur la connaissance de soi, l'empathie et l'expression des émotions.

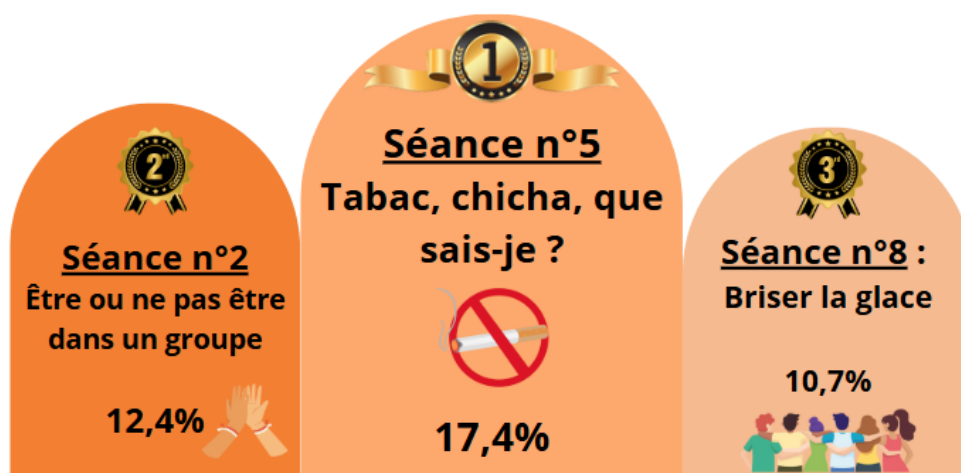
Il serait pertinent de continuer à travailler la compétence « Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre » en dehors du programme Unplugged, car elle joue un rôle clé dans le développement de l'autonomie. Par ailleurs, la compétence « J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas » pourrait être intégrée dans d'autres contextes éducatifs, comme les activités sportives ou les travaux de groupe en classe.

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 ?

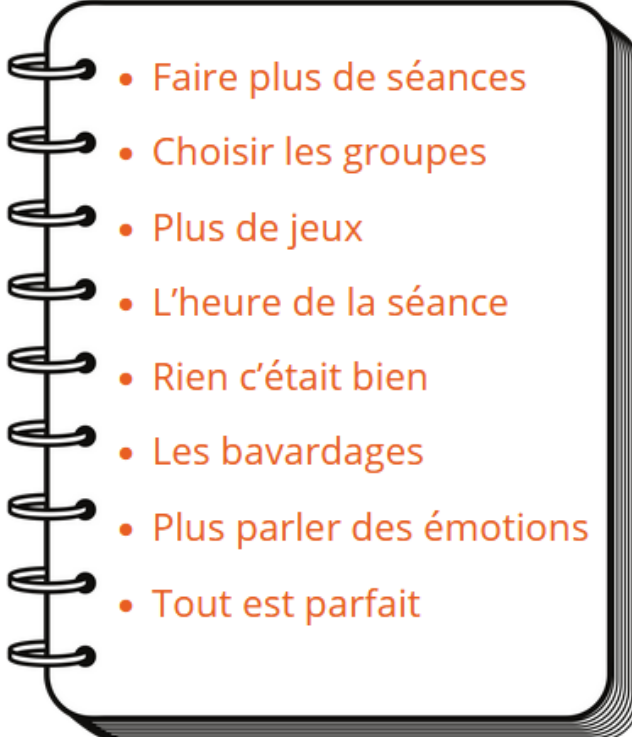


La séance la moins appréciée par les jeunes est la séance 1 : « Bienvenue dans Unplugged ». Moins dynamique que les suivantes, elle demande également aux élèves un temps d'adaptation pour entrer dans le programme.

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

- 
- Apprendre à dire non, à refuser
 - Ne pas fumer
 - Ne pas dormir avec mon téléphone
 - Garder patience
 - Exprimer mes émotions et les gérer
 - Accepter les autres
 - Qu'on a tous des qualités
 - Faire attention aux informations d'internet

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

- 
- Faire plus de séances
 - Choisir les groupes
 - Plus de jeux
 - L'heure de la séance
 - Rien c'était bien
 - Les bavardages
 - Plus parler des émotions
 - Tout est parfait

3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les coanimateurs⁷ remplissent un questionnaire d'évaluation en ligne. 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 par classe

