



Collège Paul Barreau LORMES

Programme de Prévention UNPLUGGED – Année 3



Année scolaire 2023-2024

Réalisation du rapport par :
Hélina LANDEROUIN – Chargée de projets prévention 58

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	3
1.1. Contexte actuel	3
1.2. Qu'est-ce Unplugged ?	3
1.3. Déploiement sur le territoire Français	5
1.4. Mise en place du programme au collège Paul Barreau à Lormes.....	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	22
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	23
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	27
5. REMERCIEMENT	28
ANNEXES	28

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

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

Les résultats de cette enquête⁴ ont démontré :

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3. Déploiement sur le territoire Français

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

Pour cela, l'INCA⁵ a soutenu l'initiative et a lancé, en décembre 2018, un appel à projet auprès de l'ensemble des structures spécialisées en addictologie réalisant des actions de prévention en milieu scolaire. Tab'agir a été retenue pour implanter le programme dans les départements de l'Yonne et de la Nièvre.

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

1.4. Mise en place du programme au collège Paul Barreau à Lormes

Le programme Unplugged a été mis en place lors des années scolaires 2021-2022 et 2022-2023, auprès de la classe de 5^e du collège Paul Barreau à Lormes. Pour cette troisième année, c'est la classe de 6^e qui a bénéficié du programme, soit 18 élèves. Trois séances parents-enfants ont été planifiées mais seulement une a été maintenue lors de la réunion de présentation des 6^e. Les deux autres ont été annulées, faute de participants. Les séances ont été coanimées par une chargée de projets prévention de Tab'agir et une professionnelle de l'établissement dont 5 en autonomie par cette dernière.

⁵ Institut National du Cancer

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 mardi après-midi. Plusieurs rencontres ont eu lieu au cours de l'année pour la préparation des séances. Pour cela, un « livret intervenant »⁶ a été donné, il décrit les séances à animer (objectifs et activités).

Les élèves ont également reçu un « livret élève »⁷, celui-ci reprend les éléments importants évoqués 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 des référents du projet pour chaque séance.

2.3. Présentation des 13 séances

Légendes :



**Objectifs de la
séance**



**Contenu de la
séance**



Activités principales

⁶ Document réalisé par la Fédération Addiction (Pilote du programme au niveau Nationale) avec l'aide des développeurs Unplugged et de l'Inspection Académique

⁷ 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 de l'infirmière scolaire référente qui interviendra tout au long du projet,
- Présentation de l'ensemble des séances du projet et activité de réflexion sur leur contenu,
- Oralement, poser la question suivante aux élèves : « Qu'est-ce que Unplugged peut vous apporter ? »
- Activité de mise en groupe appelée « salade de fruits » : chaque élève pioche une carte fruit et se place avec les camarades qui ont un fruit différent.
- Activité « Définition des règles de vie ».



Définition des règles de vie

A partir du livret élève, les jeunes doivent compléter en groupe les phrases suivantes :

- « Pour me sentir bien dans ce groupe et commencer les séances, j'ai besoin de »
- « Pour que les séances se passent bien, je suis prêt ou prête à donner »

A partir de ces réflexions, des règles de vie ont été définies par les jeunes à l'aide d'un brainstorming à partir de la question suivante :

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





Séance 2 : Notion de groupe



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



- Rappel de la séance précédente : à l'oral, les élèves doivent évoquer les sujets de Unplugged dont ils se rappellent. Ensuite, chaque élève est invité à signer la charte,
- Activité « Jeu de rôle ».



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

Débriefing :

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





Séance 3 : Alcool, risques et protection



- Permettre aux jeunes de se protéger vis-à-vis de leur consommation ou future consommation,
- Connaître les divers facteurs qui influencent les conduites addictives.
- Apprendre que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent.



- Rappel de la séance précédente, les jeunes marchent dans la salle et au signal, chacun doit s'arrêter à côté de la personne la plus proche. Les binômes ont une minute (30 secondes chacun) pour exprimer un élément dont ils se souviennent concernant la séance 2,
- Activité de mise en groupe « La salle de fruits » (voir séance 1),
- Activité « Facteurs de risque et de protection » appelée également « La silhouette ».

