

Collège Paul Barreau, Lormes

Programme de Prévention UNPLUGGED – Année 2



Année scolaire 2022-2023

**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 (58).....	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 12 séances	6
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	20
3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes	20
3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France	23
3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance	23
3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme	23
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	24
3.3.1. Co-animation : Quel est votre retour concernant :	24
3.3.2. Groupe classe : Quel est votre retour concernant l'encadrement et la participation de la classe (écoute, cohésion de groupe, interactivité, évolution courant les 12 séances ? ...)	25
3.3.3. Programme/Séance Unplugged :	25
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	26
5. REMERCIEMENT	27
ANNEXES.....	28

1. INTRODUCTION

1.1. Contexte actuel

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

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

Cependant, on observe que l'expérimentation du tabac **augmente fortement** chaque année à partir de la classe 5^e (+12 points / an), et ceux jusqu'en 2nd où cette augmentation décélère. Cette période semble donc être **charnière** dans la diffusion des produits comme le tabac, l'alcool et le cannabis.

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 est **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 perçu 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 indépendante. Pour cela, la chargée de projets prévention Tab'agir coanimera :

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

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

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 par l'ARS 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 annuelles 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 (58)

Pour cette deuxième année, ce sont les deux classes de 5^e qui ont bénéficié du programme, soit 34 élèves.

Les séances ont été coanimées par un professionnel de l'établissement et une chargée de projets prévention de Tab'agir.

⁵ Institut National du Cancer

2. DÉROULÉ DU PROGRAMME

2.1. Lancement de l'action

Pour cette deuxième année, la chargée de projets prévention a animée 11 séances sur les 13 que comprend le programme. Celles-ci ont été insérées en septembre dans l'emploi du temps des élèves et des enseignants. En effet, le collège ayant changé de principal, une rencontre de présentation a dû être réalisée en début d'année scolaire.

Un temps a eu lieu pour travailler la 1^{re} séance avant le lancement d'Unplugged. Par la suite, une heure entre le professionnel et la chargée de projets prévention de Tab'agir a eu lieu, toutes les semaines après chaque séance, pour préparer la séance suivante. Pour cela, un « livret intervenant »⁶ leur 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. Toutefois, les séances étant denses, le livret n'a pas pu être complété à chacune des séances par manque de temps.

La priorité dans ces temps-là, était de terminer les activités principales et de mettre l'accent sur les objectifs à atteindre.

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

2.3. Présentation des 12 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 référente qui interviendra tout au long du projet,
- Présentation de l'ensemble des séances du projet et activité de réflexion sur leur contenu,
- Activité de mise en groupe appelée « salade de fruits » : chaque élève pioche une carte fruit et se place avec les camarades qui ont un fruit différent. Chaque groupe répond ensuite à la question suivante : « Qu'attendez-vous du programme ? »,
- Activité « Définition des règles de vie »,
- Débriefing de la séance et remplissage du livret



Définition des règles de vie

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 ? »

Règle de vie des 5^e 2

S'investir dans les séances
Être présent à toutes les séances
Travailler dans le calme
Écouter les autres *Être attentif*
Respecter les animateurs et ses camarades
Lever la main pour prendre la parole

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 »,
- Débriefing de la séance et remplissage du livret



Activité « Jeu de rôle »

1^{re} partie :

Deux jeunes volontaires sortent de la salle, le reste du groupe étant 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 un groupe. Un des deux groupes est un « groupe ouvert », c'est-à-dire qu'il doit accepter toute personne qui souhaite intégrer son groupe. L'autre groupe est un « groupe avec code », c'est-à-dire qu'il doit accepter les personnes qui répondent à des critères précis qu'ils 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.

2^e partie :

Le jeu de rôle est le même à la différence que les deux groupes sont tous deux des « groupes avec code » et que cette fois-ci, les 2 volontaires le savent. 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 lors de l'activité. Une discussion a lieu autour du fait de devoir, ou non, changer pour être accepté dans un groupe et/ou d'imposer un changement à leurs pairs pour les accepter dans leur groupe.





Séance 3 : Alcool, risques et protection



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



- Rappel de la séance précédente : les jeunes marchent dans la salle et au signal, chacun doit s'arrêter à côté de la personne la plus proche. Les binômes ont une minute (30 secondes chacun) pour exprimer un élément dont ils se souviennent concernant la séance 2,
- Activité de mise en groupe « Les poignées de mains », chaque jeune doit trouver un camarade qui possède le même nombre de poignées en se serrant la main, en silence,
- Activité « Facteurs de risque et de protection » appelée également « La silhouette »,
- Débriefing de la séance et remplissage du livret

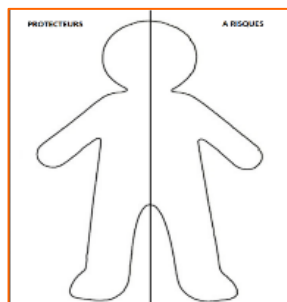


Activité « Facteurs de risque et de protection »

1^{er} temps : Les jeunes sont repartis par groupes de 5.

2^e temps : Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une silhouette sur laquelle les élèves vont noter les facteurs influençant la consommation d'alcool. La feuille comporte les titres "facteurs à risques" (à gauche) et "facteurs protecteurs" (à droite).

- Ils disposent de ce temps pour trouver un maximum de facteurs à risques et de facteurs protecteurs différents, relatifs à la consommation d'alcool.
- Chaque groupe sélectionne les trois facteurs protecteurs et les trois facteurs à risques les plus importants pour eux, désigne un porte-parole qui exposera le poster au reste de la classe.



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



Séance 4 : Et si c'était faux ?



- Développer l'esprit critique des jeunes par rapport aux croyances et normes sociales,
- Expliquer aux jeunes l'impact des croyances sur les conduites addictives,
- Réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité.



- Rappel de la séance précédente : à l'oral, les jeunes doivent citer un facteur protecteur qui les a marqués ou dont ils se souviennent,
- Activité « Vérifie l'info »,
- Débriefing de la séance et remplissage du livret



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Enoncer des phrases (lire un livre, jouer à la console...) et demander aux jeunes de se répartir, sous une affiche indiquant la fréquence qui leur correspond (tous les jours, au moins une fois par semaine, au moins une fois par mois, au moins une fois dans l'année, une fois dans sa vie, jamais).

2^e temps :

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

3^e temps :

- Demander aux jeunes de se placer, selon les fréquences notées dans leur tableau, sous une affiche indiquant un pourcentage (0%, 20%, 40%, 60%, 80% et 100%),
- Une fois les jeunes placés sous leur affiche, l'animateur donne la bonne réponse.



4^e temps :

Les inviter à réfléchir ensemble :

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



Séance 5 : Tabac, Chicha – que sais-je ?



- Informer et sensibiliser sur les effets du tabagisme,
- Apprendre aux jeunes que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent,
- Permettre aux jeunes d'exercer leur esprit critique vis-à-vis de la consommation de tabac.



- Rappel de la séance précédente : avec le symbole « pourcentage » et « Exclamation » : les jeunes sont invités à dire à quoi ce symbole leur fait penser, en lien avec la séance précédente,
- Test de connaissance sur le tabac,
- Activité de mise en groupe : placement selon leur date de naissance par ordre croissant,
- Activité « Le tribunal »,
- Correction du questionnaire et retours réflexifs sur le test et l'activité,
- Remplissage du livret.



Activité « Le tribunal »

Les jeunes vont mettre en scène le procès de l'industrie du tabac. Pour cela, ils font 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 du juge.



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.

Un débriefing a été réalisé afin de revenir sur l'ensemble des arguments cités par les jeunes lors du tribunal et répondre à l'ensemble de leurs interrogations.



Séance 6 : Exprime tes émotions



- Savoir s'exprimer et comprendre les émotions des autres,
- Apprendre aux jeunes à identifier, ressentir et gérer leurs émotions,
- Développer le vocabulaire des émotions et des sentiments,
- Distinguer la communication verbale et non verbale.



- Rappel de la séance précédente : chaque élève note sur un poster une raison pour laquelle il ne souhaite pas consommer, plus tard, de tabac,
- Activité de cohésion « Classement des émotions », chaque jeune reçoit une carte émotion et se classe de l'émotion la plus agréable à la plus désagréable en fonction des cartes de ses camarades,
- Activité « Mise en situation »,
- Débriefing de la séance et remplissage du livret



Activité « Mise en situation »

1^{er} temps : Distribuer une carte émotion à chaque élève et leur demander de garder le secret.

2^e temps : Diviser la classe en groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves devra exprimer l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devra deviner quelle émotion figure sur la carte et l'annoncer 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
Inviter tous les élèves à mimer ensemble la même émotion : la joie. De cette manière, les élèves ayant mimé au préalable des émotions moins agréables pourront aussi expérimenter des émotions plus agréables.



4^e temps : Conseils pour mieux gérer ses émotions.

5^e temps : Activité de respiration.



Séance 7 : Être en confiance, savoir dire non



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



- Rappel de la séance précédente : Activité « Météo des émotions » selon 3 modalités, les jeunes devaient exprimer leur émotion à cet instant,
- Activité « La confiance en soi » : Demander aux jeunes de noter sur 3 post-it de couleurs différentes la réponse aux 3 affirmations suivantes :
 - Je suis capable de ...
 - Je suis responsable de ...
 - Je suis apprécié.e pour ...
- Temps d'échange sur la confiance en soi,
- Demander aux jeunes de recopier leurs affirmations sur leur livret élèves.
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance et remplissage du livret



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Le stylo

Répartir les élèves en groupes de quatre. Dans chaque groupe, ils définissent les rôles : deux observateurs, un élève qui demande et un élève qui refuse.

L'élève qui demande devra obtenir un stylo de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

2^e temps : Le tabac

Cette fois-ci, il y aura : 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 aura 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,
- Activité de mise en groupe « Les feutres », chaque élève doit retrouver la couleur du feutre qu'il tient dans son dos et former un groupe de la même couleur, en silence,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance et remplissage du livret



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Les élèves sont répartis par groupe de 5 ou 6 personnes. Lorsqu'un groupe joue le jeu de rôle, l'autre jouera le « public ». Un élève aura le rôle de « la personne qui aborde », un second « la personne qui est abordée ». Chacun de ces élèves sera aidé par trois ou quatre camarades (rôle de souffleur).

2^e temps : Le public

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

3^e temps : Jeu de rôle

Les deux premiers acteurs jouent une première situation et expriment leur ressenti. L'expérience est répétée jusqu'à ce que tous les groupes 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,
- Apprendre à communiquer avec les autres pour résoudre un problème.



- Rappel de la séance précédente : au centre de la salle, chacun dit bonjour à son voisin en lui serrant la main puis ainsi de suite. Attention, ils ne peuvent pas lâcher la main de la première personne tant qu'ils ne serrent
- Activité de mise en groupe,
- Activité « questions sur les drogues »,
- Activité de cohésion de groupe : La Tour de Fröbel
- Débriefing de la séance et remplissage du livret.



Activité « Questions sur les drogues »

8 groupes de jeunes vont être constituées (4 équipes bleues et 4 équipes rouges). Une équipe rouge affronte une équipe bleue. Chaque groupe possède trois cartes questions/réponses qu'ils ne montreront pas. Un groupe va poser la question de sa première carte et la seconde équipe doit se concerter pour répondre. La réponse est ensuite donnée. La deuxième équipe pose ensuite sa question et ainsi de suite.

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

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

Point supplémentaire sur la définition des termes « drogues » et « substance psychoactive ».

Activité « La tour de Fröbel »

Les jeunes forment un cercle et saisissent le bout d'une ou deux cordes. Ensuite, ils doivent tirer légèrement afin de former une tour en empilant 6 pièces de bois à l'aide d'un crochet.





Séance 11 : Trouve des solutions !



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



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



Activité « Comment résoudre des problèmes »

Les jeunes doivent répondre à une question « Vous êtes dans une classe où il y a un problème de cohésion de groupe, que faire ? »

Les problèmes évoqués sont écrits au tableau. Les jeunes seront ensuite guidés pour qu'ils découvrent eux même le plan en 5 étapes. Pour ce faire, ils devront réfléchir aux stratégies mises en place lors de l'Aventure en Amazonie ou dans un exemple des réponses évoquées auparavant.

Plan en 5 étapes :

- **1^{re} étape** : Identifier le problème,
- **2^e étape** : Enumérer toutes les solutions,
- **3^e étape** : Evaluer les solutions (avantages/inconvénients, conséquences) et éliminer les moins réalisables,
- **4^e étape** : Choisir la solution et la mettre en œuvre,
- **5^e étape** : Tirer des conclusions du choix qui a été fait.



Séance 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 oral de la séance précédente,
- Débat autour de la question des écrans,
- Activité « Les écrans »
- Débriefing de la séance et remplissage du livret



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

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

2^e temps :

La classe est repartie en groupe selon l'activité « la salade de fruit », chaque élève pioche une carte fruit et se place avec ses camarades qui ont le même fruit.

Chaque groupe choisit ensuite une des quatre catégories d'usage des écrans vues en introduction et reçoit une affiche correspondante. Chaque type d'usage doit être traité par au moins un groupe. Il est demandé 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...

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

3^e temps : Les groupes se mélangent afin de former une salade de fruit et passent les uns après les autres devant les affiches. L'élève qui aura participé à l'affiche devant laquelle se trouve son groupe devra décrire et expliquer cette affiche en quelques minutes.



Séance 13 : Unplugged Award !



- 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.



- 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,
- Remise des diplômes,
- Goûter,
- Remplissage du livret et du questionnaire fin de projet jeunes.



3. ÉVALUATION DU PROGRAMME

3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes

A noter que sur les deux classes, 27 jeunes sur 34 ont répondu au questionnaire, qui a été distribué après la dernière séance.

Tableau 1 : Les CPS que les jeunes estiment avoir développées à la fin du projet⁸

	Oui	Non
Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	55,5%	44,5%
Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	55,5%	44,5%
Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	55,5%	44,5%
J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	51,6%	48,4%
Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	40,7%	59,3%
J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	37,1%	62,9%
Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	55,5%	44,5%
J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	74,1%	25,9%
Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	22,2%	77,8%
Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	33,3%	66,7%
J'apporte plus facilement mon aide aux autres	74,1%	25,9%

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

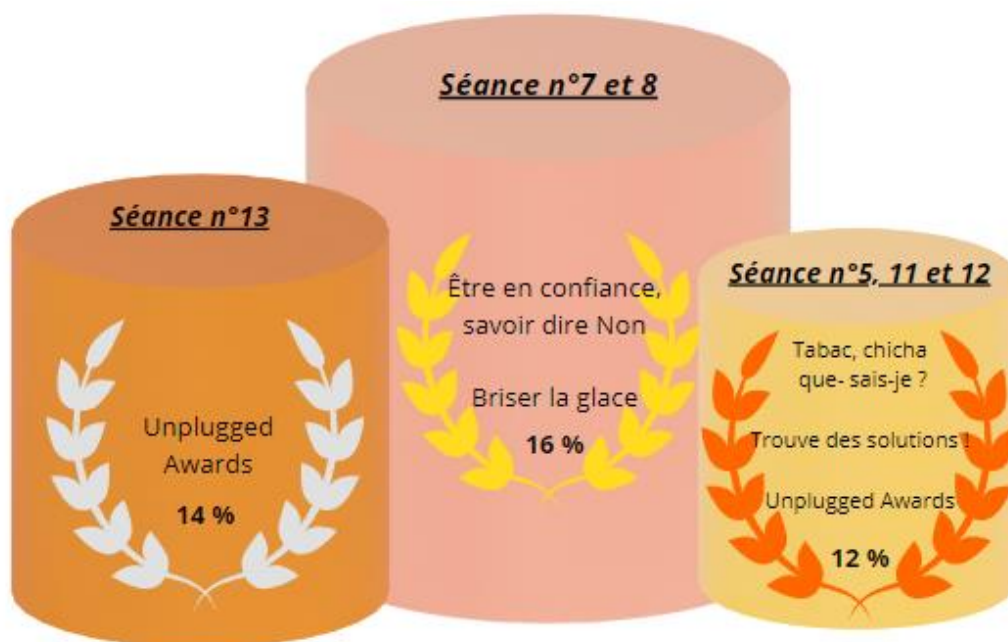
Nous pouvons constater que 7 CPS sur les 11 évaluées semblent avoir été développées chez plus de la moitié des jeunes répondants. Sachant que celles ayant le plus évoluées concernent l'identification des émotions et l'entraide au sein du groupe.

Nuage de mots 1 : Verbatims des jeunes sur ce qu'ils ont le plus 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) :



Illustration 1 : Représentation des séances préférées des jeunes



Nuage de mots 2 : Mise en avant des éléments/compétences que les jeunes réutilisent dans leur quotidien suite au projet

Voici les idées qui sont le plus ressorties pour cette question (plus l'idée est répétée, plus celle-ci apparaît en grand)



Illustration 2 : Axes d'amélioration du programme Unplugged proposés par les jeunes

A clipboard with a red clip at the top and a white sheet of paper. The paper contains a list of seven improvement axes for the Unplugged program, each preceded by a checkbox. A stylized signature is written in the top right corner of the paper.

- ☐ Ne pas avoir la main levée tout le temps pour demander le silence
- ☐ Être moins strict
- ☐ Faire plus d'activité
- ☐ Que le projet soit moins long
- ☐ Que le projet soit optionnel
- ☐ Faire des activités plus drôles
- ☐ Laisser choisir les groupes

3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France

3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les co-animateurs⁹ remplissent un questionnaire d'évaluation en ligne, construit par Santé Publique France. Ce questionnaire comporte les 12 séances évaluées comme probante, elle ne contient pas la séance des écrans. Dans ce questionnaire la séance 12 correspond donc à la séance « Unplugged Awards ».

Les 12 séances comportent entre 4 et 7 activités pédagogiques :

- Une 1^{re} partie introductive,
- S'en suit une activité énergisante,
- Une ou plusieurs activités principales,
- Et enfin une conclusion et/ou une partie « réflexion personnelle » à l'aide du livret élève.

Dans le questionnaire, il est demandé si les activités pédagogiques ont été entièrement réalisées, partiellement ou non réalisées.

Une présentation synthétique des séances est en annexe 1.

Tableau 2 : Retours de l'ensemble des questionnaires en ligne par classe

Classe et effectif		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
5 ^e 1	18	4/5	4/5	4/4	6/6	4/6	2/4	7/7	4/4	6/6	5/5	4/7	5/5	6/6
5 ^e 2	16	4/5	5/5	4/4	5/6	3/6	3/4	6/7	4/4	6/6	4/5	5/7	5/5	5/6

Toutes les séances n'ont pas pu être terminées par manque de temps. Les activités principales ainsi que les échanges avec les jeunes ont été priorités. Pour la séance 9, une activité de cohésion a été rajouté à la séance afin de favoriser la cohésion au sein de chaque classe.

3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme

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

A. Capacité du référent à animer seul les séances :

Tableau 3 : Capacité du référent à animer seul les séances du programme

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Réf 5 ^e 1 et 2	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X

La référente se sent capable d'animer les séances sauf la séance 5 sur le tabac demandant des connaissances en addictologies plus importante, ainsi que la séance 11 qui lui semble plus complexe à appréhender.

B. Probabilité de continuer Unplugged :

Tableau 4 : Volonté du référent de continuer la mise en place du programme

	Oui tout à fait	Oui c'est très probable	Oui c'est assez probable	Non c'est peu probable
Référent 5 ^e 1 et 2		X		

La référente est tout à fait motivée pour continuer le déploiement de Unplugged l'année prochaine, mais le changement de principal engendre quelques incertitudes. Pour l'année scolaire 2023-2024, il y aura une seule et unique classe de 5e, contrairement à cette année, où le projet a été dispensé auprès des 2 classe de 5^e.

C. Amélioration des relations entre les élèves :

La référente a observé une **amélioration des relations entre les élèves à la suite du programme Unplugged** : elle a répondu « oui, un peu ».

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

La référente a observé une **amélioration des relations entre les élèves et l'équipe éducative** : elle a répondu "oui, un peu".

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

Un questionnaire, réalisé par la chargée de projets prévention Tab'agir, a été donné à la fin du projet à la référente.

3.3.1. Co-animation : Quel est votre retour concernant :

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

Les temps de préparation d'une heure après chaque séance sont qualifiés comme « suffisant » par la référente.

Il est envisagé pour l'année prochaine de regrouper et diminuer ces temps de préparation, les outils et le contenu des séances étant mieux maîtrisés lors de cette 2^e année.

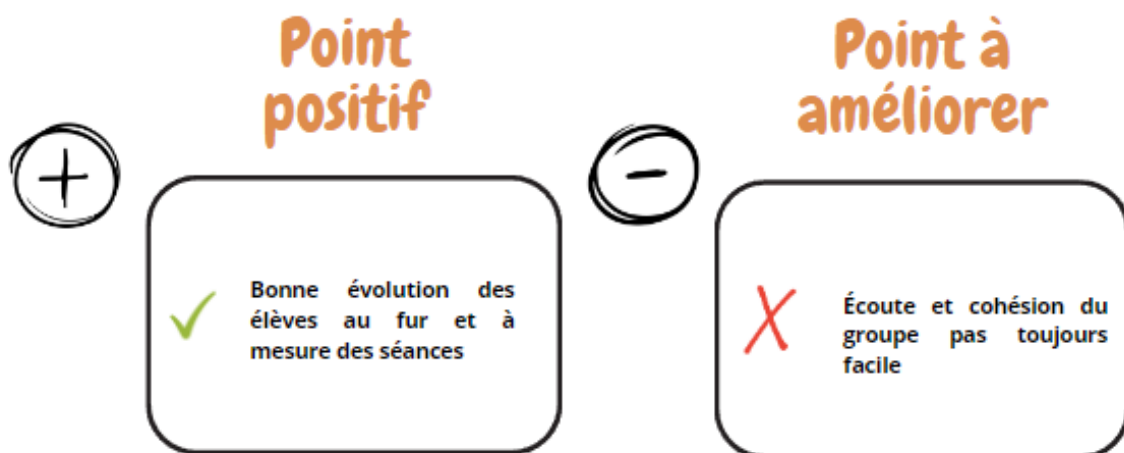


- La répartition des rôles lors de l'animation avec la chargée de projets prévention (autonomisation trop rapide ? pas assez de prises de parole ? ...)

La répartition des rôles lors de l'animation était appropriée. Elle est qualifiée comme « satisfaisante » par la référente.

3.3.2. Groupe classe : Quel est votre retour concernant l'encadrement et la participation de la classe (écoute, cohésion de groupe, interactivité, évolution courant les 12 séances ? ...)

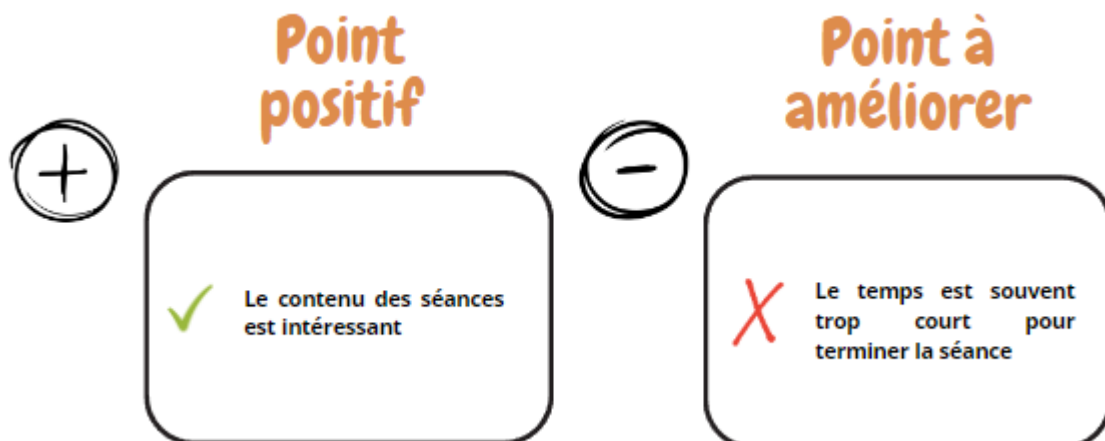
Illustration 3 : Retours sur l'encadrement et la participation des élèves par la référente sur le projet



3.3.3. Programme/Séance Unplugged :

- Selon vous, quels sont les points positifs et à améliorer concernant les 12 séances Unplugged : (contenu, durée, objectifs, etc.)

Illustration 4 : Retours des éléments énoncés par la référente



- Quel est votre avis général concernant le projet Unplugged ?

Illustration 5 : Retours généraux sur le projet Unplugged selon la référente



- Pour les personnes qui ont déjà animé l'année passée, avez-vous remarqué une évolution vous concernant entre cette année et l'année passée (posture lors de l'animation, contenu des séances...)

Illustration 6 : Évolution par rapport à l'année précédente selon la référente



4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- L'effectif raisonnable des deux classes de 5^e,
- La salle adaptée et avec possibilité de préparation en amont de chaque séance,
- Le créneau horaire du début d'après midi plus propice à l'investissement des élèves,
- L'organisation des temps de préparation des séances,
- La participation des élèves de 5^e,
- Une évolution positive de certaines CPS,

- Un meilleur respect des opinions divergentes,
- À la fin du projet, moins de réticence à réaliser des groupes aléatoires,
- L'investissement de la référente du collège aussi bien dans la logistique, la communication avec la direction et l'appropriation des séances,
- Les séances non coanimées se sont bien déroulées,
- L'animation plus fluide de l'ensemble des séances.

Axes d'améliorations :

- La gestion de la discipline trop présente pour une classe,
- Les changements de créneaux horaires au cours de l'année,
- Les séances parfois non consécutives (même créneau pour plusieurs projets),
- L'absence obligatoire des élèves kayakistes à certaines séances,
- L'animation parfois seule pour la chargée de projet du fait de la sollicitation de la référente pendant les séances.

Le bilan est globalement positif avec une amélioration dans la mise en place du projet. Pour la référente présente depuis deux années, son appropriation des séances et sa position face aux jeunes ont évolué. L'établissement souhaite poursuivre le programme l'année prochaine. Afin d'engager une dynamique plus globale, des séances auprès des parents seront déployées.

5. REMERCIEMENT

Pour cette année scolaire 2022-2023, le programme Unplugged a été une nouvelle fois entièrement réalisé et coanimé auprès de l'ensemble des classes de 5^e.

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

- La principale pour son investissement,
- La référente pour son implication et sa disponibilité tout au long de l'année scolaire,
- Les agents d'accueils, d'entretien et de maintenance qui ont su répondre présents à chaque sollicitation.

Bravo et merci à tous pour cette 2^e année !

Tab'agir remercie également :

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

ANNEXES

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances Unplugged	p 28
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 !	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



Les conduites addictives décryptées

Le collège poursuit le programme Unplugged ! en collaboration avec Tab'agir et l'Agence régionale de santé.

Mardi 20 septembre, l'opération Unplugged a démarré auprès des trente-quatre élèves des deux classes de 5°. Les jeunes vont bénéficier de treize séances d'une heure, une séance par semaine, basées sur le développement des compétences psychosociales. Quatre séances sont axées sur les conduites addictives (tabac, alcool, cannabis et écran). Elles vont être coanimées par Hélina Landerouin, chargée de projets prévention Tab'agir et par l'infirmière scolaire de l'établissement formé à

Unplugged, Colette Thiriet.

La séance n° 4, demain à 13 h 50, est intitulée Et si c'était faux ?, et permettra aux élèves d'aborder les représentations qu'ont les jeunes sur les addictions et l'impact que celles-ci peuvent avoir sur leur probabilité de devenir consommateur de drogue ou d'alcool.

Cette opération vise à favoriser la confiance en soi, l'expression de soi, le respect des autres et à renforcer la dynamique de groupe, la capacité à communiquer, ainsi qu'à apporter un regard critique sur les influences et les croyances des jeunes en matière de conduites addictives. ■