



CHECK TA santé

Projet Check Ta Santé

Mission Locale Bourgogne Nivernaise

Année 2025-2026

Réalisation du rapport par :
Charlotte HENRY – Chargée de Projets Prévention 58 Tab'agir

SOMMAIRE

1.	INTRODUCTION	1
1.1.	Contexte actuel des consommations sur le territoire national	1
1.2.	Qu'est-ce Check Ta Santé ?	1
1.3.	Acteurs du projet	2
2.	Présentation du projet	3
2.1.	Déroulement du projet mis en place avec la Mission Locale Bourgogne Nivernaise	3
	20 février 2026 – 6 mai 2026.....	4
2.2.	Présentation des séances.....	4
3.	Évaluation du projet	15
3.1.	Compte rendu des référents après chaque séance	15
3.2.	Questionnaire de satisfaction fin de projet à destination des jeunes	16
3.3.	Questionnaire de satisfaction fin de projet à destination des référents.....	21
4.	Bilan des Compétences Psychosociales en fin de séance réalisé par les jeunes.....	22
5.	Bilan global	26
6.	Conclusion	26

1. INTRODUCTION

1.1.Contexte actuel des consommations sur le territoire national

L'enquête ESPAD, réalisée en 2024, montre une **baisse des expérimentations et des consommations** entre 2015 et 2024 chez **les adolescents de 16 ans**, situant la France en **dessous de la moyenne européenne** pour l'ensemble des indicateurs d'usage de substances psychoactives.

En 2024, 20 % des jeunes de 16 ans avaient déjà expérimenté le **tabac**, plaçant la France dans le tiers inférieur parmi les pays européens. L'expérimentation de **cannabis** a été divisée par trois en dix ans, passant de 31 % en 2015 à 8,4 % des jeunes en 2024, son niveau le plus bas depuis vingt-cinq ans.

Bien installée dans le paysage des consommations des adolescents, la **cigarette électronique (e-cigarette)** a su attirer 38 % des participants à l'expérimentation.

Concernant la consommation de **boissons alcoolisées**, **68 %** des jeunes déclarent en avoir expérimenté. Ce niveau bien qu'élevé, place la France parmi les pays affichant la plus faible consommation, sous la moyenne des deux tiers des pays européens.

En réponse à ces chiffres évoqués par l'étude ESPAD, la **prévention des conduites addictives** en milieu scolaire et hors scolaire reste primordiale. En effet, pour accompagner les jeunes à faire face à l'entrée dans les conduites addictives, le **développement et/ou le renforcement des Compétences PsychoSociales (CPS)** est préconisé par le référentiel national « Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes ».

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

1.2.Qu'est-ce Check Ta Santé ?

Check Ta Santé est un projet inspiré du programme probant Unplugged¹. Il a été conçu par les chargées de projets prévention Tab'agir en partenariat avec la chargée de projets prévention de l'Association Addictions France de la Nièvre.

Cette action est à destination des jeunes âgés de 16 à 30 ans sortis du milieu scolaire et en réinsertion professionnelle qui sont accompagnés par la Mission Locale (MILO) ou l'École de la 2^e Chance (E2C). Elle est composée de 8 à 10 séances de 2h15 à raison d'une à deux séances par semaine selon les contraintes organisationnelles de la structure.

¹ Programme européen probant déployé en France par la Fédération Addiction. Tab'agir le met en place sur les départements de l'Yonne et de la Nièvre depuis septembre 2019.

Objectif général :

Prévenir l'entrée dans les conduites addictives ou avoir un esprit critique sur ses consommations, par le renforcement et/ou le développement des compétences psychosociales des jeunes accompagnés par la Mission Locale.

Objectifs opérationnels :

- Favoriser la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres ;
- Décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des produits, les influences et les attentes du groupe, les croyances sur les produits et leurs effets ;
- Apporter un regard critique sur ses influences et ses croyances ;
- Développer les habiletés de communication, d'affirmation, et de conciliation.

Après qu'une structure ait accepté de mettre en place le projet, les séances sont retravaillées avec cette dernière afin d'adapter le contenu au besoin du public ciblé.

Les séances sont ensuite animées par les chargées de projets prévention Tab'agir et/ou la chargée de projets prévention d'Association Addictions France 58 suivant le thème de la séance concernée. Une personne de la structure est présente à chaque séance et peut, si elle le souhaite, co-animer.

1.3. Acteurs du projet

L'association Tab'agir : Mme HENRY, chargée de projets prévention 58 et référente de ce projet, assure l'animation des séances menées auprès des trois cohortes.

Mme CHEMINI, coordinatrice régionale et responsable prévention 89/58, accompagne et supervise le projet.

L'Association Addictions France : La chargée de projets prévention au sein de l'association est Mme DOMMANGET. À noter également le soutien de Mme ROCHU, directrice.

La Mission Locale Bourgogne Nivernaise : Les référentes de la structure sont au nombre de deux : la coordinatrice Contrat Engagement Jeune (CEJ), Mme MEYER et une conseillère animatrice CEJ, Mme PASSUELLO. À noter également le soutien de la directrice, Mme DUHAMEL.

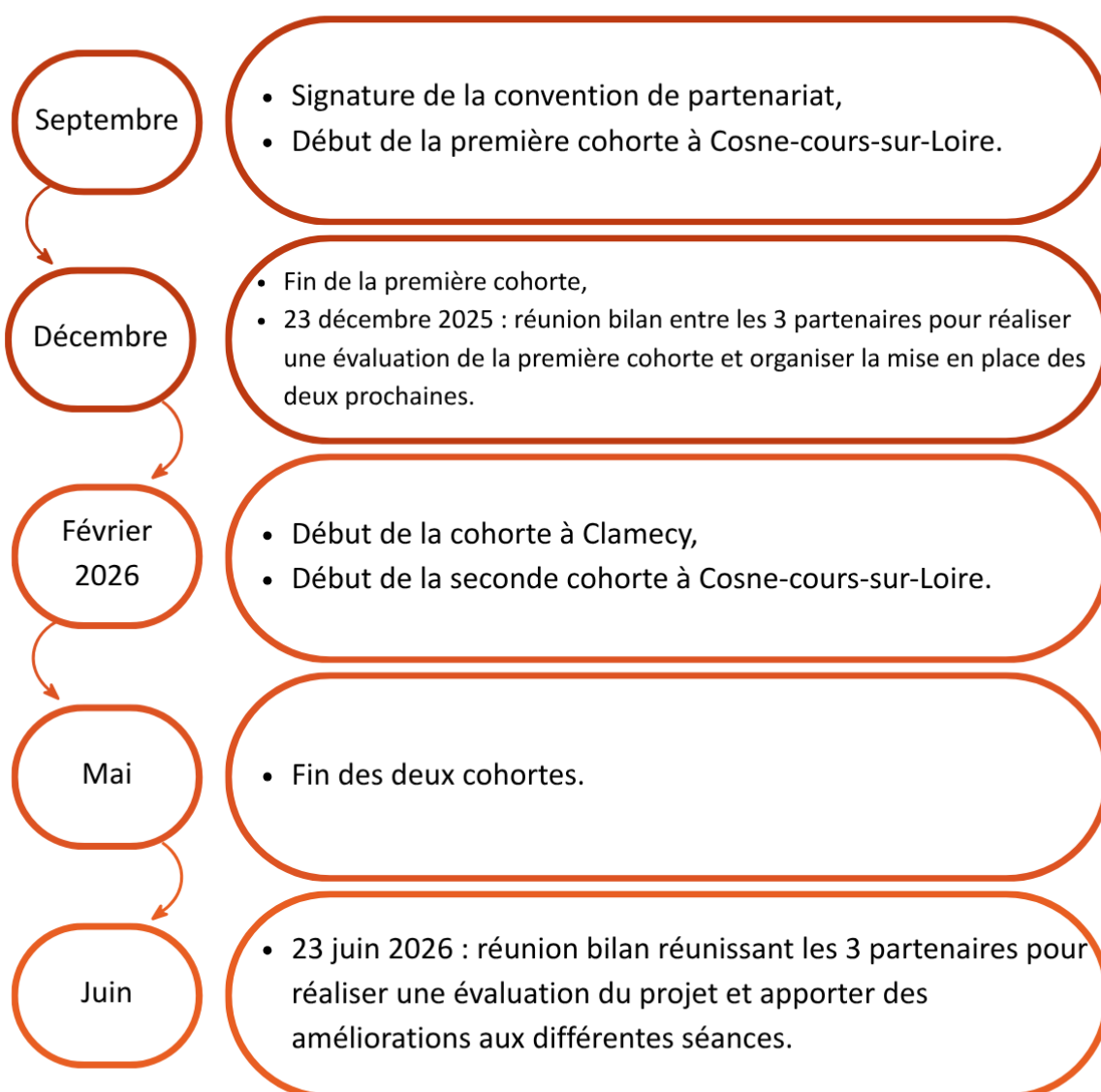
L'Agence Régionale de Santé (ARS) : ce projet est financé par l'ARS Bourgogne Franche-Comté.

