

Centre de Formation d'Apprentis Bourgogne-Franche-Comté, Auxerre

NOUVEL,
air

Année 2025-2026

Réalisation du rapport par :
Lorine TRAMEAU – référente administrative prévention et chargée de projets prévention

SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
1. PRÉSENTATION DU PROJET	2
1.1. Présentation générale	2
1.2. Mise en place de l'action au Centre de Formation d'Apprentis Bourgogne-Franche-Comté – Site de Formation d'Auxerre	2
2. LES RESSOURCES POUR SA MISE EN PLACE.....	3
3. DÉROULÉ DU PROJET.....	3
4. PRÉSENTATION DES SÉANCES	4
5. ÉVALUATION DU PROJET	8
5.1 Questionnaires bilan fin de projet à destination des jeunes	8
5.2 Compte rendu qualitatif des 3 séances.....	9
5.2.1 Séance 1 : Réflexion sur la consommation.....	9
5.2.2 Séance 2 : La confiance en soi et l'estime de soi.....	9
5.2.3 Séance 3 : Motivation à l'arrêt du tabac et/ou cigarette électronique	9
1.1. Questionnaire bilan fin de projet à destination du référent.....	10
1.1.1. Concernant les groupes de jeunes volontaires : l'encadrement et la participation de chaque groupe 10	
1.1.2. Concernant le projet :	10
6. BILAN GLOBAL DU PROJET	11
7. CONCLUSION	12

INTRODUCTION

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 % d'expérimentateurs parmi les participants français à l'étude, dont 5,8 % qui en usent quotidiennement.

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.

Les consommations de substances psychoactives restent **inégalement réparties chez les jeunes**, notamment entre classes sociales. Pour exemple, la prévalence tabagique est particulièrement élevée chez les jeunes apprentis.

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 ou à des conduites addictives établies, 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'objectif est de rendre les jeunes acteurs de leur santé, permettant de prévenir l'entrée dans les conduites addictives, ou poussant la réflexion quant aux consommations, et ayant des effets positifs sur la réussite scolaire, ou encore sur l'estime de soi.

1. PRÉSENTATION DU PROJET

1.1. Présentation générale

Cette action s'inscrit dans une démarche de prévention visant à **accompagner les jeunes apprentis volontaires dans leur réflexion sur leurs consommations de tabac et/ou de cigarette électronique**. Elle s'étend sur une période de 3 mois et se compose de 3 séances de 2h, une fois par mois.

Les séances sont coanimées par trois professionnels de Tab'agir :

- Mme CHEMINI, coordinatrice régionale et responsable prévention ;
- Mme TRAMEAU, référente administrative prévention et chargée de projets prévention ;
- Dr RIGAUD, médecin tabacologue.

L'action a également été menée en collaboration avec un professionnel du Centre de Formation d'Apprentis, M. MANCINI, référent du projet Nouvel'air et formateur d'enseignement général, professeur d'Éducation Physique et Sportive (EPS) et professeur en Prévention Santé Environnement (PSE).

Les objectifs du projet sont les suivants :

Objectif général : développer et renforcer les Compétences PsychoSociales (CPS) afin d'accompagner les jeunes apprentis dans le développement d'une réflexion, et d'un esprit critique autour de leurs consommations de tabac et/ou de cigarette électronique.

Objectifs spécifiques :

- Informer les jeunes sur les enjeux liés au tabac et à la cigarette électronique ;
- Développer leur réflexion et leur esprit critique autour de leurs consommations ;
- Renforcer leur confiance en soi et leur estime de soi ;
- Accompagner les jeunes volontaires dans leur démarche de réduction ou d'arrêt de leur consommation ;
- Renforcer la dynamique de groupe.

1.2. Mise en place de l'action au Centre de Formation d'Apprentis Bourgogne-Franche-Comté – Site de Formation d'Auxerre

Le projet a débuté en janvier 2026 et s'est terminé en mars 2026. Il est à destination de jeunes volontaires consommateurs de tabac et/ou cigarette électronique qui ont été répartis en deux groupes afin de favoriser la dynamique. Il a été convenu d'organiser trois rencontres pour chaque groupe.

Les séances s'inscrivent dans le programme éducatif du professeur référent, M. MANCINI. Il développe et renforce les CPS durant ses séances de cours avec les jeunes à travers différentes thématiques de santé.

Le groupe 1 a bénéficié des séances animées par Mme CHEMINI, tandis que le groupe 2 a été accompagné par Mme TRAMEAU.