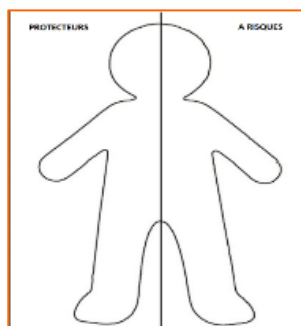


Activité « Facteurs de risque et de protection »

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis en 3 groupes à l'aide de l'activité de mise en groupe « La 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 fait une restitution orale des facteurs de risques et protecteurs qu'ils ont trouvé et l'animateur les écrit au tableau. Les co-animateurs complètent avec les facteurs qui n'ont pas été évoqués.
- Les jeunes réécrivent dans leur livret élève les facteurs notés au tableau par l'animateur.



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 ont marqués ou dont ils se souviennent,
- Activité « Vérifie l'info ».



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Il est énoncé aux jeunes des situations (lire un livre, jouer à la console...). Ils doivent se répartir sous une affiche 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 : Sur 100 jeunes en France âgés de 17 ans combien fument tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ? etc

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.



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.
- Quels impacts peut avoir une surestimation des consommations sur eux ?



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 les symboles « % » et « ? » : les jeunes sont invités à dire à quoi ce symbole leur fait penser, en lien avec la séance précédente,
- Activité de mise en groupe : « Les numéros », les jeunes reçoivent une carte avec un numéro, ils doivent se mettre en groupe avec les mêmes numéros.
- Activité « Le tribunal »,



Activité « Le tribunal »

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

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



1^{re} partie : À l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe du juge doit prendre connaissance de la grille de jugement qui lui a été donnée et comprendre son fonctionnement.

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

2^e partie : Les avocats échangent leurs positions et déterminent les meilleurs arguments pour défendre leurs causes. Ils reprennent soit des arguments déjà donné soit des nouveaux.

L'ensemble de la classe débrieife afin de revenir sur l'ensemble des 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.



- Rappel de la séance précédente : remplissage d'un questionnaire sur le 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 ».



Activité « Mise en situation »

1^{re} 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 à l'aide d'une vidéo guidée de méditation.

6^e temps : à partir des situations présentées dans le livret élève, chaque jeune doit en choisir une et indiquer l'émotion qu'il aurait exprimé dans cette situation précise.



Séance 7 : Être en confiance, savoir dire non



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



- Activité « Météo des émotions » (rappel de la séance précédente), selon 3 modalités, les jeunes devaient exprimer leur émotion à cet instant,
- Temps d'échange sur la confiance en soi,
- Activité « La confiance en soi »,
- Activité « Jeu de rôle ».



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 recopient leurs affirmations sur leur livret élève et une restitution à l'oral est réalisée.



Activité « Jeu de rôle »

1^{re} temps : Le téléphone portable

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 le prêt du téléphone de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

2^e temps : Le tabac

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

3^e temps : Les jeux-vidéos

Cette fois-ci, il y a uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse. L'objectif est ici de refuser en suivant les 4 étapes de la technique de refus : sans argumenter – en ajoutant une reformulation – en exprimant une émotion – en regardant l'autre dans les yeux.



Séance 8 : Briser la glace



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



- Rappel de la séance précédente, activité « Les cercles » : les élèves sont divisés en 2 cercles (le 1^{er} cercle au centre du 2^e cercle), et chaque élève en face à face raconte ce dont il se souvient de la séance précédente. Le cercle tourne toutes les 30 secondes,
- Réflexion sur les lieux de rencontre : oralement, en classe entière, dans le cas d'une situation de rencontre amicale, les jeunes doivent répondre à ces questions :
Donnez-moi des lieux où l'on rencontre des personnes ?
Que peut-on faire pour faire la rencontre de nouvelles personnes ?
- Activité « Jeu de rôle ».



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Les jeunes sont répartis par groupe de 5 ou 6 personnes et chacun à une situation de rencontre qui lui ait donné. Ils doivent préparer en amont le jeu de rôle des deux élèves volontaires de leur groupe qui le feront devant la classe entière. Un élève a le rôle de « la personne qui aborde », un second « la personne qui est abordée ».

Lorsqu'un groupe joue le jeu de rôle, l'autre joue le « public ».

2^e temps : Le public

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

3^e temps : Jeu de rôle

Les deux premiers acteurs jouent une première situation et expriment leur ressenti. L'expérience 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,
- Activité « questions sur les drogues ».



Activité « Questions sur les drogues »

Selon les effectifs, la classe se divise en sous-groupes (4 à 6 équipes bleues et 4 à 6 équipes rouges). Une équipe rouge affronte une équipe bleue. Chaque groupe possède trois cartes questions/réponses qu'il ne montre pas.

Un groupe pose la question de sa première carte et la seconde équipe se concerte pour répondre. La réponse est ensuite donnée. La deuxième équipe pose sa question et ainsi de suite.

Les groupes discutent ensemble de leurs réponses, qu'elles soient correctes ou fausses.

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

- Où trouvez-vous habituellement les informations dont vous avez besoin ?
- Quelle 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.

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

VRAI

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



La fumée de chicha est moins dangereuse que celle de la cigarette ?

FAUX

Dans la chicha, le tabac brûle plus lentement que dans une cigarette, ce qui crée une plus grande quantité de certains toxiques comme le monoxyde de carbone.



1h de chicha

=



60 cigarettes fumées

Arrêter de fumer est très difficile ?

VRAI

C'est très difficile d'arrêter, en partie, à cause de la présence de la nicotine dans le tabac qui agit sur le cerveau et crée une dépendance à la cigarette. C'est elle qui fait vite prendre l'habitude de fumer et de rendre le fumeur addict, au point de ne plus pouvoir s'en passer.

Mais ça ne veut pas dire que c'est impossible, une personne qui veut arrêter de fumer peut se faire aider par un médecin ou pas Tab'agir.

Tab'agir

La chicha peut rendre dépendant ?

VRAI

Le risque de dépendance existe, puisque la chicha contient aussi de la nicotine. Le risque est encore plus important car le goût du tabac est masqué par les arômes chimiques et fruités ajoutés. Tu n'as pas l'impression de fumer pourtant les effets sont similaires.



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,
- Activité de mise en groupe : « La salade de fruits »
- Activité « L'avatar »



Activité « L'avatar »

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis par groupe de 4 ou 5. 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.

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 passent, s'ils le souhaitent, devant la classe pour présenter leur 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 les photos des avatars et indiquer les points forts que l'on trouve à la classe,
- Activité « Aventure en Amazonie » : les jeunes sont répartis par groupe de 3 et doivent traverser « un fleuve » de 5m avec des feuilles en papier qui symbolisent des « morceaux de bois flottants »,
- Activité « Comment résoudre des problèmes ? »



Activité « Comment résoudre des problèmes ? »

Les animateurs exposent les problèmes que les jeunes peuvent rencontrer à leur âge, par exemple : rater le bus pour aller au collège, avoir une mauvaise moyenne au 1^{er} trimestre, avoir du mal à se lever pour aller au collège.

Les jeunes sont ensuite guidés pour qu'ils découvrent eux même le plan en 5 étapes pour résoudre un problème.

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 problème cités précédemment.



Séance 12 : Les écrans



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



- Rappel de la séance précédente : demander aux jeunes de citer les 5 étapes du plan de résolution de problème.
- Activité « Les écrans ».



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

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

2^e temps : La classe se répartie en groupe selon l'activité « Les Gommettes » : chaque jeune a une gommette de couleur sur son front. Ils doivent se mettre avec les personnes qui ont la même couleur de gommette mais sans parler.

Chaque groupe choisit ensuite une des quatre catégories d'usage des écrans vues en introduction et reçoit une affiche correspondante. 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 : De nouveaux groupes sont constitués, mais cette fois avec des jeunes ayant des couleurs de gommettes différentes.

Les groupes passent 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. Ces camarades peuvent compléter oralement l'affiche.



Séance 13 : Unplugged Awards !



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



- Rappel oral de la séance précédente,
- Activité énergisante : « Le bâton d'hélium » : les élèves doivent se placer sur 2 lignes en face à face. Ils doivent tendre le bras à l'horizontale, les index pointés vers le haut. Une baguette est ensuite placée sur les doigts des élèves. L'objectif est de faire descendre la barre jusqu'au sol sans la faire tomber.
- Activité « Objectifs à court, moyen et long terme ». Chaque élève choisit un objectif à long terme et décline individuellement cet objectif en au moins 5 objectifs à court et moyen terme,
- Évaluation du programme,
- Félicitations générales et remise des diplômes,
- Goûter.



3. ÉVALUATION DU PROGRAMME

3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes

A noter que sur la classe de 5^e, 16 jeunes sur 18 ont répondu au questionnaire, qui a été distribué lors de la dernière séance⁸.

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

	Oui	Moyennement	Non
N°1 : Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	19 %	50 %	31 %
N°2 : Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	31 %	50 %	19 %
N°3 : Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	13 %	31 %	56 %
N°4 : J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	12 %	44 %	44 %
N°5 : Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	19 %	31 %	50 %
N°6 : J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	25 %	31 %	44 %
N°7 : Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	19 %	44 %	37 %
N°8 : J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	44 %	31 %	25 %
N°9 : Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	25 %	44 %	31 %
N°10 : Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	13 %	37 %	50 %
N°11 : J'apporte plus facilement mon aide aux autres	37 %	37 %	26 %

⁸ Les pourcentages indiqués dans le tableau sont des données informatives au vu de l'effectif.

Nous pouvons constater que les CPS N°8 et N°11 ont été développées par une majeure partie des jeunes à la suite du projet. De plus, pour les CPS N°1 et N°2, 50 % des répondants ont répondu « moyennement » ce qui reste positif.

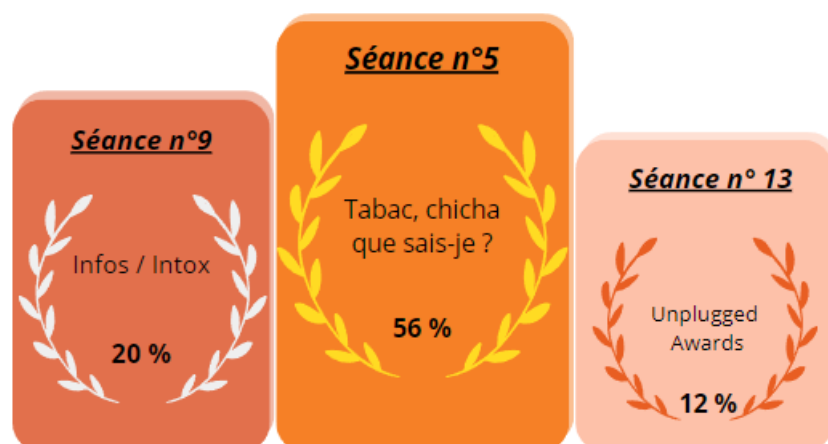
A noter que le remplissage du questionnaire s'est fait dans la précipitation, laissant peu de temps aux élèves pour remplir correctement ce dernier. Il a été décidé que l'année prochaine, il serait distribué après la fin du projet en dehors des séances.

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 ?

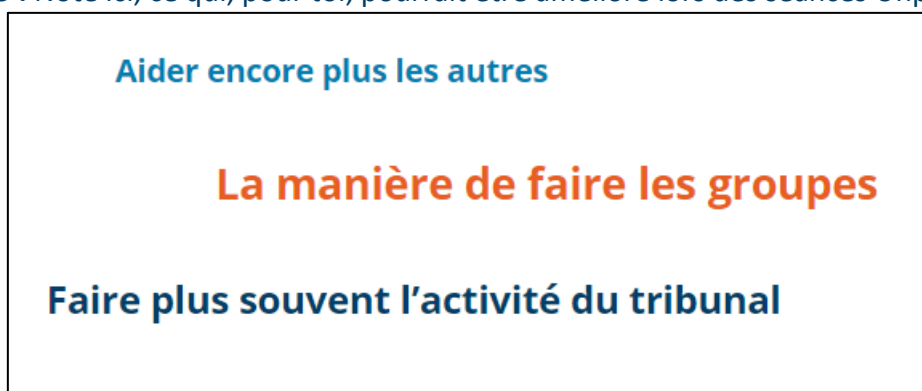


Question 4 : Parmi ce que tu as appris, que pourrais-tu utiliser par la suite ?