2. Présentation du projet

2.1. Déroulement du projet mis en place avec la Mission Locale Bourgogne Nivernaise

La Mission Locale Bourgogne Nivernaise met en place le projet Check ta santé depuis 2020. Pour cette nouvelle année 2025-2026, le projet a concerné 3 cohortes : deux à Cosne-Cours-Sur-Loire, une à Clamecy.

Voici les étapes du projet pour l'année scolaire 2025-2026 :



Planification de l'action par cohorte :

Cohorte	Dates de l'action
Cosne 1	30 septembre 2025 – 16 décembre 2025
Clamecy	17 février 2026 – 7 mai 2026
Cosne 2	20 février 2026 – 6 mai 2026

2.2.Présentation des séances

Légende :



Objectifs de la séance



Contenu de la séance

À noter qu'au début de chaque séance, un rappel du contenu de la séance précédente est réalisé ainsi qu'une présentation du thème de la séance du jour.

Après chaque activité, un débriefing est effectué avec les jeunes afin d'échanger sur les objectifs de cette dernière et connaître leurs ressentis.

Tout au long du projet des activités de cohésion de groupe sont réalisées dans le but de renforcer entre autres la cohésion de groupe, la bonne entente, l'entraide, l'écoute et la solidarité.

À la fin de chaque séance, les animateurs remplissent ensemble un compte rendu en ligne.

Un « livret jeune » a été créé par les trois structures porteuses du projet, afin que les jeunes puissent prendre des notes au cours de chaque séance. En fin de projet, les jeunes repartent avec leur livret.

Une évaluation des compétences psychosociales est réalisée à la fin de chaque séance. À l'aide de leur livret (*annexe 1 : tableau des compétences psychosociales*), chaque jeune doit individuellement choisir 3 CPS qu'il pense avoir les plus développées lors de la séance du jour. Un retour collectif est effectué par la suite afin d'échanger sur leurs choix. Les animateurs présentent ensuite les CPS qu'ils avaient identifiées de leur côté afin que les jeunes puissent les reporter dans leur « livret jeune ». Un comparatif entre les CPS choisis par les jeunes et celles identifiées par les animateurs est présenté plus tard dans ce bilan.

Séance 1 : Ouverture du projet

Animée par Tab'agir et la Mission Locale



- Présentation de l'animateur, du programme, des jeunes ;
- Établissement des règles de vie.



Activité « Mon portrait »

Cette activité de présentation permet aux jeunes de s'entre-connaître et se découvrir des points communs. Pour ce faire, les jeunes remplissent en amont un document (*voir ci-contre*), puis les portraits sont ensuite lus par l'animatrice et le groupe doit deviner à qui il correspond.

Activité « Photo-expression »

Des images sont placées sur une table, les jeunes doivent choisir 1 à 3 images afin de répondre à la question suivante : « *Quelle.s image.s représente.nt pour vous la santé ?* ». Les jeunes prennent connaissance des images et pour ceux qui le souhaitent, ils expliquent oralement le choix de leur.s image.s à l'ensemble du groupe. Le même exercice est réalisé avec une deuxième question : « *Quelle.s image.s représente.nt pour vous les addictions ?* » Cette activité permet aux participants d'exprimer leurs représentations sur les thèmes de la santé et des addictions.

Activité « Les règles de vie »

Les jeunes sont invités à établir à l'oral les règles de vie qu'ils souhaitent mettre en place tout au long des séances pour leur bon déroulement. Les réponses sont ensuite mises en forme sur une affiche (*vois ci-dessous*) qui est présentée en début de séance 2.

SÉANCE 1 :

OUVERTURE DU PROJET

Mon portrait

- Si j'étais un animal, je serais.....
- Si j'étais un objet, je serais.....
- Si j'étais un film/ une série, je serais.....
- Si j'étais une activité sportive, je serais.....
- Si j'étais un plat, je serais.....
- Si j'étais un pays, je serais.....
- Si j'étais une couleur, je serais.....



Séance 2 : Les représentations

Animée par Tab'agir et la Mission Locale



- Faire prendre conscience aux jeunes que leurs croyances ne sont pas toujours la réalité ;
- Réflexion sur la nécessité de vérifier la validité d'une information ;
- Comprendre l'impact qu'ont les croyances sur les comportements adoptés.



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Ce premier temps porte sur les croyances de la vie quotidienne des jeunes (exemple : *En 2022, combien de jeunes pratiquent une activité physique régulièrement ?*). Les jeunes doivent se placer selon leurs réponses, sur une frise comportant des pourcentages (0 %, 20 %, 40 %, 60 %, 80 % et 100 %).

2^e temps :

Ce deuxième temps aborde les conduites addictives. Les jeunes prennent leur livret et complètent le tableau vierge (voir ci-dessous) : « *Sur 100 jeunes en France âgés de 17 ans combien fument du tabac tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ?* » La même question est posée pour l'alcool, le cannabis et la cigarette électronique.

3^e temps :

- Les jeunes se placent selon les fréquences notées dans leur tableau, le long de la frise de pourcentages,
- Une fois les jeunes placés, l'animateur donne la bonne réponse.

4^e temps :

Les jeunes réfléchissent ensemble :

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

		Expérimentation	Mois	Quotidien
Tabac	Mon avis	%	%	%
	Réel	%	%	%
Alcool	Mon avis	%	%	%
	Réel	%	%	%
Cannabis	Mon avis	%	%	%
	Réel	%	%	%
E-cigarette	Mon avis	%	%	%
	Réel	%	%	%

Activité « jeu de la valise »

Elle permet de mieux connaître les membres du groupe et de travailler leur mémoire. Ballon dans les mains, une première personne mentionne son prénom et une activité qu'elle aime pratiquer. Elle lance le ballon à une autre personne qui doit répéter les informations données, puis à son tour, indiquer son prénom et une activité qu'elle apprécie. L'activité se poursuit ainsi jusqu'au dernier jeune.

Activités de communication

Enfin, un travail sur la communication est réalisé via deux activités. La première, le « **jeu du Bzzzz** » consiste à se souvenir et à transmettre une liste de mots prédéfinis sans la modifier. La seconde, la lecture par deux jeunes du texte « **Test des trois passoires** » permet de débattre en groupe afin de trouver la morale de l'histoire.

Séance 3 : L'alcool

Animée par Association Addictions France et la Mission Locale



- Informer les jeunes sur l'alcool ;
- Aborder la notion de facteurs de risque et de protection.