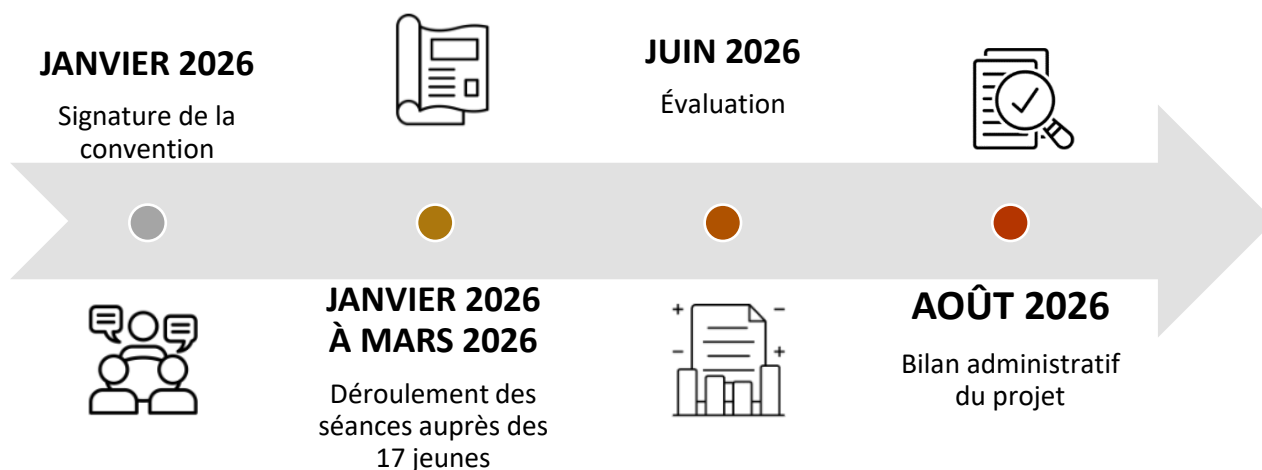
Les séances 1 et 3 ont été réalisées en coanimation avec le Dr RIGAUD, tandis que la séance 2 a été coanimée avec M. MANCINI.

	Date de la séance 1	Date de la séance 2	Date de la séance 3
Groupe 1	21/01/2026	25/02/2026	25/03/2026
Groupe 2	22/01/2026	26/03/2026	26/03/2026

2. LES RESSOURCES POUR SA MISE EN PLACE

RESSOURCES FINANCIERES	Cette action est financée par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche Comté.
RESSOURCES INTERNES	L'établissement a gracieusement mis à disposition : ✓ Une salle pour chaque intervention, ✓ Un ordinateur et autres matériels lorsque cela était nécessaire.

3. DÉROULÉ DU PROJET



4. PRÉSENTATION DES SÉANCES

Légendes :



OBJECTIFS



CONTENU



ACTIVITÉS

Les trois séances, construites par Tab'agir, se basent sur le développement et le renforcement des CPS afin d'accompagner les jeunes apprentis au mieux dans leur démarche d'arrêt du tabac et/ou cigarette électronique.

Les séances se sont déroulées à 1 mois d'intervalle pour chaque cohorte.

SÉANCE 1 : RÉFLEXION SUR LA CONSOMMATION



- Apprendre à se connaître,
- Déconstruire les prénotions autour de la consommation de tabac et/ou de cigarette électronique,
- Acquérir des connaissances sur la thématique du tabac et/ou de cigarette électronique,
- Être informé sur la notion de dépendance,
- Développer son sens critique.



- Présentation du projet et des intervenants Tab'agir,
- Activité de présentation : « Portrait chinois »,
- Activité « La ligne mouvante »,
- Présentation de la dépendance,
- Mesure de la tension, de l'oxygène et du monoxyde de carbone des jeunes,
- Activité « Le tribunal »,
- Conclusion.

« La ligne mouvante »

L'animateur énonce des affirmations. En fonction de ce que les jeunes pensent de cette dernière, ils se placent sur une des trois colonnes suivantes : « D'accord », « Ne sais pas/mitigé » et « Pas d'accord ».

Ensuite chaque jeune, s'il le souhaite, partage son point de vue sur son positionnement et échange avec les autres. Tout au long des discussions, les jeunes ont le droit de changer de colonne s'ils changent d'avis.