Voici les idées qui sont le plus ressorties pour cette question :



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



3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les co-animateurs⁹ remplissent un questionnaire d'évaluation. Ce questionnaire se base sur celui de Santé Publique France (SPF) qui était à remplir à chaque fin de séance, les années précédentes. Ce dernier n'a pas été reconduit par SPF pour l'année scolaire 2023/2024. Néanmoins, Tab'agir a souhaité garder ce questionnaire en fin de séance pour faciliter les compte-rendu entre co-animateurs.

Les 13 séances comportent entre 4 et 7 activités pédagogiques :

- Une 1^{re} partie introductive,
- S'en suit une activité énergisante,

⁹ Un professionnel de l'établissement formé, appelé « référent », et la chargée de projets Tab'agir.

- 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 de la classe de 6^e

Classe et effectif		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
5 ^e	18	5/5	4/4	4/4	5/5	3/5	4/4	7/7	4/4	4/4	5/5	7/7	4/4	5/6

Cette année scolaire, la majorité des séances ont complètement été réalisées, notamment en comparaison avec les années précédentes. Cela peut s'expliquer par le fait que c'était pour la référente et la chargée de projet la 3^e année de mise en place et que les séances sont mieux maîtrisées. D'autre part, la gestion du groupe dans cette classe étant facile, cela peut aussi expliquer le bon déroulement des séances. A noter que les séances N°2, 4, 7, 8 ont été animées seules par Mme THIRIET montrant ainsi une montée en autonomie.

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

Un questionnaire réalisé par la chargée de projets prévention Tab'agir a été donné après la fin du projet au référent.

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

	Oui tout à fait	Plutôt oui	Plutôt non	Non
Référente		✓		

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

Point apprécié



✓ Le projet permet une meilleure connaissance des élèves

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

Point à améliorer

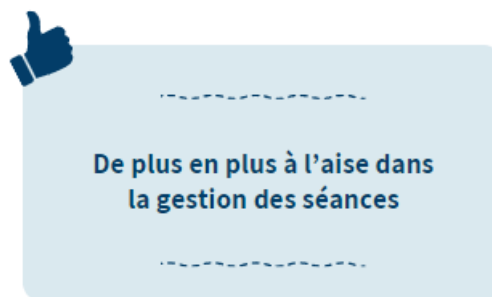


✗ La durée de certaines séances qui ne sont pas assez longues

Question 4 : De manière générale, comment avez-vous vécu cette 3e année d'Unplugged ?



Question 5 : Avez-vous remarqué une évolution vous concernant entre 2^e et 3^e d'animation ?

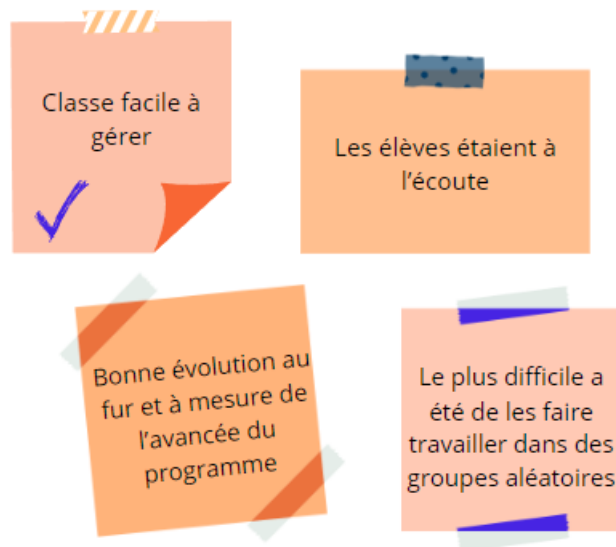


Question 6 : Depuis la mise en place du programme, estimez-vous que votre relation avec les autres référents Unplugged ai évolué ?

La référente indique avoir « une meilleure connaissance des élèves ».

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

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

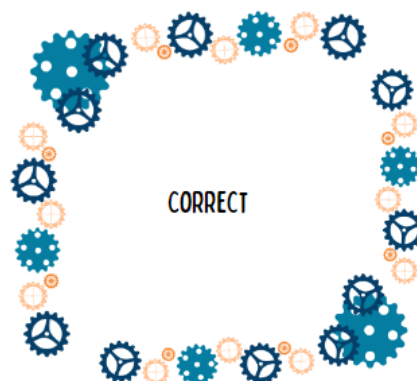


- Votre relation avec les élèves de la classe



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

- Temps de préparation des séances :



- Débriefing des séances :

La référente indique que le debriefing des séances est « correct ».

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



Question 10 : Globalement, comment avez-vous vécu la co-animation avec la chargée de projets prévention Tab'agir ?



4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- La mise en place rapide du projet en début d'année scolaire,
- Le créneau horaire choisi : en milieu de journée, avant la récréation permettant la mise en place de la salle en amont,
- L'effectif de la classe permettant une gestion de groupe plus aisée et des échanges plus riches,
- L'investissement et l'autonomisation de la référente,
- La participation et le comportement des élèves de 6^e.

Difficulté.s/axe.s d'amélioration :

- Deux séances parents/enfants sur trois programmées n'ont pas été réalisées à cause du trop faible nombre d'inscrits.
- La difficulté pour les élèves de 6^e de travailler en groupe mixtes et aléatoires.

5. REMERCIEMENT

Pour cette année scolaire 2023-2024, le programme Unplugged a été une nouvelle fois entièrement réalisé et coanimé auprès de l'ensemble des classes de 6^e.

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

- La principale pour son investissement et sa disponibilité tout au long de l'année scolaire,
- La référente du projet pour son implication et son dynamisme,

Bravo et merci à tous pour cette 3^e année !

Tab'agir remercie également :

- La Fédération Addiction pour son suivi et son soutien durant la mise en place d'Unplugged.
- Son financeur : l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté.

ANNEXES

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances Unpluggedp 29

Annexe 2 : Article paru dans le Journal du Centre..... p 30

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances Unplugged



Aperçu des séances du manuel Unplugged

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

■ **LORMES**

Le programme Unplugged mis en place au sein du collège Paul-Barreau

La journée d'hier a marqué la fin du programme Unplugged mené auprès de la classe de 6^e du collège Paul-Barreau. Ces jeunes ont pu bénéficier de treize séances abordant les conduites addictives (tabac, alcool, cannabis et écran) à travers le renforcement des compétences psychosociales.

Cette dernière séance a été l'occasion de faire un bilan avec les jeunes, de leur distribuer un diplôme pour les féliciter et de terminer le programme de manière conviviale autour d'un goûter.

Cette classe, toujours volontaire et dynamique, a su s'approprier les différentes activités interactives qui ont régi ce programme probant financé

par l'Agence régionale de santé Bourgogne-Franche-Comté. Il a été observé une amélioration de l'esprit critique des élèves et du travail en groupe.

Le programme, mis en place pour la troisième année consécutive, est coanimé par une chargée de projets de Tab'agir (*), Héliana Landerouin, et l'infirmière du collège, Colette Thiriet. Rendez-vous est fixé à la rentrée scolaire 2024-2025, pour la quatrième et dernière année du programme. ■

(* En parallèle des actions de prévention, Tab'agir est une association qui a pour objectif d'accompagner les Bourguignons-Francs-Comtois dans leur arrêt du tabac grâce au financement par l'Agence régionale de santé. Pour toutes informations appelez au 03.86.52.33.12.