Activité « Wooclap »

Pour aborder l'alcool de façon dynamique, il a été proposé aux jeunes de faire un quiz « Wooclap ». Cet outil permet de répondre à des questions à choix multiples et de participer à plusieurs, de manière simultanée, sur un smartphone. Les réponses des participants s'affichent en temps réel. Un temps d'échanges avec les jeunes est prévu après chaque question.



Activité « Lunettes simulation d'alcool »

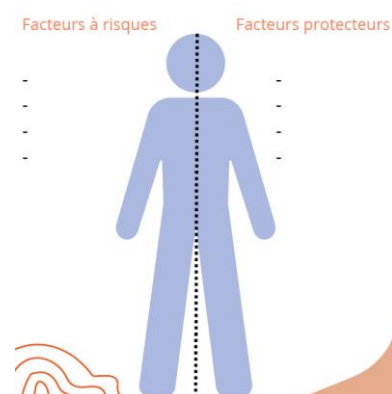
Les jeunes sont invités à tester des lunettes simulant une alcoolisation. Les lunettes sont portées lors d'un parcours d'obstacles. Un temps d'échange sur les sensations ressenties est organisé en fin d'activité en prenant pour appui la règle de calcul du taux d'alcoolémie.

Activité « Dessin coopératif »

Afin de travailler la cohésion de groupe, les jeunes doivent, en binôme, imaginer un cocktail sans alcool, le dessiner puis lui donner un nom. À la fin, chaque binôme présente son illustration au groupe.

Activité « Facteurs de risques et facteurs de protection »

Pour clôturer cette séance, un travail sur les facteurs de risques et de protection liés à l'alcool est effectué à l'aide de post-it. Les facteurs doivent être, par la suite, classés en 3 catégories : facteurs sociaux, physiques et personnels.



Séance 4 : La notion de groupe

Animée par Tab'agir et la Mission Locale



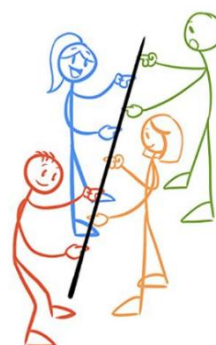
- Définir la notion de groupe ;
- Savoir se faire accepter dans un groupe et accepter les autres.



Pour commencer, les jeunes échangent autour de la définition de « groupe » et des attentes que l'on peut avoir dans un groupe.

Activité « Le bâton d'hélium »

Les jeunes se positionnent en deux lignes, face à face et en quinconce autour d'une baguette en bois légère, chaque personne la tient avec le bout de ses doigts. Le but est de faire descendre la baguette au sol sans qu'aucun participant ne perde le contact avec le bâton. Cet exercice nécessite de la communication, de l'écoute et de la cohésion au sein du groupe pour réussir.



Activité « Appartenance à un groupe »

Deux volontaires s'isolent sans savoir ce qui va se passer par la suite.

Le groupe restant est subdivisé en 2 sous-groupes :

- Un groupe « ouvert » : les deux volontaires peuvent l'intégrer facilement, sans contrainte,
- Un groupe « fermé » : les deux volontaires doivent trouver le point commun unissant les membres de ce groupe (ex : avoir un compte sur les réseaux, pratiquer un sport...).

La mise en scène est de nouveau réalisée, mais cette fois les 2 groupes sont « fermés ».

Deux nouveaux volontaires sortent, mais sont informés qu'ils feront face à deux groupes fermés.

Ils devront réaliser une action, sous forme de « cap ou pas cap » s'ils souhaitent intégrer le groupe.

Les volontaires ont la possibilité de refuser.

L'activité se termine par un échange sur le ressenti de chacun vis-à-vis des deux situations jouées : *Jusqu'où sommes-nous prêts à aller pour faire partie d'un groupe ? Comment faire face au rejet ? Faut-il changer pour se faire accepter dans un groupe ? Devons-nous imposer un changement à une personne pour l'inclure ? etc.*

Activité « Les vacances perdues »

Individuellement, chaque jeune doit choisir dans une liste proposée dans leur livret, 5 objets à prendre pour survivre sur une île déserte. Ils doivent par la suite réaliser le même exercice en petit groupe. Les notions d'influence, de compromis et de persuasion sont particulièrement travaillées dans cette activité.

Séance 5 : Le tabac et le cannabis

Animée par Tab'agir et la Mission Locale



- Informer les jeunes sur le tabac et le cannabis ;
- Développer leur esprit critique sur ces produits.



Activité « Tabac Poursuite »

La séance commence par des échanges autour du tabac par le biais d'un jeu de société pédagogique, le **Tabac Poursuite** (*ci-contre*). Sur le principe du Trivial Poursuite®, des questions sur la thématique du tabac sont posées aux jeunes et un complément d'informations est fourni par l'animatrice.



Activité « Jeu des ballons »

S'ensuit une activité dynamisante de groupe : « **le jeu des ballons** ». Tous les participants se placent en cercle. On énonce le prénom de la personne à qui l'on souhaite envoyer le ballon, puis le lui lance. Celle qui a reçu le ballon énonce une autre personne, puis lui lance le ballon. L'activité recommence en ajoutant un deuxième, puis un troisième ballon.

Activité « Quiz Wooclap »

Pour finir, un quiz « Wooclap » sur le cannabis est réalisé afin de transmettre des informations aux jeunes, d'échanger et de répondre à leurs questions.

 Je suis consommateur régulier de cannabis (Au moins 10 fois par mois), pendant combien de temps le cannabis sera détectable dans mes urines ?

← **1** 24h maximum

⏮ **2** Entre 1 à 3 semaines

✓ **3** Entre 1 mois et 2 mois et demi

4 Entre 6 mois et 1 an

Séance 6 : La confiance et l'estime de soi : face aux addictions, je peux dire non

Animée par Association Addictions France et la Mission Locale



- Aider les jeunes à avoir confiance en eux ;
- Savoir argumenter et savoir dire non à certaines situations de la vie.



Un temps d'échange sur la question de l'estime de soi et de la confiance en soi est engagé avec les jeunes, puis une vidéo sur cette thématique est diffusée : « *Et tout le monde s'en fou : l'estime de soi* »

Jeu de rôle « Savoir dire non »

1^{er} temps : Le cannabis

L'ensemble des jeunes est réparti en groupes de trois ou quatre. Dans chaque groupe, ils définissent les rôles : deux observateurs, un jeune qui demande et un qui refuse.

Scénario 1 : « *Lors d'une soirée chez un pote, tout le monde fume et l'un de tes amis proches te propose un joint. Problème : tu passes l'examen du permis de conduire demain ! Tu ne veux pas fumer, tu dois refuser* ».

Les observateurs ne participant pas au jeu de rôle notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

2^e temps : Les jeux-vidéos

Cette fois-ci, il y a deux personnes qui demandent et une personne qui refuse. La dernière personne est un observateur. 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.

Scénario 2 : « *Tu as passé une mauvaise journée, tu rentres bien fatigué chez toi le soir. Message sur Discord de ta Team pour que tu te connectes, et enfin réussir à obtenir un trophée en ligne. Problème : tu veux te coucher tôt, car demain ta famille compte sur toi dès 5h du matin pour aider à déménager à l'autre bout de la France. Tu dois dire non à ta Team.* »

L'objectif est qu'ils comprennent que l'argumentation n'est pas une technique de refus efficace dans toutes les situations et peut amener à l'insistance ou à la négociation de la part du demandeur.

Activité « Mes qualités – mes fiertés »

Pour finir, on demande aux jeunes de réfléchir à un événement dont ils sont fiers. Par petits groupes, chaque jeune énonce son histoire à ses camarades qui vont lui attribuer des qualités à l'aide d'une grille.