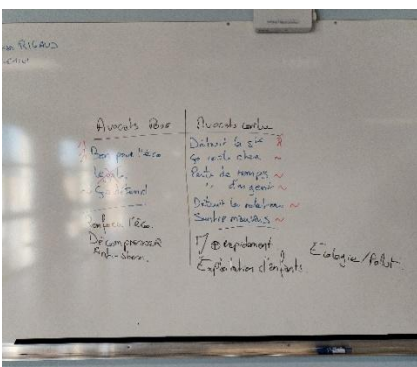
« Le Tribunal »



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 formant 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 juges.

À l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe des juges 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 les différents critères d'évaluation qu'il a définis en amont. Les avocats inversent ensuite leurs rôles et doivent, cette fois-ci, trouver deux nouveaux arguments ou reprendre ceux déjà donnés et les développer. Les juges délibèrent à nouveau et rendent leur verdict.

L'ensemble du groupe débrieife afin de revenir sur les arguments cités lors du tribunal et de répondre aux différentes interrogations.

SÉANCE 2 : LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI



- Renforcer sa confiance et son estime de soi,
- Comprendre la différence et le lien entre confiance en soi et estime de soi,
- Être capable de s'auto-évaluer positivement,
- Développer sa connaissance de soi.



- Rappel de la séance précédente à l'oral,
- Activité de discussion sur les notions « confiance en soi » et « estime de soi »,
- Activité énergisante et de mise en groupe « les chansons » : chaque jeune pioche un papier sur lequel est écrit le titre d'une chanson. Chacun doit « fredonner » l'air de la chanson en allant vers les autres dans le but de retrouver les personnes ayant la même chanson que lui,
- Activité sur les qualités et les forces,
- Activité « Mon perso, mes points forts », Conclusion.



Activité sur les qualités et les forces

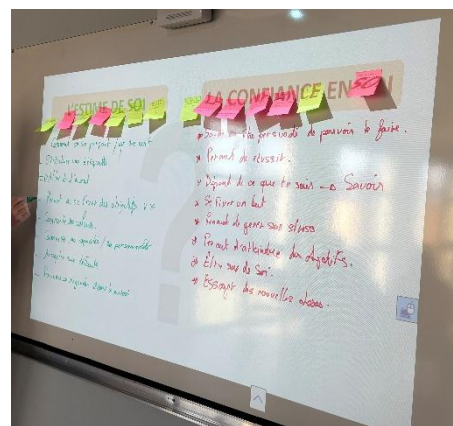
L'animateur distribue une feuille à chaque jeune. Les jeunes se mettent par groupe de 3 ou 4 par table et remplissent individuellement les différentes affirmations qu'ils ont sur leur feuille :

- Ce qui me donne envie de me lever le matin
- Une expérience positive récente
- La ou les personne.s sur qui je peux compter
- Ce que j'aime apprendre
- Une musique qui me donne de l'énergie
- Ma façon d'aider les autres

Une fois les questions répondues, les jeunes discutent entre eux sur les différentes réponses et s'entraident si certains rencontrent des difficultés pour répondre.

« Mon perso, mes points forts »

Chaque élève propose une métaphore de ses points forts à l'aide d'un avatar. Il a 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 le groupe pour présenter leur avatar et présenter leurs points forts.



SÉANCE 3 : MOTIVATION À L'ARRÊT DU TABAC et/ou CIGARETTE ÉLECTRONIQUE



- Faire mûrir sa réflexion,
- Favoriser l'augmentation de leur motivation à l'arrêt,
- Informer les jeunes sur l'action des substituts nicotiniques,
- Présenter un accompagnement au sevrage tabagique et les différentes ressources disponibles.



- Rappel de la séance précédente : quels points forts avez-vous ou souhaiteriez-vous développer pour arrêter de consommer ?
- Présentation des bienfaits de l'arrêt,
- Activité « Les petits papiers de motivation »,
- Présentations des moyens et des démarches pour l'arrêt,
- Passation du questionnaire d'évaluation du projet.