Classe et effectif	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12 2h	S13 écrans
5 ^e A 26	5/5	4,5/5	3,5/4	7/7	5,5/6	4,5/5	7/7	5/5	4/4	4/5	5,5/6	5/5	4/4
5 ^e B 29	5/5	4/5	4/4	7/7	6/6	4/5	7/7	5/5	4/4	4,5/5	5,5/6	5/5	4/4
5 ^e C 26	5/5	4/5	3,5/4	6,5/7	5/6	4/5	7/7	5/5	4/4	4/5	5,5/6	5/5	4/4
5 ^e D 28	5/5	4/5	3,5/4	7/7	5,5/6	4/5	7/7	5/5	4/4	4/5	5,5/6	5/5	4/4
5 ^e E 26	5/5	4,5/5	3,5/4	6/7	5,5/6	4,5/5	7/7	5/5	4/4	4/5	5,5/6	5/5	4/4

Cette année, la majorité des séances ont complètement été réalisées grâce à cette deuxième année de mise en place, à la présence d'un trio d'animateurs pour 4 classes et au respect du timing écrit dans le livret.

⁷ Un professionnel de l'établissement formé, appelé « référent », et la chargée de projets Tab'agir. Les référents sont au nombre de 2 : une professeure des écoles et une infirmière.

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

Un questionnaire réalisé par la chargée de projets prévention Tab'agir, Lorine TRAMEAU, a été donné à la dernière séance aux cinq référents.

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
Référent 1	✓			
Référent 2	✓			
Référent 3		✓		
Référent 4	✓			
Référent 5	✓			

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

Points appréciés



- ✓ Le fait de développer les compétences psychosociales des élèves et d'avoir un autre rapport avec eux
- ✓ Les temps d'échange entre élèves
- ✓ Les différentes activités permettent aux élèves de réfléchir chacun et ensemble
- ✓ Voir les élèves dans d'autres circonstances
- ✓ Le contenu permettant de développer les CPS

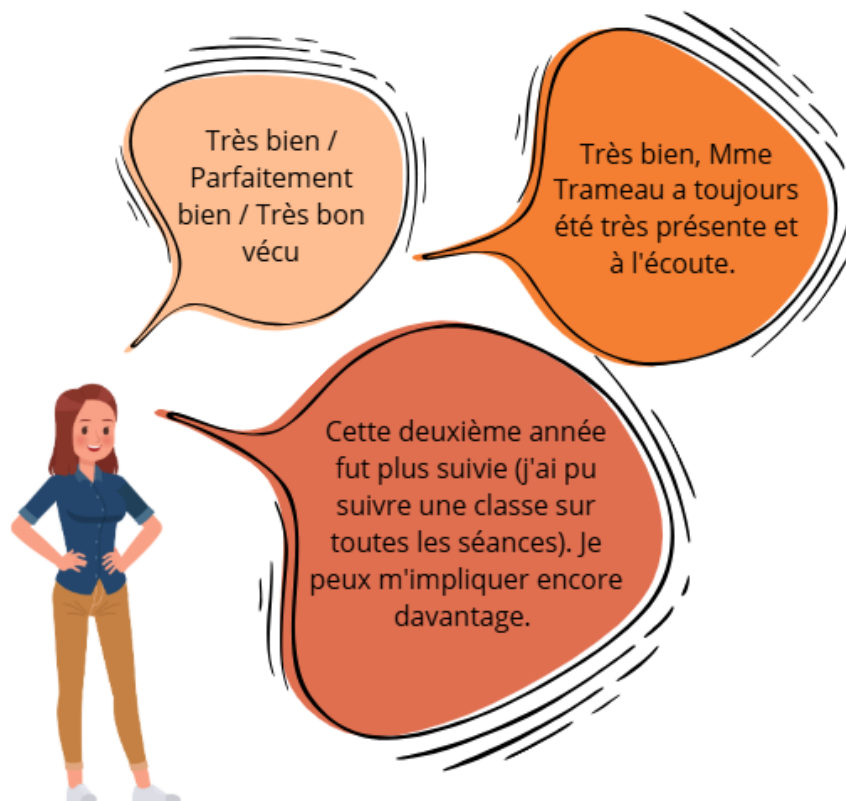
Question 3 : Selon vous, qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans le projet Unplugged ?

Points à améliorer



- ✗ Être en co-animation tout le temps, et non pas de moins en moins au fin des années. La co-animation donne une dynamique particulière aux séances très appréciable pour tout le monde (animateurs et élèves).
- ✗ Des séances un peu plus longues, revoir la durée des séances.
- ✗ Avoir l'autorisation de faire un goûter à la fin du projet, permettrait un moment de convivialité apprécié des élèves.
- ✗ Certaines parties dans le livret.

Question 4 : De manière générale, comment avez-vous vécu cette 2^e année d'Unplugged ?



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



Oui, de commencer plus tôt dans l'année scolaire c'est mieux.

Oui, pour cette deuxième année, le suivi a été plus régulier.

Oui, il était plus confortable (hormis quand Lorine n'était pas présente) pour moi d'animer ses séances que j'avais découvertes l'année précédente.

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

Un référent indique qu'une relation « étroite » s'est créée. Certains ont répondu que « oui », elle a évolué et que la relation est « bonne » avec les autres référents.

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...)

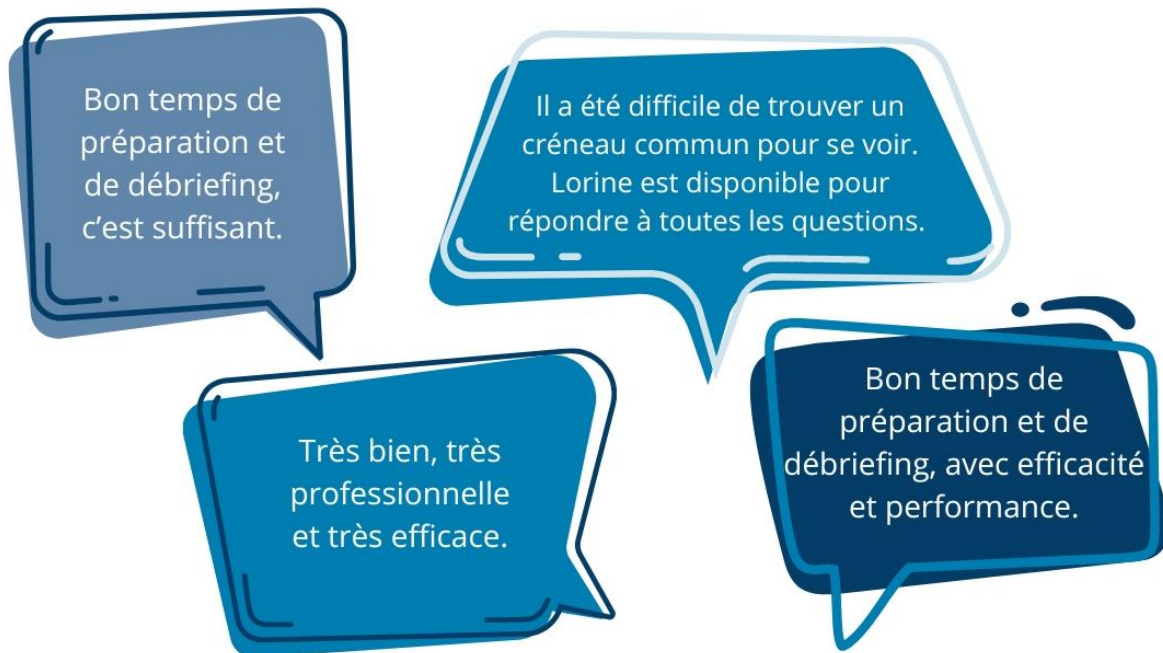


- Votre relation avec les élèves de la classe

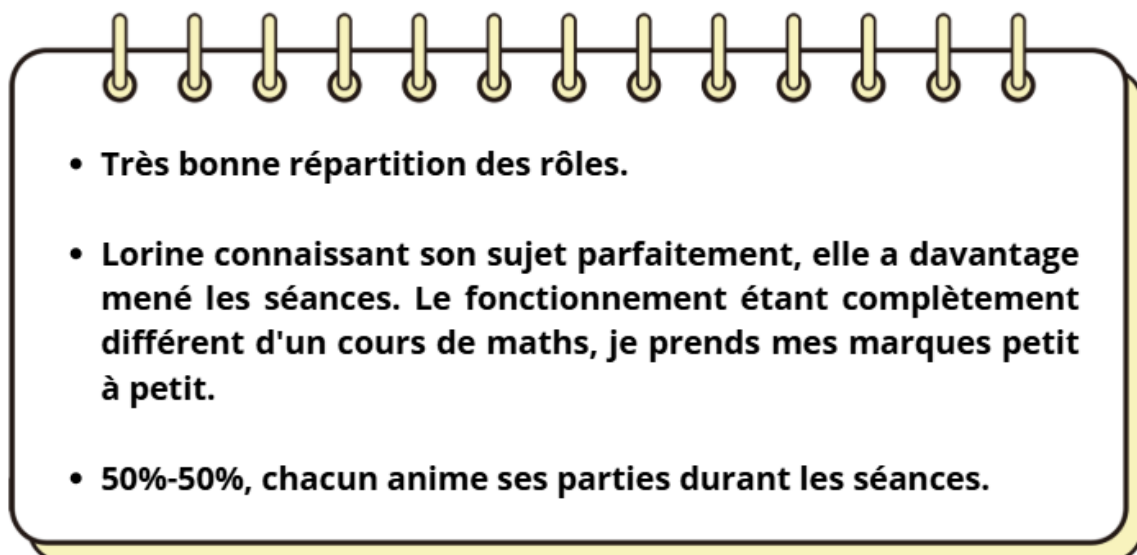


Question 8 : Concernant la co-animation avec Tab'agir, qu'avez-vous pensé des :

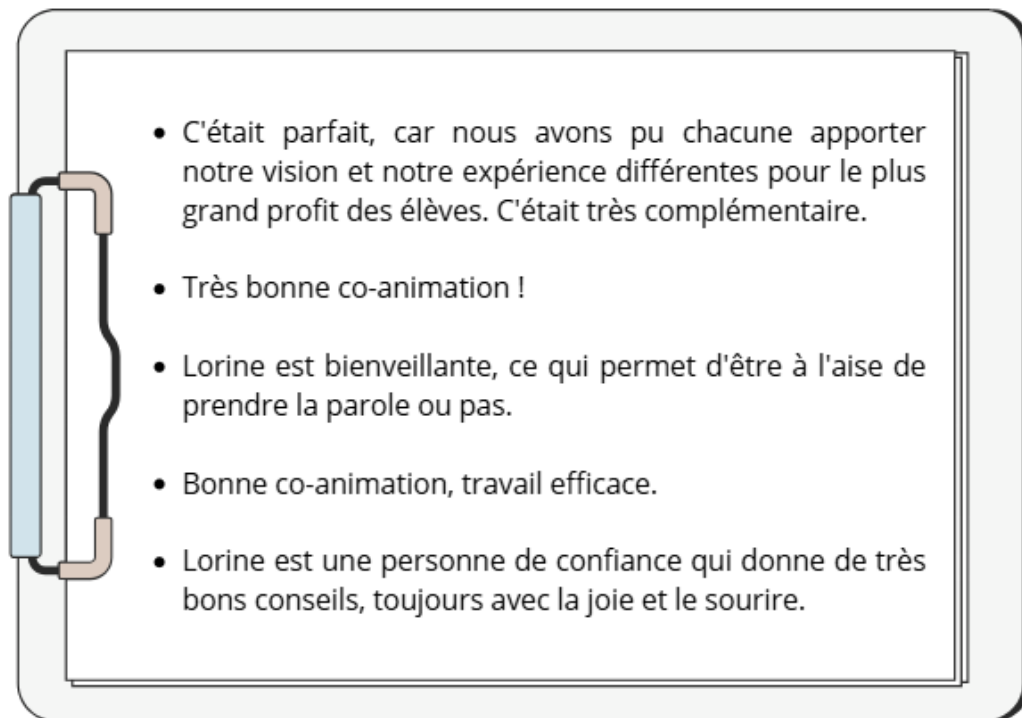
- Temps de préparation et de débriefing des séances :



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



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



4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- L'organisation de l'emploi du temps par la direction,
- L'investissement complet des 5 référents du programme ainsi que leur bonne humeur ont permis de rendre chaque séance possible, agréable et adaptée à chaque classe,
- L'organisation des temps de préparation des séances,
- La participation des élèves de 5^e.

Difficulté.s/axe.s d'amélioration :

- Pouvoir faire un goûter à la dernière séance du programme pour terminer par un dernier moment de convivialité, tous ensemble.

5. REMERCIEMENT

Pour l'année scolaire 2024-2025, le programme Unplugged a été mené à terme dans sa totalité, comprenant les 13 séances auprès des 135 élèves.

Nous tenons à remercier sincèrement tous les participants au programme Unplugged : M. le Principal adjoint ainsi que les cinq référents impliqués dans le programme.

Nous saluons également l'initiative du collège Albert Camus pour la création d'une classe de 6^e, encadrée en grande majorité par des enseignants formés au programme Unplugged.

Bravo et merci à tous pour cette 2^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 31
Annexe 2 : Article paru dans le Journal l'Yonne Républicaine le 17/09/2024.....	p 32
Annexe 3 : Article paru dans le Journal l'Yonne Républicaine le 27/01/2025.....	p 33

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 I	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 ■ Pour tous les élèves de 5^e du collège Albert-Camus

Reprise de la prévention

Le programme Unplugged met l'accent sur la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis avec une ouverture sur les addictions aux écrans et jeux vidéo.

Le programme de prévention des conduites addictives au collège, de son nom Unplugged, qui signifie débranché, vient d'être reconduit pour tous les élèves de 5^e du collège Albert-Camus.

Pour la seconde année consécutive, les collégiens bénéficieront de douze séances interactives d'une heure, en classe, menées par un enseignant de l'établissement formé et assisté d'une intervenante de l'association Tab'agir pendant neuf séances.

Dynamique de groupe

Le programme de prévention met l'accent sur la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis avec une ouverture sur les addictions aux écrans et jeux vidéo. Toutes les séances ont déjà été prévues à l'emploi du temps pour ne pas être perçues comme des temps ajoutés. C'est seulement à partir de la



PREMIÈRE SÉANCE. Vendredi, Lorine Trumeau a noté les mots qui composeront la charte des règles de vie de la classe jusqu'à la douzième séance.

troisième que la consommation de drogues sera abordée.

Vendredi, devant une trentaine d'élèves, Lorine Trumeau et Christian Jacquemard ont conduit la première qui a permis d'initier une dynamique de groupe, de présenter le programme et déterminer le cadre de travail.

Les informations sur les substances addictives et

leurs effets néfastes ne seraient pas suffisantes si elles n'étaient pas couplées avec des compétences psychosociales. L'interactivité dans le groupe de travail est une composante majeure dans le programme Unplugged. Dans cette première séance, axée sur le développement de la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres, les deux inter-

venants ont su créer des temps d'échanges pour montrer aux élèves qu'ils étaient capables de prendre des décisions, de réguler leur stress, d'avoir des pensées critiques et créatives, d'avoir de l'empathie. Et, un jour, être capables de dire non au copain qui tentera de les attirer vers une première consommation de produits dangereux. ■

SANTÉ ■ Treize séances de prévention pour les élèves de 5^e d'Albert Camus

Des outils contre les addictions

Lors de cette année scolaire, les élèves de cinq classes du collège Camus ont bénéficié de treize séances de prévention, d'une heure, pour apprendre à lutter contre les addictions.

Cinq classes de 5^e du collège Albert-Camus ont bénéficié, au cours de cette année scolaire, de séances de prévention pour apprendre à dire non aux produits illicites et à l'utilisation massive des écrans.

La treizième et dernière séance d'une heure, encadrée par quatre professeurs et un assistant d'éducation du collège, tous formés par la Fédération addiction, a eu lieu vendredi en présence d'une animatrice de l'association Tab'Agir.

Divisée en trois parties, la séance comprenait un questionnaire bilan individuel, le jeu la Tour de Froebel et la remise des diplômes.

Des compétences psychosociales

« Le bilan, dans lequel il était demandé aux élèves de citer leurs séances préférées, a fait apparaître majoritairement celle qui



DIPLÔMES. Une partie des élèves avec les diplômes délivrés par l'association Tab'Agir.

consiste à briser la glace dans l'objectif d'aller vers de nouvelles connaissances dans un nouveau club ou un nouveau collège », précisait d'emblée le professeur Christian Jacquemard. Les suivantes concernaient la résolution de leurs problèmes en groupe, l'analyse de leurs forces pour faire face aux problèmes et comment exprimer leurs émotions. S'agissant d'un programme basé sur le développement

des compétences psychosociales, tous ces éléments leur permettront de savoir prendre les bonnes résolutions, d'avoir de l'empathie, de la confiance en soi, de réguler stress et émotions, etc.

En seconde partie de cette séance, le jeu coopératif la Tour de Froebel permettait de faire découvrir que sans la communication et la coordination entre les joueurs, le succès ne peut

être au rendez-vous.

La distribution des diplômes attestant la réussite du programme Unplugged réalisé durant l'année 2024/2025 (ainsi que la remise d'un jus de fruit et d'un stylo) par Aline Trameau, chargée de projets prévention pour l'association Tab'Agir, clôturait cette dernière séance.

Environ 150 élèves ont été sensibilisés à cette prévention contre les conduites addictives. ■