Séance 7 : Les autres drogues et conduites addictives

Animée par Association Addictions France et la Mission Locale



- Informer sur les drogues en général, le savoir dire non, la notion d'influence et les structures ressources ou sites d'informations.



Activité « Débat sur la notion de drogue »

En début de séance, sur la base d'un travail avec les post-it, les jeunes devront trouver 3 mots qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils entendent le mot « *drogue* ». Par la suite un « Woodclap » est réalisé sur les « *autres drogues* » et les conduites addictives.



Activité « Jeu des bonbons »

Pour travailler sur l'influence et le savoir dire non, l'activité du **jeu des bonbons** est mise en place. Par petit groupe, les jeunes reçoivent un papier sur lequel est notée une consigne (*ne pas manger ce qui est dans l'assiette ou faire manger aux autres ce qui est dans l'assiette*). Une assiette de bonbons est placée sur la table et chaque jeune doit mener à bien la mission indiquée sur son papier.

Activité « Vidéo sur l'influence dans la prise de décisions »

Les jeunes sont invités à visionner des vidéos. La première intitulée « *L'expérience de la salle d'attente* », la seconde est extraite de la série « *Merli* », et la dernière sur l'expérience de Asch (conformisme social). L'objectif ici est de questionner et de faire réfléchir les jeunes sur la notion d'influence dans leur prise de décision.

Pour conclure, des sites internet (Pass'Santé Jeunes...) et des structures ressources (Consultations Jeunes Consommateurs...) vers lesquels ils peuvent se tourner pour avoir des informations et de l'aide, sont présentés.

Séance 8 : La gestion du stress et des émotions

Animée par Tab'agir et la Mission Locale



- Apprendre aux jeunes à gérer ses émotions/stress et savoir faire face à certaines situations.



Activité « Les émotions »

1^{er} temps :

Classement de l'émotion la plus agréable à la moins agréable. Cette activité permet de mettre en évidence que la perception des émotions varie d'une personne à l'autre, en fonction de son vécu, de son environnement, et des situations rencontrées, etc. Cette première activité se conclut par le visionnage d'une vidéo s'intitulant « *Et tout le monde s'en fout – Les émotions* », qui aborde avec humour et pédagogie le rôle des émotions dans notre vie quotidienne.

2^e temps :

S'ensuit, une activité liant les émotions avec les besoins : « **Quelles émotions pour quels besoins ?** ». Les cartes « Émotions » ainsi que les cartes « Besoins » sont étalées sur deux tables différentes. Les jeunes choisissent 4 cartes « Besoins » et répondent aux questions suivantes :

- À partir du besoin...
 - Quand mon besoin de est satisfait, je me sens
 - Quand mon besoin de n'est pas satisfait, je me sens....
- À partir de l'émotion...
 - Je me sens parce que j'ai besoin de...
 - Je me sens parce que je n'ai pas besoin de



Activité « Situation de changement de vie »

Une situation de changement de vie est présentée aux jeunes : « *Un jeune déménage dans une nouvelle ville, pour raisons personnelles et/ou professionnelles. Il a quitté ses amis proches et craint de se retrouver seul, il souhaite se faire de nouveaux amis, mais semble un petit peu perdu.* ». En groupe entier, les jeunes sont invités à répondre aux questions suivantes : *Quels ressentis et difficultés peut rencontrer ce jeune ? Que peut-il faire pour mieux vivre cette situation ?*

MON BLASON :

Activité « Le blason »

Pour finir la séance, une activité plus personnelle est proposée. Le jeune doit remplir son blason en indiquant ses qualités, ses défauts, ses souhaits et ses passions ainsi que son animal symbole. Il peut par s'il le souhaite, le présenter au groupe.

Mon expression préférée :	
3 qualités :	3 mauvaises habitudes :
Mes passions :	3 souhaits :
Mon animal symbole :	

Animée par Association Addictions France et la Mission Locale



- 

3:01 14.5.4

Jan Krüger (img) #10210 allybuddy, Alvin Alvin Alvin Alvin Alvin
VOT 3 MINUTEN

OMG! Voll heftig!

👍👍

😱 Ach du scheiße...

👉 Ist das eine LEICHE?!

Na, der ist aber gut gerettet... 🙏🙏

Ist er tot?!

Shit, voll krass!!

culture pub

	CIUS					
	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tous les jours	
1. Je ressens une difficulté d'arrêter d'utiliser Internet quand je suis seul(e) à la maison (à la bibliothèque, à l'école, à l'université, à l'appartement, à l'hôtel) ?	☐	☐	☐	☐	☐	
2. ... Continuez-vous à utiliser Internet malgré votre intention d'arrêter ?	☐	☐	☐	☐	☐	
3. ... Les autres (vos parents, amis, collègues, professeurs, etc.) vous disent-ils souvent que vous devriez arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
4. ... est-ce que vous préférez attendre internet au lieu de passer du temps avec vos amis (particulièrement, vos amis, parents) ?	☐	☐	☐	☐	☐	
5. ... êtes-vous en manque de sommeil à cause d'Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
6. ... pensez-vous si Internet mérite souvent vos efforts (en ce que figure 7) ?	☐	☐	☐	☐	☐	
7. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet, est-ce que vous vous sentez malade ?	☐	☐	☐	☐	☐	
8. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
9. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
10. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
11. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
12. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
13. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
14. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
15. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
16. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
17. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
18. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
19. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
20. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
21. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
22. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
23. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
24. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
25. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
26. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
27. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
28. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
29. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
30. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
31. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
32. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
33. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
34. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
35. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
36. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
37. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
38. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
39. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
40. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
41. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
42. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
43. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
44. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
45. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
46. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
47. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
48. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
49. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
50. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
51. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
52. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
53. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	
54. ... si vous ne pouvez pas arrêter d'utiliser Internet ?	☐	☐	☐	☐	☐	

Tabagir

[illegible]

33 **colate** : colonne unique ; **34** **colat** : colonne donnée par plusieurs lectures ; **35** **colat** : pas de colonne

Séance 10 : Clôture du projet

Animée par Association Addictions France, Tab'agir et la Mission Locale



- Faire le bilan du programme.



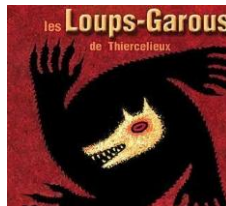
Activité « Loup-garou »

Pour terminer le projet, une dernière activité de cohésion de groupe est réalisée. Il s'agit du « **Loup-garou** » dont l'objectif est de faciliter la prise de parole, développer le travail sur l'argumentation, la persuasion et l'influence.

Chaque joueur incarne un villageois ou un loup-garou, dont le but général est :

- Pour les villageois (dont certains ont des pouvoirs ou des particularités) : démasquer et tuer tous les loups-garous ;
- Pour les loups-garous : d'éliminer tous les villageois et ne pas se faire démasquer ;

Il y a également des personnages aux caractères spécifiques, dont certains ont pour but de gagner seul et sont par conséquent en dehors des deux camps de base. En fin d'activité, un **débriefing est réalisé afin d'échanger sur les stratégies mises en place, le travail d'argumentation et l'influence.**



Bilan

Ensuite, un bilan du projet est réalisé à l'aide de post-it sur 5 thèmes :

- Séances/activités les plus appréciées,
- Séances/activités les moins aimées,
- Ce que vous avez le plus apprécié,
- Ce que vous a apporté Check Ta Santé,
- Si vous deviez changer quelque chose dans Check Ta Santé, ce serait...