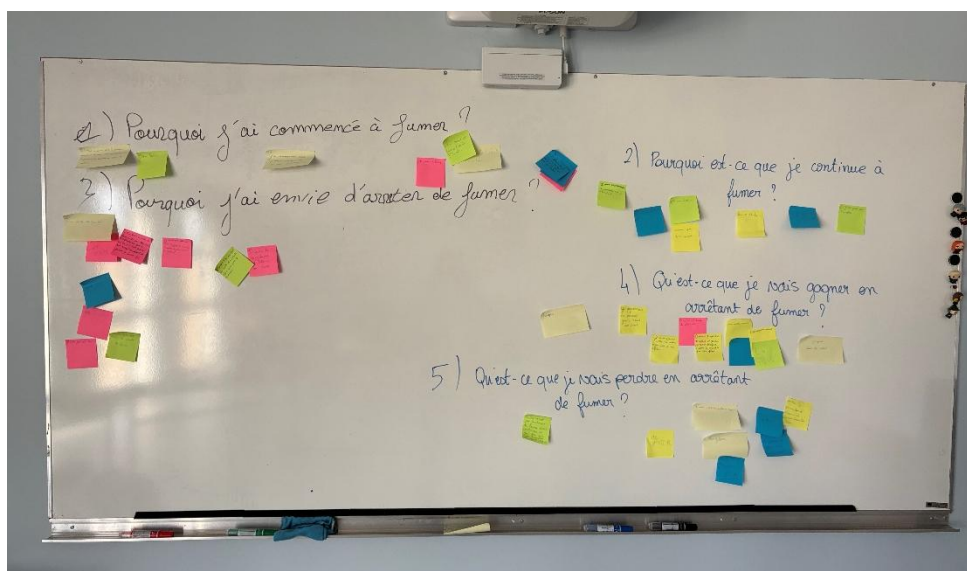
« Les petits papiers de motivation »



Cinq papiers sont remis à chaque jeune sur lesquels ils répondent aux cinq questions suivantes, de façon anonyme :

- Pourquoi est-ce que j'ai commencé à fumer ?
- Pourquoi est-ce que je continue à fumer ?
- Pourquoi est-ce que j'ai envie d'arrêter de fumer ?
- Qu'est-ce que je vais gagner en arrêtant de fumer ?
- Qu'est-ce que je vais perdre en arrêtant de fumer ?

Une fois les papiers remplis, les jeunes les collent au tableau par couleur. Ensuite, les intervenants lisent les papiers et questionnent les jeunes sur les réponses.



5. ÉVALUATION DU PROJET

5.1 Questionnaires bilan fin de projet à destination des jeunes

Dans le but d'évaluer les effets du projet, un même questionnaire portant sur la motivation à l'arrêt du tabac et/ou de la cigarette électronique a été complété à trois reprises par les jeunes apprentis. Cette évaluation devait permettre de **mesurer l'évolution de leur motivation** au fil de l'accompagnement proposé par les référents du projet « Nouvel'air ».

Le questionnaire, au format papier, a été complété à **trois moments clés du projet** : un mois avant la première séance, à l'issue de la troisième séance, puis un mois après cette dernière. L'objectif était de recueillir des données sur une période de cinq mois afin d'observer une potentielle évolution après les interventions de Tab'agir et du travail effectué par le professeur référent sur les CPS.

Au lancement du projet, **17 jeunes étaient inscrits** et répartis en deux groupes (9 jeunes dans le premier groupe et 8 dans le second). L'ensemble des participants a assisté aux trois séances prévues et a complété les différentes passations du questionnaire.

Cependant, l'analyse quantitative initialement prévue n'a pas pu être réalisée dans des conditions permettant d'en garantir la fiabilité. En effet, malgré la participation de l'ensemble des jeunes aux différentes passations, le questionnaire s'est révélé difficile à comprendre et à renseigner pour une partie d'entre eux. Plusieurs réponses étaient incomplètes, incohérentes ou difficilement interprétables.

Les questionnaires ayant été complétés de manière autonome par les jeunes, en dehors de la présence des intervenants de Tab'agir, il n'a pas été possible de les accompagner dans la compréhension des questions ni de vérifier la cohérence des réponses au moment du remplissage. Face aux difficultés constatées, certains questionnaires ont été proposés une seconde fois aux jeunes. Toutefois, cette nouvelle passation, réalisée selon les mêmes modalités, n'a pas permis d'obtenir des données suffisamment fiables pour conduire une analyse statistique pertinente.

Dans ce contexte, il a été fait le choix de privilégier **une évaluation qualitative du projet**. Elle s'appuie sur les observations réalisées tout au long des séances par les intervenants de Tab'agir ainsi que par le professeur référent, sur les échanges avec les jeunes et sur leur implication dans les différentes activités proposées.

