



## BILAN ADMINISTRATIF

Collège Les Allières  
De Saint-Pierre-Le-Moûtier



Année scolaire 2024- 2025

Coréalisation du rapport par :  
Mme LANDEROUIN / Mme TRAMEAU – Chargée de projets prévention 58/89 Tab'agir



## SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	1
1. PRÉSENTATION DU PROJET .....	2
2. LES ACTEURS .....	2
3. LES RESSOURCES POUR SA MISE EN PLACE .....	3
4. DÉROULÉ DU PROJET .....	3
5. PRÉSENTATION DES SÉANCES.....	4
SÉANCE 1 : ALCOOL : FACTEURS DE RISQUES ET DE PROTECTION .....	5
SÉANCE 2 : ET SI C'ÉTAIT FAUX ?.....	6
SÉANCE 3 : LE TABAC .....	7
SÉANCE 4: EXPRIME TES ÉMOTIONS.....	8
SÉANCE 5 : LES ÉCRANS .....	9
SÉANCE 6 : LA CONFIANCE EN SOI : SAVOIR DIRE NON .....	10
6. ÉVALUATION .....	11
7. BILAN GLOBAL DU PROJET.....	14
CONCLUSION .....	14
ANNEXES.....	Erreur ! Signet non défini.

## INTRODUCTION

L'enquête EnCLASS<sup>1</sup>, 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, de 60% à 43,4% pour l'expérimentation de l'alcool et de 6,7% à 5,3% pour l'expérimentation de cannabis. Ainsi, les projets de prévention sont à poursuivre afin que ces chiffres diminuent davantage.

En parallèle de ces diminutions, on observe que l'expérimentation du tabac, de l'alcool et du cannabis **augmente proportionnellement** chaque année de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> (+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 »**<sup>2</sup>. 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.

Ces programmes doivent, dans la mesure du possible, s'inscrire dans les Comités d'Éducation à la Santé, à la Citoyenneté et à l'Environnement (CESCE) des établissements concernés ainsi que dans leurs projets éducatifs.

---

<sup>1</sup> « Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances ». Tendance n°132 OFDT juin 2019. Enquête réalisée en 2018 auprès de 20 000 collégiens et lycéens âgés de 11 à 18 ans.

<sup>2</sup> « 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.

## 1. PRÉSENTATION DU PROJET

CaP'Santé est un projet de prévention des conduites addictives qui s'étend sur une année scolaire et s'inspire du programme probant « Unplugged<sup>3</sup> ». Il est à destination des collégiens de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> et des jeunes en structures : Maison Familiale Rurale (MFR), Aide Sociale à l'Enfance (ASE), École de la 2<sup>e</sup> Chance (E2C), etc.

Ce projet se compose de 6 séances d'1h (ou d'1h30 selon le public) à raison d'une séance par semaine et rentre dans le projet éducatif des jeunes. L'ensemble des interventions est basé sur le **développement et le renforcement des CPS dont 3 sur la prévention des conduites addictives** (tabac, alcool et écrans).

Les séances peuvent être coanimées par la chargée de projets prévention Tab'agir et un référent de la structure. Les jeunes disposent d'un livret individuel<sup>4</sup> à consulter et à compléter au fur et à mesure des séances.

Les objectifs du projet sont les suivants :

### Objectif général :

- Prévenir l'entrée dans les conduites addictives par le renforcement et le développement des CPS.

### Objectifs spécifiques :

- Renforcer la dynamique de groupe,
- Favoriser la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres,
- Décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des conduites addictives, les influences et attentes du groupe, les croyances sur les conduites addictives et leurs effets,
- Développer les habiletés de communication, d'affirmation, de conciliation.

## 2. LES ACTEURS

### L'association Tab'agir :

La personne référente de ce projet est Mme LANDEROUIN, chargée de projets prévention 58. Mme CHEMINI, coordinatrice régionale et responsable prévention 89/58, accompagne, supervise et valide le projet.