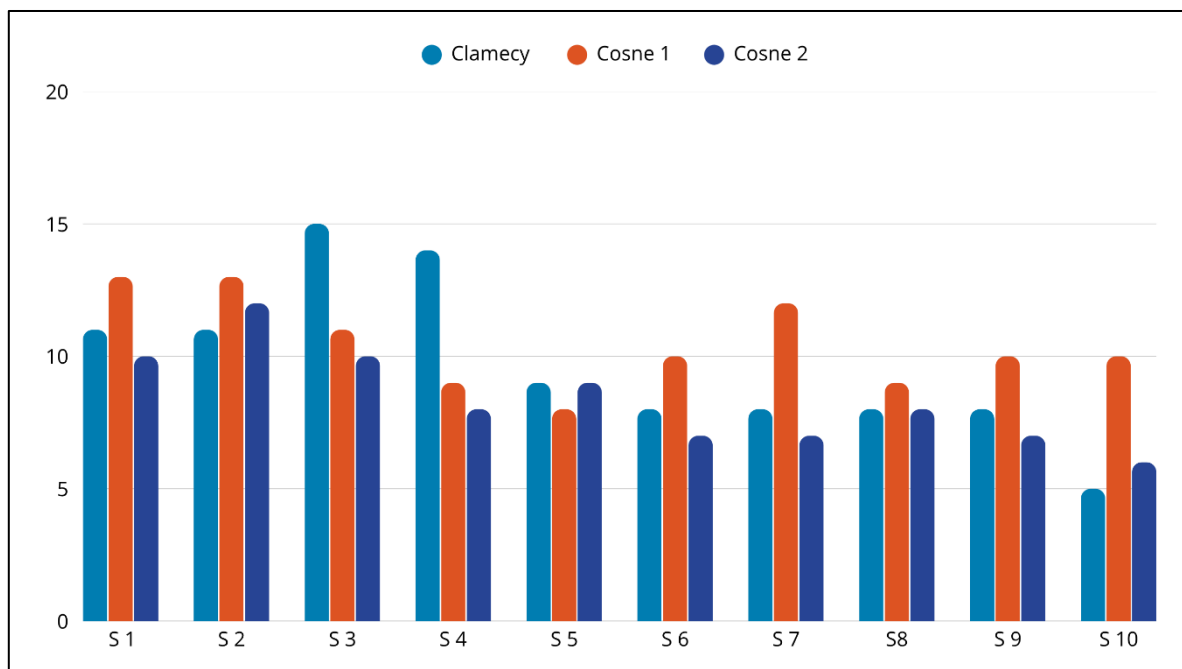
Les réponses sont lues par les animatrices et les jeunes peuvent développer leurs réponses s'ils le souhaitent.

Pour conclure le projet de façon conviviale, un goûter est offert aux jeunes.

3. Évaluation du projet

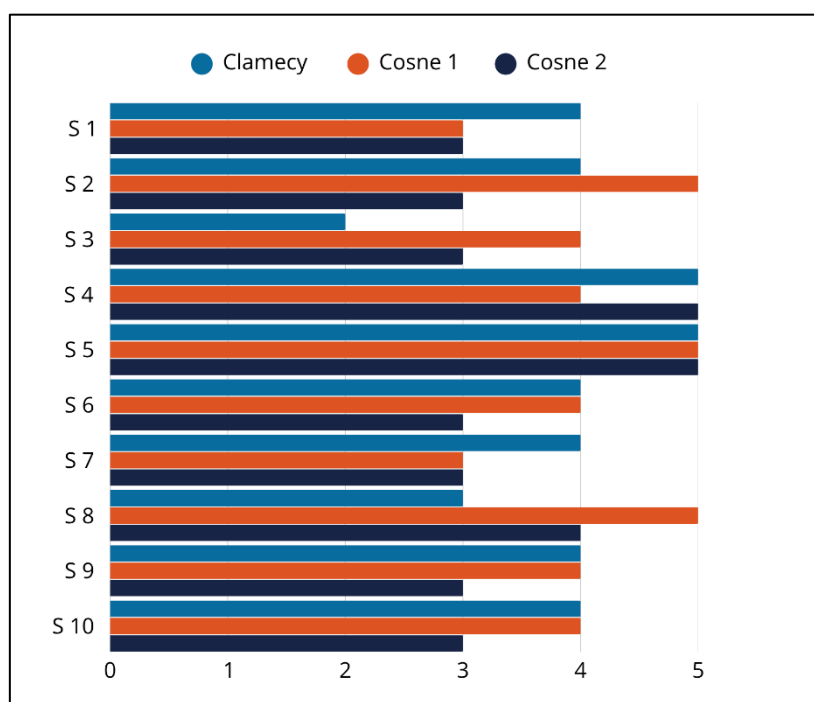
3.1. Compte rendu des référents après chaque séance

Nombre de jeunes présents (S = séance)



À noter que, pour la cohorte de Clamecy, certains jeunes ont été exclus du projet en raison de la mauvaise ambiance engendrée par leur comportement. Le recrutement des jeunes a été un sujet d'échange lors du bilan en S10.

Participation du groupe (0 = pas de participation ; 5 = participation optimale)



Proportion de jeunes ayant pris la parole lors des séances (4 modalités de réponses : 25%, 50%, 75%, 100%)

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Clamecy	75%	75%	25%	75%	100%	75%	75%	50%	75%	100%
Cosne 1	75%	100%	75%	100%	100%	75%	75%	75%	75%	75%
Cosne 2	75%	50%	50%	75%	75%	50%	75%	75%	50%	75%

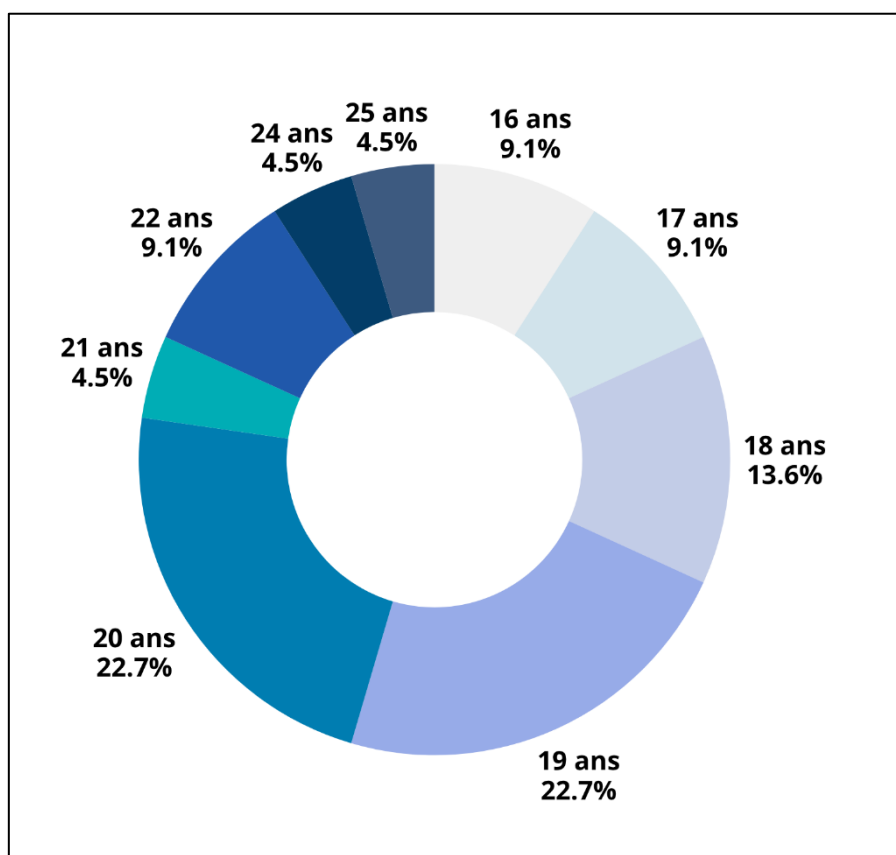
L'analyse des chiffres présentés dans le tableau ci-dessus montre une prise de parole optimale de la part de l'ensemble des groupes.