Cette évaluation permet de rendre compte de l'évolution observée chez les participants, notamment en ce qui concerne leur participation, leurs questionnements, leurs représentations autour du tabac et/ou de la cigarette électronique. Si elle ne permet pas de mesurer une évolution à l'aide d'indicateurs chiffrés, cette analyse qualitative apporte néanmoins des éléments concrets sur les effets du projet auprès du groupe accompagné et met en évidence les bénéfices observés au cours de l'accompagnement.

5.2 Compte rendu qualitatif des 3 séances

5.2.1 Séance 1 : Réflexion sur la consommation

Dans l'ensemble, les deux groupes se sont montrés investis au cours de cette première séance. Le premier groupe a été particulièrement dynamique, avec une participation active et de nombreux échanges, notamment lors du débat mouvant. Le second groupe a nécessité un temps de mobilisation en début de séance, mais les jeunes se sont ensuite impliqués dans les activités proposées et les discussions ont été constructives.

Les différentes animations ont favorisé la prise de parole et les échanges autour des représentations, des connaissances et des pratiques liées au tabac, au vapotage et au cannabis. Les observations réalisées au cours de cette séance confirment que ces consommations sont présentes chez plusieurs participants, ce qui a permis d'adapter les échanges à leurs réalités et à leurs questionnements.

5.2.2 Séance 2 : La confiance en soi et l'estime de soi

La deuxième séance a permis aux jeunes d'approfondir les notions d'estime de soi, de confiance en soi et de motivation en lien avec l'arrêt du tabac. Après un démarrage plus calme pour le premier groupe, les échanges se sont progressivement développés. L'activité des avatars a particulièrement favorisé la réflexion personnelle et la prise de parole, plusieurs jeunes ayant exprimé avoir apprécié cet exercice.

Dans les deux groupes, les participants ont su faire le lien entre les compétences psychosociales abordées et leur capacité à modifier leurs comportements, notamment dans le cadre d'un arrêt ou d'une réduction de leur consommation. Les activités proposées ont été bien investies et les jeunes ont montré une bonne compréhension des notions travaillées. La dynamique du second groupe a été plus soutenue que lors de la première séance, avec des échanges riches et une participation active.

5.2.3 Séance 3 : Motivation à l'arrêt du tabac et/ou cigarette électronique

La troisième séance a permis de consolider les acquis des séances précédentes et d'amener les jeunes à réfléchir aux bénéfices d'une réduction ou d'un arrêt de leur consommation. Malgré un démarrage plus discret pour le premier groupe, les participants se sont progressivement impliqués dans les activités et les échanges.

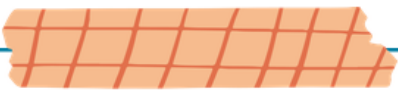
Les discussions ont mis en évidence une réflexion engagée chez plusieurs jeunes concernant leurs habitudes de consommation. Certains ont évoqué une diminution, voire un arrêt de leur consommation, tandis que d'autres ont exprimé un questionnement sur leurs pratiques et les motivations pouvant les conduire à changer. Les nombreux échanges avec le médecin

tabacologue témoignent également de l'intérêt suscité par le projet et des interrogations des participants.

Dans l'ensemble, cette dernière séance a confirmé l'implication des jeunes et a permis d'observer une évolution de leurs réflexions autour des consommations, même si les changements de comportement nécessitent un suivi sur un temps plus long.

1.1. Questionnaire bilan fin de projet à destination du référent

1.1.1. Concernant les groupes de jeunes volontaires : l'encadrement et la participation de chaque groupe

- 
- ✓ Globalement, lors des différents ateliers, pour chacun des deux groupes, l'attention et la participation ont plutôt été bonnes et tout particulièrement grâce aux activités de groupe et à l'alternance dynamique des différents types d'interventions (activités collectives, transmissions d'informations, visionnage de vidéos et d'animations).
 - ✓ Pour une grande majorité, les participants rapportaient à chaque fin d'atelier leur enthousiasme et leur souhait de participer à la prochaine séance et étaient toujours curieux de savoir ce qu'ils allaient y faire.

1.1.2. Concernant le projet :

Question 1 : Quel est votre retour concernant les 3 séances du projet ?

POINTS APPRÉCIÉS

- Progression cohérente des ateliers.
- Approche concrète qui donne du sens aux participants.
- La cohésion du groupe est très importante, liée au fait que les ateliers demandent aux participants de donner un peu d'eux-mêmes et beaucoup de bienveillance et de confiance entre eux.
- Il est important de maintenir une approche très concrète de ce que peuvent apporter les différents ateliers aux participants pour que chaque participant puisse construire sa propre stratégie de diminution ou d'arrêt de la consommation.