### Le collège Les Allières :

Les personnes référentes sont Mme MICHOT, animatrice jeunesse à l'Espace Socio Culturel du Sud Nivernais, qui coanime les séances avec Tab'agir et M. BARDEAU, principal du collège.

---

<sup>3</sup> Programme européen probant déployé en France par la Fédération Addiction. Tab'agir le met en place sur les départements de l'Yonne et de la Nièvre depuis septembre 2019.

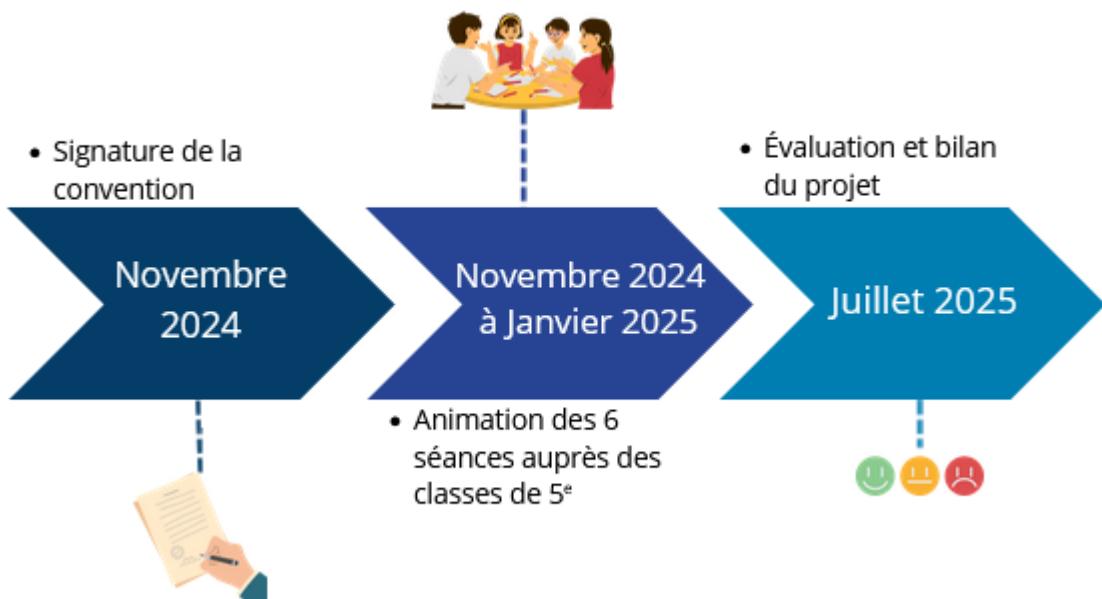
<sup>4</sup> Conçu par les chargées de projets Tab'agir

La personne référente dans l'établissement est M. BARDEAU, Principal, qui a organisé et mis en place le projet.

### 3. LES RESSOURCES POUR SA MISE EN PLACE

RESSOURCES FINANCIERES	Cette action est financée par l' <b>Agence Régionale de Santé BFC</b> .
RESSOURCES INTERNES	L'établissement a gracieusement mis à disposition : <ul style="list-style-type: none"><li>- Une salle pour chaque intervention,</li><li>- Un ordinateur et autres matériels lorsque cela était nécessaire.</li></ul>

### 4. DÉROULÉ DU PROJET



Initialement, le projet devait se dérouler en deux phases auprès des trois classes de 5<sup>e</sup>. Deux classes devaient bénéficier du programme entre novembre 2024 et janvier 2025, tandis que la troisième classe devait le suivre d'avril à juin 2025. Finalement, seules les deux premières classes ont pu participer aux six séances prévues. En effet, la chargée de projets étant en arrêt, elle n'a pas pu assurer les 6 séances programmées pour la dernière période, seules 3 ont pu être réalisées.

**Le projet est composé de 6 séances :**

- Séance 1 : L'alcool : facteurs de risques et de protection
- Séance 2 : Et si c'était faux ?
- Séance 3 : Le tabac
- Séance 4 : Exprime tes émotions
- Séance 5 : Les écrans
- Séance 6 : La confiance en soi : savoir dire non

**Les séances ont été construites avec la base commune suivante :**

- Rappel de la séance précédente,
- Activité de mise en groupe/ cohésion de groupe,
- Activité principale et un débriefing de la séance.

## 5. PRÉSENTATION DES SÉANCES

Légendes :



## SÉANCE 1 : ALCOOL : FACTEURS DE RISQUES ET DE PROTECTION



- Identifier les divers facteurs qui influencent la consommation d'alcool,
- Identifier les divers facteurs qui retardent l'expérimentation et/ou protègent des troubles liés à l'usage de l'alcool.



- Présentation de l'association Tab'agir et de la chargée de projets Tab'agir,
- Présentation brève de l'ensemble des séances du projet et du livret élève,
- Activité de mise en groupe,
- Activité « La silhouette »,
- Débriefing.

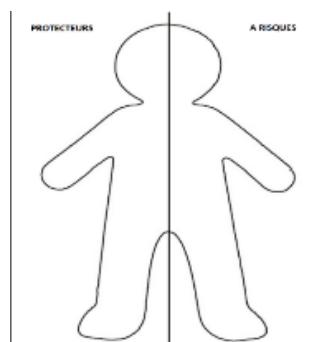


### « La silhouette »

**1<sup>er</sup> temps :** Les jeunes sont répartis par groupes de 5 élèves.

**2<sup>e</sup> 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 d'un 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.



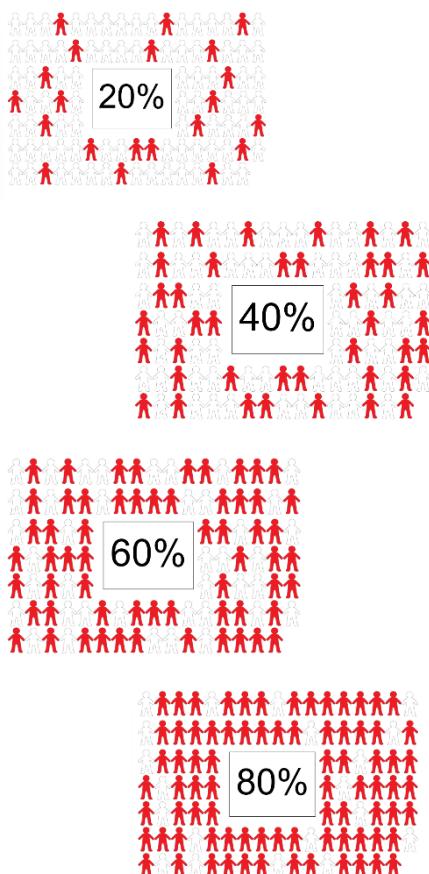
## SÉANCE 2 : ET SI C'ÉTAIT FAUX ?



- Développer l'esprit critique des jeunes par rapport aux croyances et normes sociales,
- Expliquer aux jeunes l'impact des croyances sur les conduites addictives,
- Sensibiliser les jeunes à vérifier la validité d'une information.



- Activité « Les cercles » (rappel de la séance précédente) : les élèves sont divisés en 2 cercles (le 1<sup>er</sup> cercle au centre du 2<sup>e</sup> 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 « Vérifie l'info »,
- Débriefing.



### Activité « Vérifie l'info »



#### 1<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> temps :

Les jeunes prennent leur livret élève et complètent le tableau vierge : Sur 100 jeunes en France âgés de 13 à 16 ans combien fument du tabac tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ? La même question est posée pour l'alcool, le cannabis et la cigarette électronique.

#### 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> temps :

Les jeunes réfléchissent ensemble :

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

## SÉANCE 3 : LE TABAC



- Sensibiliser les jeunes aux effets du tabagisme,
- Informer les 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.



- Activité « les post-it », les élèves écrivent ce dont ils se souviennent de la séance précédente sur les post-it et le colle ensuite au tableau,
- Activité de mise en groupe,
- Activité « Le tribunal »,
- Débriefing.

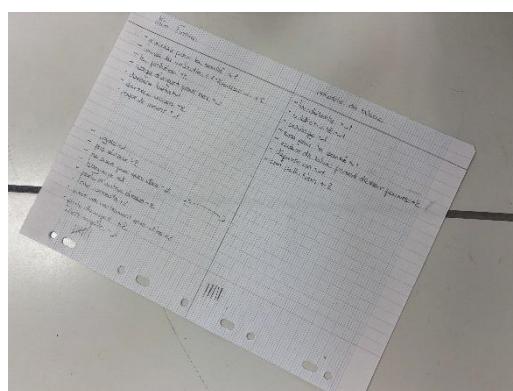
### Activité « Le tribunal »



**Contexte :** Les avocats des non-fumeurs attaquent l'industrie du tabac en justice.

**Déroulement :**

- Pour cela, ils vont devoir jouer le déroulement d'un tribunal en faisant trois groupes :
  - Un groupe pour le rôle des avocats des non-fumeurs,
  - Un groupe pour le rôle des avocats de l'industrie du tabac,
  - Un groupe pour le rôle des juges.
- À l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe des juges doit construire une grille d'évaluation utilisée pour départager les deux groupes d'avocats.
- Chaque groupe expose ses arguments au groupe juge.
  - ⇒ L'animateur note tous les arguments au tableau
- Le groupe juges délibère et rend un verdict final.
- 2<sup>e</sup> tour : les avocats inversent leur rôle et doivent cette fois-ci trouver 3 nouveaux arguments ou reprendre ceux déjà donnés et les développer. Les juges délibèrent à nouveau et donnent leur verdict.
- Retour sur les arguments : l'animateur revient sur l'ensemble des arguments afin, notamment, de déconstruire les idées reçues.



## SÉANCE 4: EXPRIME TES ÉMOTIONS



- Développer le vocabulaire des émotions et des sentiments,
- Apprendre à les identifier,
- Savoir comment communiquer ses émotions,
- Distinguer la communication verbale et non verbale.



- Rappel de la séance précédente à l'aide d'un quizz sur la thématique du tabac,
- Activité « 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 sur les 2 activités.



### Activité « Mise en situation »

**1<sup>er</sup> temps :** Des cartes émotions sont distribuées à chaque élève. Ils ne doivent pas montrer cette dernière.

**2<sup>e</sup> temps :** La classe se divise en groupe de 2 personnes. A tour de rôle, l'élève 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<sup>e</sup> 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 pourront aussi expérimenter des émotions plus agréables.



**4<sup>e</sup> temps :** L'animateur prodigue des conseils pour permettre aux jeunes de mieux gérer leurs émotions.

**5<sup>e</sup> temps :** Activité de respiration.

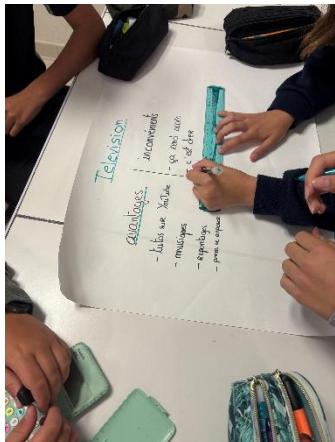
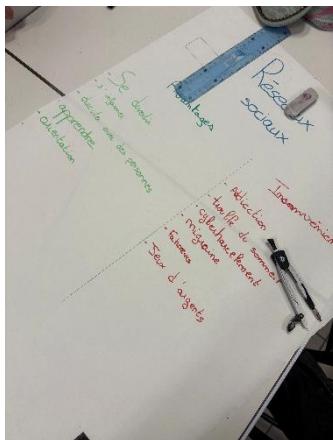
## SÉANCE 5 : LES ÉCRANS



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



- Activité « Météo des émotions » (rappel de la séance précédente), selon 3 modalités, les jeunes doivent exprimer leur émotion à cet instant,
  - Activité de mise en groupe,
  - Activité « Les écrans »,
  - Débriefing.



## Activité « Les écrans »

## **1<sup>er</sup> temps : Brainstorming**

Les élèves s'interrogent sur les écrans à l'aide de la question suivante « De quoi parle t'on quand on parle d'écrans ? »

**2<sup>e</sup> temps**: La classe se répartie en groupe selon l'activité « la salade de fruit ».

Chaque groupe choisit une des quatre ou cinq 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. Demander aux groupes de réfléchir aux usages conseillés et usages déconseillés 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. Les affiches doivent être espacées dans toute la classe pour faciliter le temps suivant.

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

## SÉANCE 6 : LA CONFIANCE EN SOI : 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 opinions d'autrui.



- Activité « 20 secondes », chaque jeune se promène dans la salle, s'arrête dès l'entente de la sonnerie et se rapproche d'une personne proche de lui. Il dispose de 20 secondes pour dire ce dont il se souvient de la séance précédente,
- Temps d'échange autour de la confiance en soi,
- Activité « La confiance en soi »
- Activité « Savoir dire non »,
- Débriefing,
- Questionnaire de fin de projet.

### Activité « La confiance en soi »

Chaque jeune note sur 3 post-it de couleur différentes la réponse aux 3 affirmations suivantes :

- Je suis capable de ...
- Je suis responsable de ...
- Je suis apprécié.e pour ...



Les jeunes recopient leurs affirmations sur leur livret élève.

Débriefing de l'activité avec l'ensemble du groupe.



### Activité « Savoir dire non »

#### 1<sup>er</sup> temps : Le stylo

Les élèves sont répartis 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<sup>e</sup> temps : Le tabac

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

#### 3<sup>e</sup> temps : Les jeux-vidéos

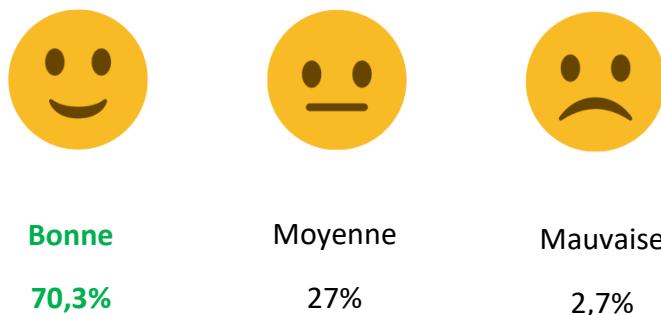
Cette fois-ci, il y aura uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse. L'objectif est ici de refuser en suivant les 4 étapes de la technique de refus.

## 6. ÉVALUATION

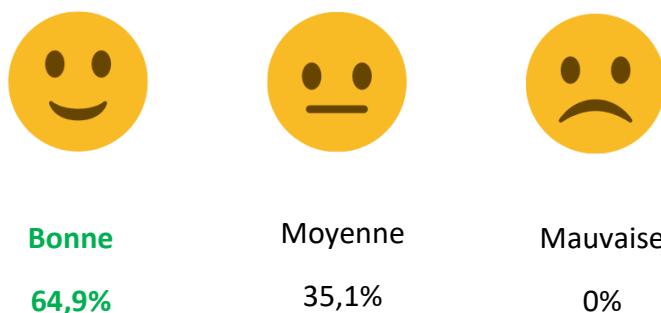
Dans le but d'évaluer au mieux ce projet, un questionnaire bilan fin de projet à destination des jeunes a été élaboré. Il est distribué à la dernière séance afin d'évaluer la satisfaction globale des jeunes sur le projet. Seules deux classes de 5<sup>e</sup> ont pu y répondre, la troisième n'ayant pas pu terminer les 6 séances. Au total, 37 jeunes ont complété le questionnaire. Le contenu de ce dernier est présent en annexe et les résultats sont exploités ci-dessous.

### Questionnaire fin de projet CaP'Santé :

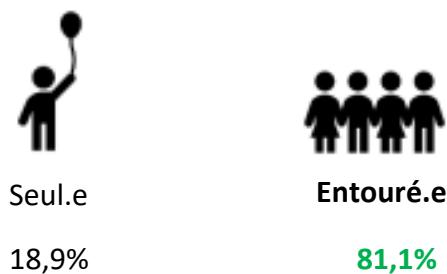
**Question 1 : Qu'as-tu pensé de l'ambiance générale lors des séances du projet CaP'Santé ?**



**Question 2 : Qu'as-tu pensé des discussions dans le groupe tout au long du projet CaP'Santé ?**



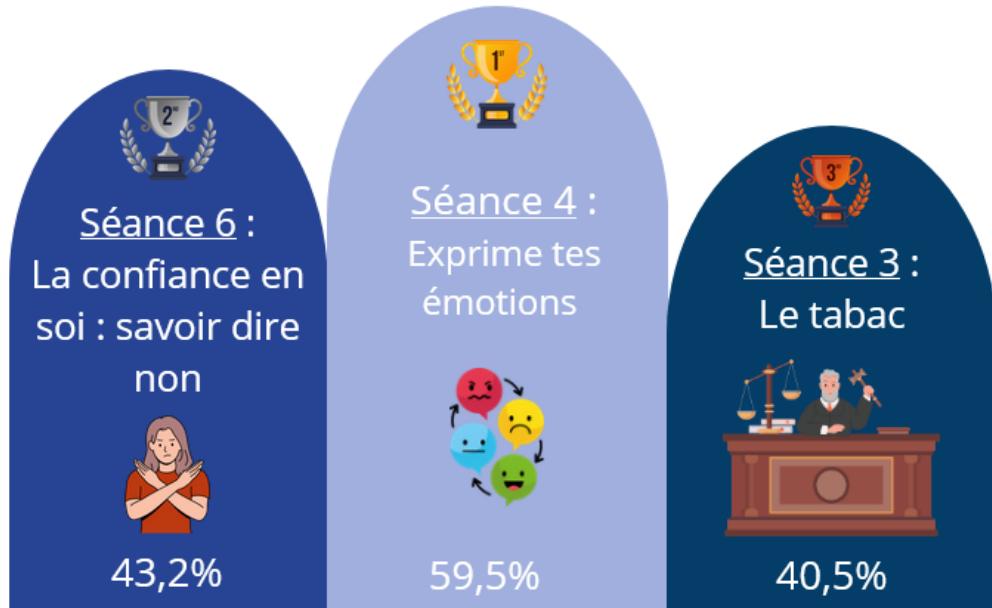
**Question 3 : Durant les différentes séances, tu t'es senti :**



**Question 4 : Lors des séances, au sein de la classe, t'es-tu senti à l'aise ?**



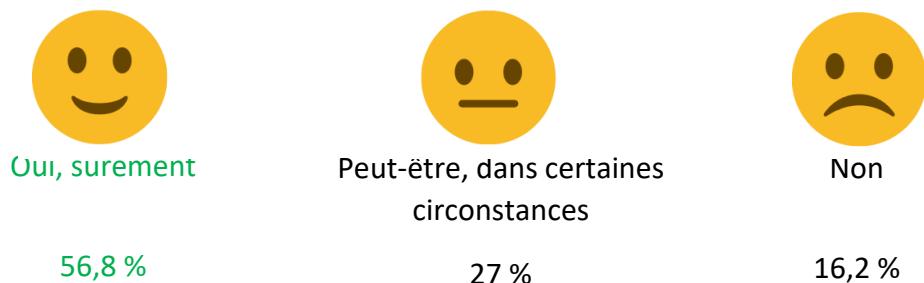
**Question 5 : Quelle.s séance.s as-tu préféré.es ? (Entoure 2 choix maximum)**



**Question 6 : Vas-tu réutiliser dans ton quotidien des informations que tu as apprises pendant les séances :**

	Oui 	Moyennement 	Non 	Absent
Séance 1 : L'alcool	<b>40,5%</b>	<b>40,5%</b>	16,3%	2,7%
Séance 2 : Et si c'était faux ?	32,4%	<b>40,5%</b>	16,3%	10,8%
Séance 3 : Le tabac	<b>59,4%</b>	21,6%	16,3%	2,7%
Séance 4 : Les émotions	<b>45,9%</b>	29,8%	21,6%	2,7%
Séance 5 : Les écrans	<b>40,5%</b>	29,8%	27%	2,7%
Séance 6 : La confiance en soi	40,5%	<b>43,2%</b>	16,3%	0%
Séance 6 : Savoir dire non	<b>67,4%</b>	16,3%	16,3%	0%

**Question 7 : Penses-tu que ces séances te permettront de faire de meilleurs choix vis-à-vis des addictions (alcool, tabac, écrans...) ?**



Une majorité d'élèves (56,8%) pense que ces séances leur permettront de faire de meilleurs choix vis-à-vis des addictions. Pour 27% des élèves, elles leur permettront sans doute, dans certaines circonstances de prendre de meilleures décisions face aux addictions. En revanche, 16,2 % considèrent qu'elles ne les aideront pas à améliorer leurs choix.

**Question 8 : As-tu des remarques à nous faire pour améliorer le projet CaP'Santé ?**



## 7. BILAN GLOBAL DU PROJET

### Points positifs :

- L'investissement de la coanimatrice et de l'ensemble des jeunes tout au long de l'action,
- Le respect du calendrier en fonction du planning élaboré en début de projet.

## CONCLUSION

Les questionnaires remplis lors de la dernière séance mettent en évidence un retour positif de l'action, aussi bien pour son impact que pour la satisfaction des élèves de 5<sup>e</sup>.

Nous remercions Mme MICHOT pour son implication en tant que coanimatrice du projet Cap'Santé, ainsi que M. BARDEAU pour la gestion et la référence du projet. Cette année, seules deux classes ont pu bénéficier du programme, au lieu des trois initialement prévues, en raison de l'absence de la chargée de projet. Nous remercions l'établissement pour sa compréhension.

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

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

**Annexe n°1 : Questionnaire bilan fin de projet à destination des jeunes**



**Questionnaire jeune bilan (Fin de projet CaP'Santé)**

Date du jour : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_

**1 - Toi et le groupe classe : entoure ta réponse**

**1) Qu'as-tu pensé de l'ambiance générale lors des séances du projet CaP'Santé ?**

 BONNE       MOYENNE       MAUVAISE

**2) Qu'as-tu pensé des discussions dans le groupe tout au long du projet CaP'Santé ?**

 BONNE       MOYENNE       MAUVAISE

**3) Durant les différentes séances tu t'es senti :**

 SEUL.E       ENTOURÉ.E

**4) Lors des séances, au sein de la classe, tu t'es-tu senti à l'aise ?**

 OUI       MOYEN       NON

## 2- Toi pendant tout le projet : entoure ta réponse

### 1) Quelle.s séance.s as-tu préféré.es ? (Entoure 2 choix maximum)

S1 : Alcool : facteurs de risque et protection 	S2 : Et si c'était faux ? 	S3 : Le tabac 
S4 : Exprime tes émotions 	S5 : Les écrans 	S6 : La confiance en soi : savoir dire non 

### 2) Vas-tu réutiliser dans ton quotidien, des informations que tu as apprises pendant les séances :

	Oui 	Moyen 	Non 	Absent
Séance 1 : L'alcool				
Séance 2 : Et si c'était faux ?				
Séance 3 : Le tabac				
Séance 4 : Les émotions				
Séance 5 : Les écrans				
Séance 6 : La confiance en soi				
Séance 6 : Savoir dire non				

### 3) Penses-tu que ces séances te permettront de faire de meilleurs choix vis-à-vis des addictions (alcool, tabac, écrans...) ?



Oui,  
sûrement



Peut-être, dans certaines  
circonstances



Non, je ne  
pense pas

### 4) As-tu des remarques à nous faire pour améliorer le projet CaP'Santé ?

---



---