Concernant la séance 3 du groupe de Clamecy, on constate que seulement 25 % des jeunes ont pris la parole. Ce chiffre s'explique par un effectif important lors de cette séance (15 jeunes), ainsi que par le comportement inapproprié de certains participants, qui a conduit plusieurs jeunes habituellement très investis à se mettre en retrait.

3.2. Questionnaire de satisfaction fin de projet à destination des jeunes

Cette évaluation regroupe l'ensemble des cohortes. Pour ce faire, un questionnaire de satisfaction est rempli par les jeunes lors de la dernière séance afin de recueillir leur avis. En plus de la satisfaction, il nous permet également d'apprécier l'évolution de leurs CPS et nous sert d'indicateur pour apporter des modifications au projet si nécessaire. Sur l'ensemble des 3 cohortes, 22 jeunes ont répondu à ce questionnaire.

Répartition de l'âge des jeunes participants

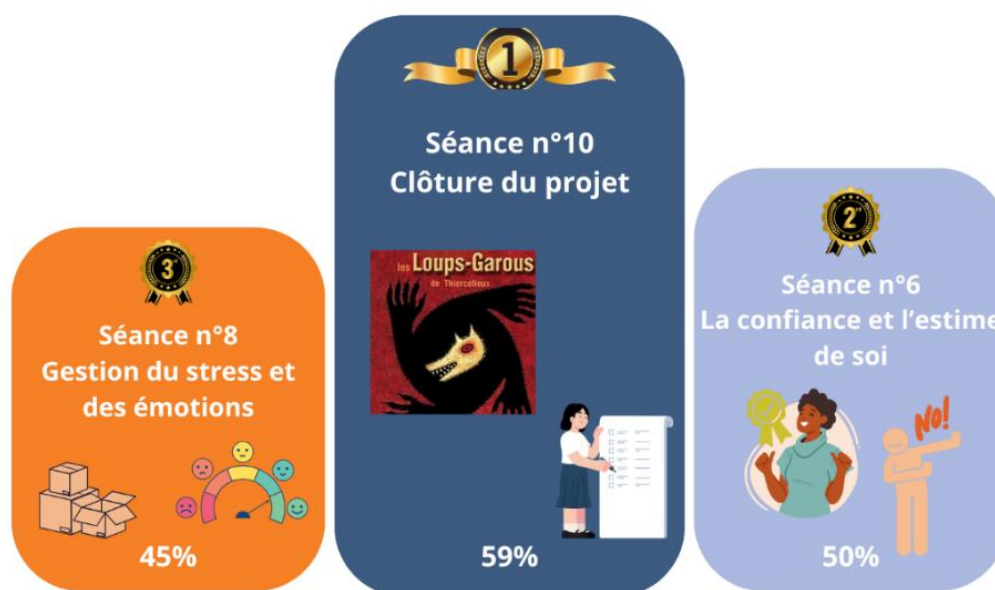


Évolution des Compétences Psychosociales des jeunes à la suite du projet :

	Oui	Moyennement	Non
1) Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	36%	55%	9%
2) Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	59%	41%	0%
3) Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	59%	36%	5%
4) J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	36%	50%	14%
5) Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	55%	40%	5%
6) J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	73%	18%	9%
7) Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	73%	22%	5%
8) J'arrive mieux à voir et à comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux ou en colère	63%	32%	5%
9) Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	46%	36%	18%
10) Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	59%	36%	5%
11) J'apporte plus facilement mon aide aux autres	63%	32%	5%

L'ensemble des compétences semble avoir été développé. À noter que les deux compétences qui apparaissent comme moyennement développées concernent la résolution de problèmes. Ces thématiques sont toutefois travaillées à travers d'autres projets menés au sein de la Mission Locale.

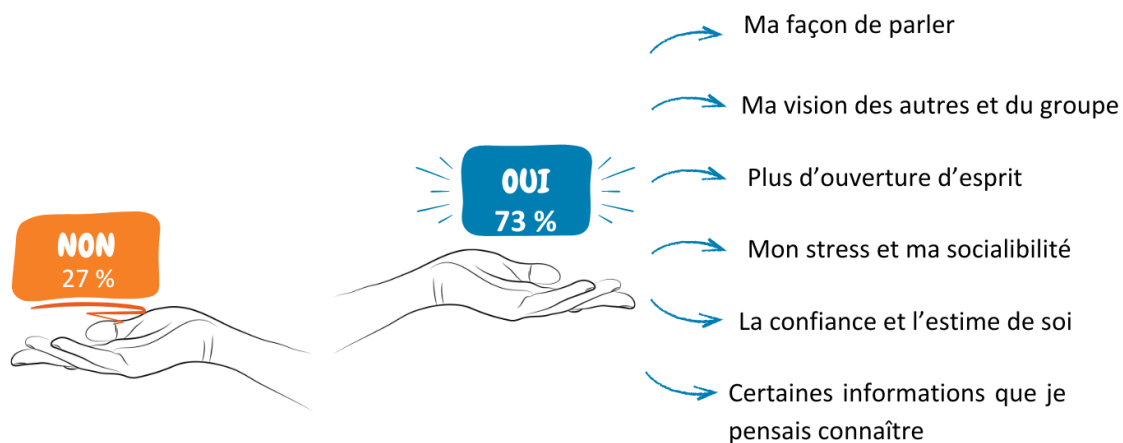
Quelle.s séance.s t'a ou t'ont le plus marquée.s ?



Parmi ce que tu as appris, que pourrais-tu réutiliser dans ton quotidien par la suite ?

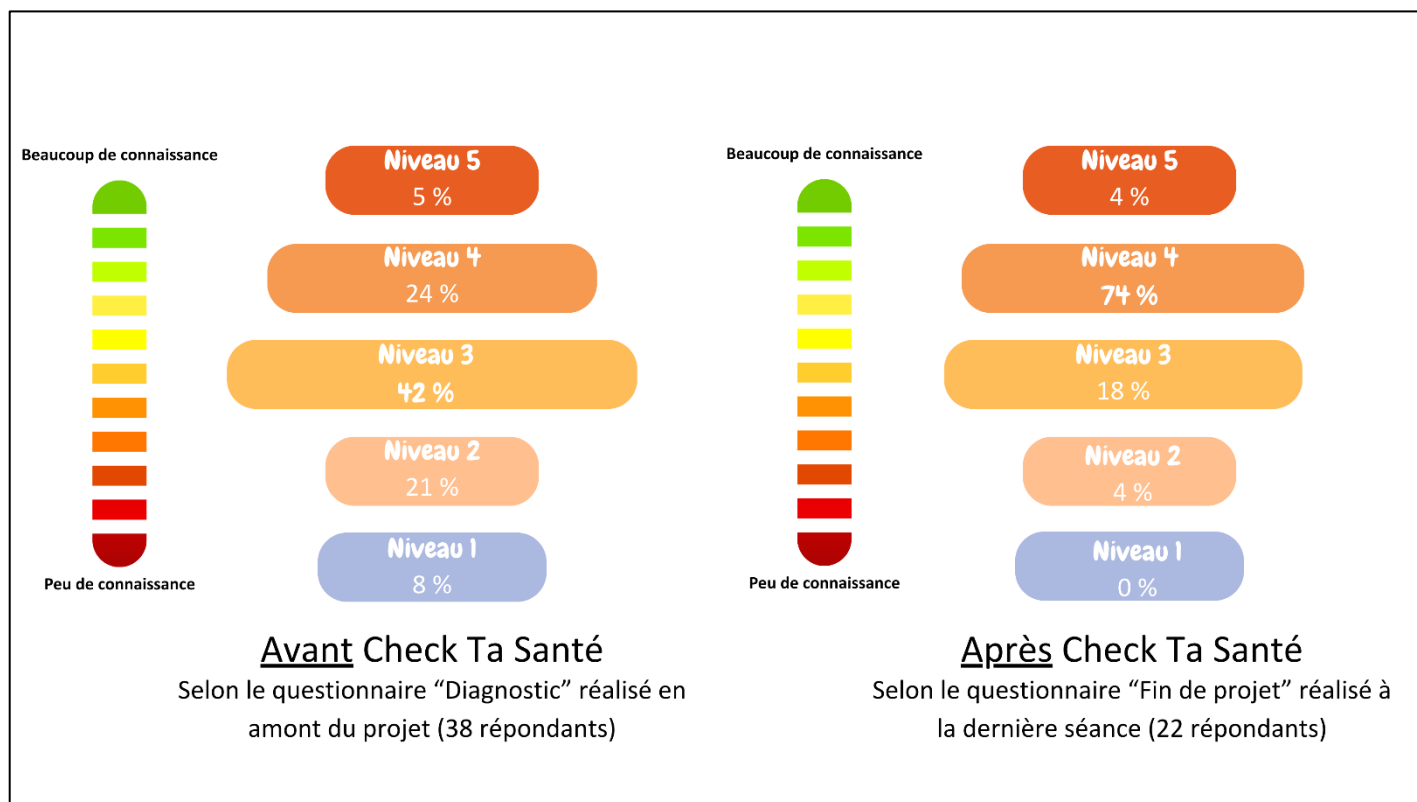


Par rapport au début des séances, vois-tu les choses différemment ? Si oui, par rapport à quoi ?



Quel niveau de connaissances penses-tu avoir aujourd'hui sur les addictions ?

(Niveau 1 : peu de connaissances / Niveau 5 : beaucoup de connaissances)

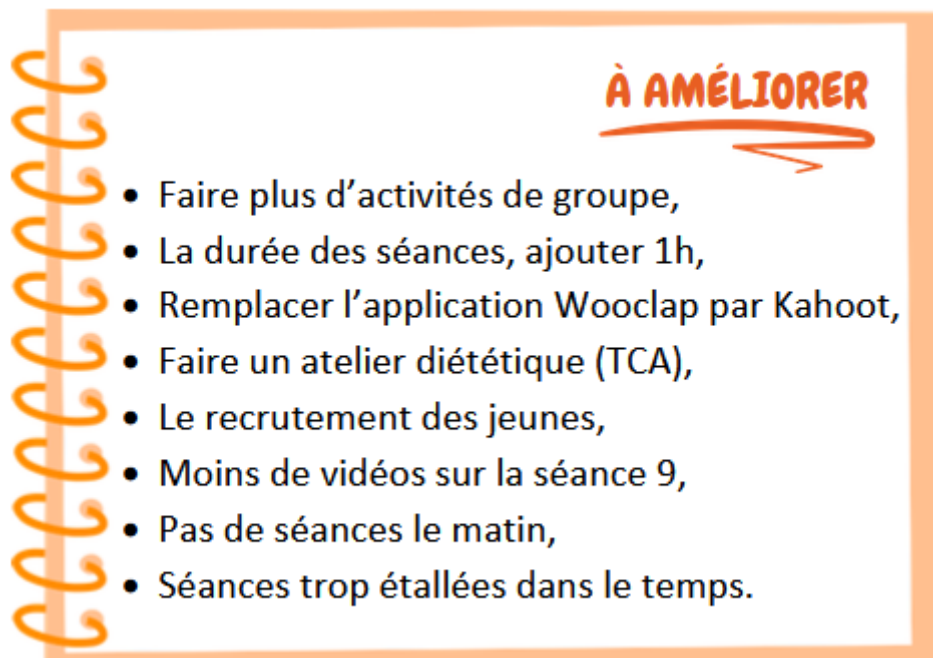


À travers cette infographie, nous pouvons constater que les connaissances des jeunes concernant les addictions se sont améliorées à l'issue du projet Check ta Santé.

Qu'as-tu appris sur toi-même tout au long de « Check ta Santé » ?

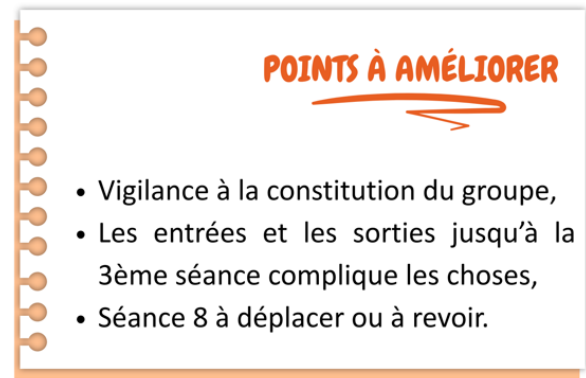
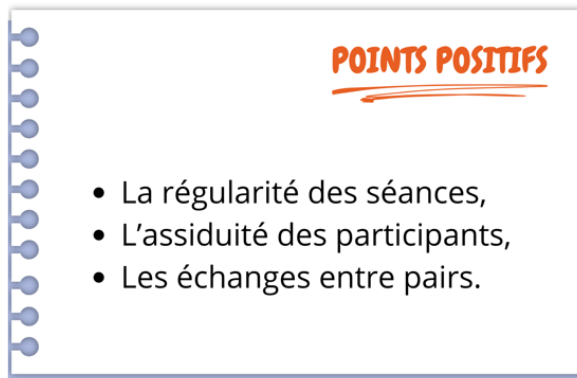


Selon toi, qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans le projet Check ta santé ?



3.3. Questionnaire de satisfaction fin de projet à destination des référents

Un questionnaire de satisfaction a été renseigné par les deux référentes de la Mission Locale, la coordinatrice CEJ ainsi que par l'animatrice CEJ afin d'avoir un retour sur le projet.



Le groupes de jeunes

Selon vous, qu'est-ce que le projet Check ta santé a pu apporter aux jeunes ?

Les deux référentes déclarent que les jeunes ont pu obtenir des informations concernant les addictions, certains ont développé leur confiance en eux, de nouvelles relations, et repartent avec une meilleure estime d'eux-mêmes.

Avez-vous remarqué des changements chez les jeunes ayant participé au projet ?

« Oui, certains d'entre eux se sont ouverts aux autres. À Clamecy, une relation amoureuse entre deux participants est née. Nous observons ces évolutions sur l'ensemble de nos ateliers au-delà du projet. Certains jeunes ont pu reprendre un rythme et enchaîner des périodes de stage à la suite du projet. »

Autres commentaires concernant les jeunes participants :

Le projet s'est révélé positif pour les jeunes.

Les référentes ont fait un commentaire sur le groupe de Clamecy : « À Clamecy, au début du projet, un petit groupe était problématique au niveau du comportement. La fin du projet était plus agréable. »

Le projet Check Ta Santé

Points positifs et points à améliorer :

Comment avez-vous vécu cette année (organisation des dates, animation par Tab'agir et Association Addictions France, etc.) ?

« Très positive, une belle entente et coanimation, très à l'aise durant les séances. »

Quel est votre avis général concernant le projet ?

Le projet est très apprécié des jeunes ainsi que des animatrices. Celui-ci apporte énormément aux jeunes et permet de développer des compétences parfois insoupçonnées.

Souhaitez-vous renouveler le projet l'année prochaine ?

La réponse des référents formulée par un « OUI » en majuscules, traduit un fort enthousiasme à l'égard du projet.

4. Bilan des Compétences Psychosociales en fin de séance réalisé par les jeunes

Cet outil d'identification des compétences psychosociales a pour objectif d'aider les jeunes à repérer les compétences mobilisées au cours des différentes séances. À la fin de chacune d'elles, une fiche récapitulative des CPS leur est remise. Ils sont ensuite invités à identifier, selon leur ressenti, les trois compétences qu'ils estiment avoir le plus développées.

Lors de l'élaboration du programme, l'équipe s'est fixé pour objectif de travailler au moins une fois chacune des trois grandes catégories de compétences psychosociales au cours de l'action.

Avant la mise en place du projet, les référents ont ainsi sélectionné trois CPS prioritaires, considérées comme les plus directement mobilisées par les activités proposées. Elles sont colorées en bleu dans le tableau ci-dessous.

Les référents ont conscience que les CPS sont étroitement liées entre elles et que les jeunes seront peut-être amenés à choisir d'autres CPS que celles choisies par les référents.

Afin que ce bilan soit anonyme, chaque jeune a reçu un numéro (ex : jeune 1 ; jeune 2...).

Tableaux récapitulatifs des compétences psychosociales développées par chaque jeune au cours des séances :

➔ Cohorte Clamecy

Catégorie des CPS	Sous-catégorie	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Cognitives 	Capacité à se maîtriser	45%	18%	33%	28%	22%	12%	25%	12%	0%	40%
	Prendre des décisions constructives	45%	18%	20%	57*%	67%	12%	12%	0%	37%	20%
	Avoir conscience de soi	18%	36%	27%	14%	11%	100*%	62*%	100*%	87*%	60*%
Émotionnelles 	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	27%	27%	40%	21%	33%	50%	25%	75*%	12%	20%
	Réguler ses émotions	18%	9%	0%	21%	11%	25%	75*%	37%	25%	40%
	Gérer son stress	9%	36%	0%	14%	33%	25%	0%	0%	0%	0%
Sociales 	Communiquer de façon constructive	82%	54*%	40%	50*%	78*%	62%	12%	62%	62%	80*%
	Développer des relations avec les autres	54*%	54%	6%	43%	33%	50%	12%	50%	25%	100%
	Résoudre des difficultés	9%	18%	20%	28%	22%	12%	75*%	0%	37%	20%

 CPS prioritaires, sélectionnées par les référents comme étant les plus directement mobilisées par les activités proposées.

XX*% : Les pourcentages en gras avec un astérisque indiquent la concordance entre les CPS sélectionnées par au moins la moitié des jeunes et celles sélectionnées par les référents.

➔ Cohorte Cosne 1

Catégorie des CPS	Sous-catégorie	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Cognitives 	Capacité à se maîtriser	0%	23%	27%	11%	25%	10%	75%	11%	10%	50%
	Prendre des décisions constructives	33%	8%	54*%	100*%	37%	10%	33%	11%	30%	100%
	Avoir conscience de soi	50*%	54*%	64%	0%	37%	80*%	17%	78*%	30%	30%
Émotionnelles 	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	0%	15%	55%	22%	25%	60%	17%	89*%	30%	30%
	Réguler ses émotions	0%	8%	27%	11%	12%	50%	50*%	44%	50%	30%
	Gérer son stress	25%	46%	0%	0%	25%	20%	25%	11%	10%	60%
Sociales 	Communiquer de façon constructive	100%	54*%	82*%	100*%	50*%	80%	33%	89%	70%	80*%
	Développer des relations avec les autres	100*%	77%	9%	89%	62%	40%	42%	67%	30%	80%
	Résoudre des difficultés	17%	46%	45%	67%	37%	0%	58*%	11%	50%	30%

 CPS prioritaires, sélectionnées par les référents comme étant les plus directement mobilisées par les activités proposées.

XX*% : Les pourcentages en gras avec un astérisque indiquent la concordance entre les CPS sélectionnées par au moins la moitié des jeunes et celles sélectionnées par les référents.

➔ Cohorte Cosne 2

Catégorie des CPS	Sous-catégorie	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Cognitives 	Capacité à se maîtriser	30%	8%	30%	12%	22%	14%	71%	12%	14%	0%
	Prendre des décisions constructives	20%	58%	80*%	75*%	55%	0%	57%	25%	71*%	67%
	Avoir conscience de soi	50*%	25%	30%	0%	22%	86*%	14%	50*%	43%	17%
Émotionnelles 	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	50%	67%	20%	12%	22%	28%	14%	62*%	14%	50%
	Réguler ses émotions	10%	8%	30%	12%	11%	43%	28%	37%	14%	50*%
	Gérer son stress	50*%	0%	10%	12%	22%	28%	0%	12%	0%	0%
Sociales 	Communiquer de façon constructive	70%	75*%	40%	75*%	67*%	43%	14%	25%	57%	83%
	Développer des relations avec les autres	70*%	75%	0%	87%	55%	43%	57%	62%	0%	50%
	Résoudre des difficultés	0%	25%	90*%	62%	44%	53*%	71*%	25%	71%	17%

 CPS prioritaires, sélectionnées par les référents comme étant les plus directement mobilisées par les activités proposées.

XX*% : Les pourcentages en gras avec un astérisque indiquent la concordance entre les CPS sélectionnées par au moins la moitié des jeunes et celles sélectionnées par les référents.

Après l'étude des différents tableaux, nous pouvons constater qu'à travers les diverses séances, les jeunes semblent avoir développé un grand nombre de compétences. Les trois compétences les plus fréquemment mobilisées sont : « Avoir conscience de soi », « Communiquer de façon constructive » et « Développer des relations avec les autres ». Cela reflète la nature même du projet et des séances proposées, qui reposent largement sur le travail de groupe, où la communication occupe une place centrale.

Les compétences les moins mobilisées concernent la capacité à se maîtriser, à réguler ses émotions et à gérer son stress. Ces thématiques représentent des difficultés récurrentes pour

une grande partie des jeunes accompagnés. Plus largement, la gestion des émotions demeure un enjeu important pour ce public.

Le travail autour de ces compétences psychosociales sera poursuivi dans le cadre de futurs projets menés au sein de la MILO, afin de renforcer progressivement les capacités des jeunes dans ces domaines.

La correction réalisée par les référentes permet de conserver un cadre clair pour le projet. L'objectif est que toutes les compétences soient travaillées au moins une fois au cours du programme. Le nombre de compétences développées dépend également du déroulement de chaque séance, ainsi que de la richesse des échanges et des débats entre les jeunes.

5. Bilan global

Points positifs :

- L'investissement des référentes de la Mission Locale qui a permis le bon déroulement du projet ainsi que leur présence lors de la coanimation, et ce, à chaque séance,
- L'assiduité et la participation des jeunes,
- Retours positifs des jeunes sur le projet,
- Le renouvellement du projet pour la rentrée prochaine.

Axe d'amélioration :

- Point de vigilance pour constitution du groupe lors les prochaines cohortes.

6. Conclusion

L'analyse des questionnaires remplis par les jeunes met en évidence un retour positif du projet, témoignant de son adéquation avec les attentes de ce public. Au vu des retours positifs et de l'intérêt manifesté par les jeunes, le projet Check Ta Santé sera reconduit pour une septième année consécutive.

L'association Tab'agir remercie l'équipe de la Mission Locale Bourgogne Nivernaise et plus particulièrement Mme DUHAMEL pour son engagement ainsi que Mme MEYER et Mme PASSUELLO pour leur investissement tout au long du projet. Nous remercions également Mme DOMMANGET de l'Association Addictions France pour son investissement.

Bravo et merci à tous pour la réalisation de ce beau projet !

Tab'agir remercie également l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche Comté, financeur du projet.