À AMÉLIORER

- 
- Au regard des contraintes de temps et d'organisation, les ateliers semblent quelquefois trop courts et ne permettent pas pleinement d'aller au bout de leurs objectifs.
 - Permettre peut-être aux participants, à la suite des ateliers, d'être reçus dans un entretien individuel pour faire le point sur les ateliers.

Question 2 : De manière générale, comment avez-vous vécu cette action ?

« L'organisation de cette action s'adapte par rapport au bilan des actions des années précédentes, comme par exemple en planifiant les ateliers un peu plus tard pour les placer après les fêtes de fin d'année, voire même entre les ateliers pour atteindre au mieux les objectifs de cette action.

Avec, bien sûr, la qualité des intervenants, des interventions, la préparation minutieuse, la bonne coordination entre les différents acteurs du projet, la prise en compte des particularités et de l'évolution du public, des consommations et du contexte sont essentiels et participent à faire le succès de cette action.

C'est la raison pour laquelle il est important d'avoir un temps supplémentaire pour la préparation de cette action. »

6. BILAN GLOBAL DU PROJET

Pour conclure, les objectifs du projet ont été globalement atteints. L'accompagnement proposé a permis aux jeunes de réfléchir à leurs consommations, de mieux comprendre les mécanismes liés au tabac et au vapotage ainsi que d'aborder les notions de motivation, d'estime de soi et de confiance en soi en lien avec une démarche de changement.

L'analyse qualitative réalisée à partir des observations des intervenants met en évidence une évolution dans les réflexions des jeunes tout au long des séances. Plusieurs participants ont pu exprimer leurs questionnements, identifier les bénéfices d'une réduction ou d'un arrêt de leur consommation et prendre conscience de leurs propres motivations au changement. Certains jeunes ont également évoqué une diminution ou un arrêt de leur consommation au cours du projet, tandis que d'autres ont engagé une réflexion personnelle sur leurs habitudes.

Les échanges lors des différentes séances ont montré un intérêt progressif des jeunes pour les thématiques abordées. Malgré des niveaux d'implication variables selon les groupes, les activités proposées ont permis de favoriser la prise de parole, les échanges entre pairs et l'acquisition de connaissances autour des consommations et des compétences psychosociales.

Cette année, l'analyse quantitative initialement prévue n'a pas pu être menée en raison de difficultés rencontrées lors de la passation des questionnaires. Les réponses recueillies n'étant pas suffisamment exploitables pour garantir une analyse fiable, le bilan a donc été réalisé à partir des éléments qualitatifs observés tout au long de l'accompagnement.

Points positifs :

- L'investissement du référent de l'établissement,
- La participation des jeunes aux différentes séances du projet et leur intérêt pour les activités proposées,
- La présence de la presse locale lors de la dernière séance avec la réalisation d'un article.

Axes d'amélioration :

- Adapter davantage les questionnaires afin de faciliter la compréhension et le remplissage des questionnaires par les jeunes,
- Assurer une présence de la chargée de projets Tab'agir lors de la passation des questionnaires afin de pouvoir accompagner les jeunes dans leur compréhension des questions et garantir la qualité des réponses recueillies,
- Si possible, échanger individuellement avec les participants afin de recueillir leur retour sur le projet, ainsi que leurs impressions et ressentis de manière plus générale.

7. CONCLUSION

Le projet s'achève avec la réalisation de l'ensemble des séances prévues auprès des jeunes du CFA.

Malgré l'impossibilité de réaliser une analyse quantitative des questionnaires, l'évaluation qualitative met en évidence un bilan positif de l'action. Les séances ont permis aux jeunes d'aborder leurs consommations, de développer leur réflexion autour du changement et de renforcer certaines compétences psychosociales pouvant les accompagner dans leurs choix futurs.

L'équipe Tab'agir remercie le Centre de Formation d'Apprentis Bourgogne-Franche-Comté et plus particulièrement M. MANCINI pour son implication, son accompagnement et sa participation active dans la mise en œuvre de ce projet.

Nous remercions également le Docteur RIGAUD, médecin tabacologue pour son expertise, sa disponibilité et son engagement tout au long de l'action.

Bravo et merci à toutes et à tous pour cette belle aventure !

Tab'agir remercie son financeur qui est l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté.