

Collège Bibracte Château-Chinon

Programme de Prévention **UNPLUGGED – Année 7**



Année scolaire 2025-2026

Réalisation du rapport par :
Charlotte HENRY – Chargée de projets prévention 58

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	1
1.1. Contexte actuel	1
1.2. Qu'est-ce Unplugged ?	2
1.3. Mise en place du programme au collège Bibracte de Château-Chinon (58)	3
2. DÉROULÉ DU PROGRAMME.....	4
2.1. Lancement de l'action	4
2.2. Construction des séances du projet	4
2.3. Présentation des 13 séances	4
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	18
3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes	18
3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance	21
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	22
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	26
5. REMERCIEMENT	26

1. INTRODUCTION

1.1. Contexte actuel

L'enquête EnCLASS¹, réalisée en 2024, montre une poursuite de la **baisse des consommations de la plupart des substances psychoactives** entre 2022 et 2024 **chez les collégiens**.

L'expérimentation de la **cigarette** poursuit sa chute, passant de 11,4 % à **7,7 %** en 2024. Quant à la **chicha**, **10,4 %** des élèves de 3^e ont déclaré l'avoir expérimentée. L'étude note qu'en 15 ans, les expérimentations de tabac, fortement associées par les jeunes à des risques de santé importants, **ont été divisées par 4** chez les collégiens.

L'engouement pour la **cigarette électronique** chez les élèves du secondaire reste intact et supérieur à celui des cigarettes, avec **19 %²** d'entre eux l'ayant expérimentée.

Le **cannabis** ayant une diffusion tardive et limitée durant le collège, seuls les élèves de 3^e ont été interrogés sur leurs usages. Les chiffres d'usage restent stables avec **7,4 %** contre 7 % en 2022.

Toutefois, une exception se dessine pour l'usage **d'alcool**. Connue comme la substance psychoactive la plus couramment expérimentée à l'adolescence, un rebond significatif des consommations a été observé, passant de 43,4 % à **54 %**. Cette hausse peut s'expliquer par un rétablissement des comportements de consommation, après une baisse survenue dans le contexte de la pandémie de la COVID-19 qui avait bouleversé les sociabilités des adolescents (60 % en 2018 contre 43,4 % en 2022).

L'adolescence reste une période charnière pour l'expérimentation de substances, avec des usages qui progressent au cours de la période scolaire (tabac : 1,9 % en 6^e contre 16,5 % en 3^e ; alcool : 37,5 % en 6^e contre 68,4 % en 3^e). Ces données augmentent notablement dès l'entrée au lycée.

Les résultats de l'étude EnCLASS publiée en 2026 mets en avant le recul de la précocité des expérimentations chez les collégiens.

Au regard de ces données encourageantes, **la prévention des conduites addictives en milieu scolaire et hors scolaire** reste primordiale. En effet, pour accompagner les jeunes à faire face à l'entrée dans les conduites addictives, **le développement et/ou le renforcement des Compétences PsychoSociales (CPS)** est préconisé par le référentiel national « *Les compétences psychosociales. Un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome II.* »³.

¹ « Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances ». OFDT (2026, février). Troisième volet de l'enquête réalisée en 2024 auprès de 11 731 élèves (4 088 collégiens et 7 643 lycéens).

² Ecart statistiquement non-significative entre 2022 (20,2 %) et 2024 (19 %).

³ « *Les compétences psychosociales. Un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome II.* » (Santé Publique France, Février 2026).

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

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.

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 une séance optionnelle sur les écrans de 50 minutes, dont trois orientées sur les substances psychoactives et sont animées sur 13 semaines consécutives.

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 »⁴.*

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 enquête⁵ 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 coanimées 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

⁴ 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)

⁵ <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/resultats-de-l-evaluation-du-programme-unplugged-dans-le-loiret>

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 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, 4 séances.

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

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.

1.3.Mise en place du programme au collège Bibracte de Château-Chinon (58)

Le programme Unplugged a débuté lors de l'année scolaire 2019-2020 au collège Bibracte de Château-Chinon. Une nouvelle convention a été signée en 2023, pour reconduire le programme pour 4 années supplémentaires.

Pour l'année 2025-2026, ce sont les deux classes de 6^e, incluant les élèves de 6^e SEGPA et ULIS qui ont bénéficié de ce programme, soit 39 élèves.

Pour cette septième année d'animation, certaines séances ont été conduites par les professionnels de l'établissement en autonomie : une professeure documentaliste et un professeur de français. Ils ont chacun animé seuls 5 des 13 séances prévues.

Parmi ces séances, la chargée de projets prévention était présente en appui lors de trois d'entre elles. Les deux autres ont été menées entièrement en autonomie.

Les séances restantes ont été coanimées par une chargée de projets prévention de Tab'agir, Charlotte HENRY, en collaboration avec ces deux professionnels.

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 jeudi matin.

Une rencontre a eu lieu pour travailler la première séance avant le lancement du programme Unplugged. Par la suite, chaque séance a été préparée en amont pour la semaine 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 », celui-ci reprend les éléments importants abordés 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 réalisée par les référents du projet à l'issue de 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

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.



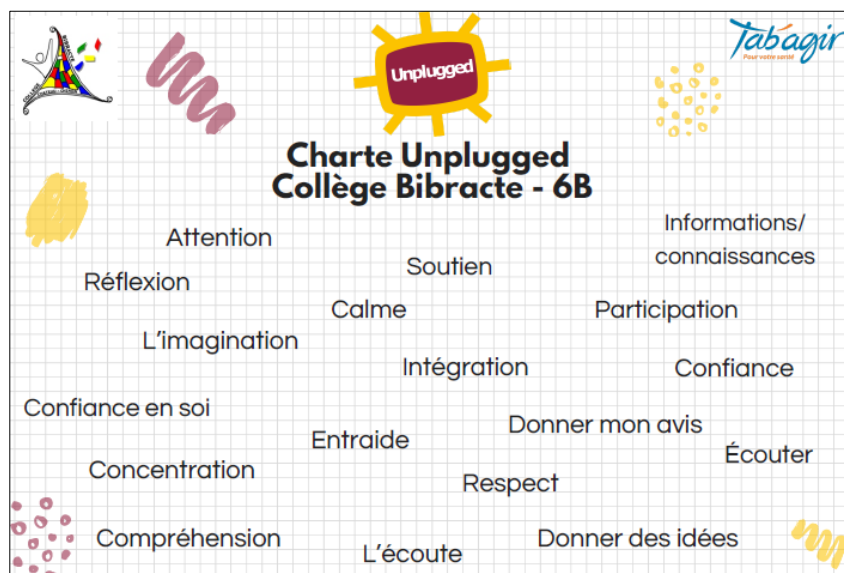
- Présentation de l'association Tab'agir, de son fonctionnement, de la chargée de projets et des professeurs référents qui interviendront tout au long du projet ;
- Présentation de l'ensemble des séances du projet et activité de réflexion sur leur contenu ;
- Activité « Définition des règles de vie » ;
- Débriefing de la séance.



Définition des règles de vie

Des règles de vie sont 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 existe 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 évoquent les thèmes d'Unplugged dont ils se souviennent. Ensuite, chaque élève signe la charte de participation ;
- Activité « Jeu de rôle » ;
- Débriefing de la séance.



Activité « Jeu de rôle »

1^{re} partie :

Le groupe est divisé en deux, chacun ayant une « carte rôle » lui permettant de définir leurs rôles. 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.

Deux jeunes volontaires sortent de la salle. Une fois retourné, ils ont pour objectif de se faire intégrer dans les deux groupes à l'aide de questions fermées.

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 deux nouveaux volontaires sortants 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 sous forme de défis plus gênants ou entraînant des conséquences négatives. Les deux groupes exposent clairement leurs critères d'acceptation aux deux volontaires, qui choisissent ou non d'adhérer à leur groupe.

Débriefing :

Les élèves partagent leurs impressions et échange autour de leurs ressentis 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 de la séance précédente dont ils se souviennent ;
- Activité de mise en groupe « Les gommettes », sans dire un mot, l'élève doit retrouver la couleur de la gommette collée dans son dos et former un groupe de la même couleur ;
- Activité « Facteurs de risques et de protection » appelée également « La silhouette » ;
- Débriefing de la séance.

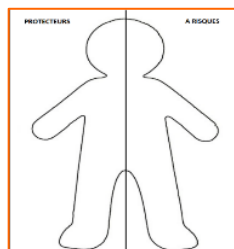


Activité « Facteurs de risques et de protection »

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis par groupes de 5 à l'aide de l'activité de mise en groupe « Les gommettes ».

2^e temps : Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une silhouette sur laquelle les élèves vont noter les facteurs pouvant influencer et protéger de 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 sélectionne les trois facteurs protecteurs et les trois facteurs à risques les plus importants pour eux, et désigne un porte-parole qui exposera le poster au reste de la classe.



Chaque groupe fait une restitution orale des facteurs de risques et protecteurs qu'il a trouvé et l'animateur/trice les note au tableau. Les coanimateurs reformulent les propos des groupes si besoin et complètent avec des éléments importants tels que le développement des compétences psychosociales, le stress, la précocité des consommations ou encore l'influence du groupe. Ils élargissent également aux facteurs pouvant influencer la consommation d'autres substances comme le tabac, la chicha ou le cannabis.

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 dont ils se souviennent ;
- Activité « Vérifie l'info » ;
- Débriefing de la séance.



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Des situations sont énoncées aux jeunes (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 individuellement : *Sur 100 jeunes en France âgés de 17 ans combien fument du tabac tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ?*

Ils répètent ensuite le même exercice avec l'alcool, la cigarette électronique et le cannabis. Une fois le tableau complété, ils comparent en groupe et discutent de leurs estimations.

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 en se plaçant auprès de l'affiche correspondant à 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.

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 des panneaux représentant des symboles « % » et « ? » : les jeunes sont invités à dire à quoi ces symboles leur fait penser, en lien avec la séance précédente ;
- Test de connaissance sur le tabac dans leur livret élève ;
- Activité de mise en groupe : placement par taille ;
- Activité « Le tribunal » ;
- Correction du questionnaire et retours réflexifs sur le test et l'activité ;
- Débriefing de la séance.



Activité « Le tribunal »

Les jeunes vont mettre en scène le procès de l'industrie du tabac. Pour cela, trois groupes sont constitués :

- Les avocats des non-fumeurs,
- Les avocats de l'industrie du tabac,
- Les juges.



1^{re} partie : À l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe des juges crée une grille permettant de juger les deux groupes d'avocats.

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 donnés, soit des nouveaux. Après les nouvelles plaidoiries, les juges délibèrent et rendent leur verdict.

L'ensemble de la classe débrieфе avec les coanimateurs afin de revenir sur les 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 ;
- Expérimenter un outil de respiration.



- 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.



Activité « Mise en situation »

1^{er} 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 sa carte 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 en fermant les yeux, durant une dizaine de minutes. Ils inspirent par le nez 5 secondes et expirent par la bouche 5 secondes, dix fois.

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 postures, les jeunes devaient exprimer leur émotion à cet instant ;
 - Temps d'échange sur la confiance en soi ;
 - Activité « La confiance en soi » ;
 - Activité de mise en groupe « Cartes fruits », les élèves devaient former des groupes en fonction de leur fruit, de sorte que tous les membres d'un même groupe aient le même fruit ;
 - Activité « Jeu de rôle » ;
 - Débriefing de la séance.



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 affichent leurs post-it sous les trois posters correspondants aux affirmations au tableau et recopient leurs affirmations sur leur livret élève.

Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Le stylo

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 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 a : un observateur, deux élèves qui demandent et un élève qui refuse. L'objectif est de refuser sans argumenter.

3^e temps : Les jeux-vidéo

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 : Les écrans



- Discuter autour des écrans et apprendre qu'il existe différents types d'usages 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 « Cartes Naruto » : chaque jeune reçoit une carte avec un personnage. Ils doivent créer leur groupe en fonction de leur carte de sorte que chaque membre d'un groupe ait le même personnage ;
- Débat autour de la question des écrans ;
- Activité « Les écrans » ;
- Débriefing de la séance.



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

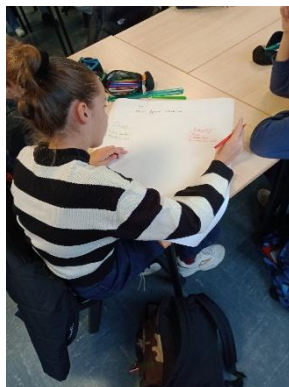
Les élèves s'interrogent sur les écrans à l'aide de la question « *De quoi parle t'on quand on parle d'écrans ?* ». Avec les différentes propositions des jeunes, 4 grandes catégories d'écrans se dégagent.

2^e temps : La classe se répartit en groupe selon l'activité « cartes Naruto ».

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. 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, des mots, des expressions, des symboles...

Chaque groupe accroche son affiche au mur de la salle.

3^e temps : Les groupes se mélangent et passent les uns après les autres devant les affiches en créant un parcours. L'élève qui a participé à la création de l'affiche devant laquelle se trouve son groupe, décrit et explique cette affiche en quelques minutes.



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 « Cartes numéros », chaque élève doit trouver son groupe en fonction du numéro inscrit sur sa carte ;
- Activité « Jeu de rôle » ;
- Débriefing auprès de la classe.



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

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

2^e temps : Le public

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

3^e temps : Jeu de rôle

Lors de l'introduction, une première réflexion est faite sur les lieux où l'on peut rencontrer des personnes, puis une question est posée « Que pouvez-vous faire pour faire la connaissance de nouvelles personnes ? »

Les deux premiers acteurs jouent une situation trouvée lors de l'introduction devant la classe, puis un débriefing est réalisé après chaque scène.

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 : serrer la main d'un maximum de personnes ;
- Activité « questions sur les drogues » ;
- Débriefing auprès de la classe.

Activité « Questions sur les drogues »



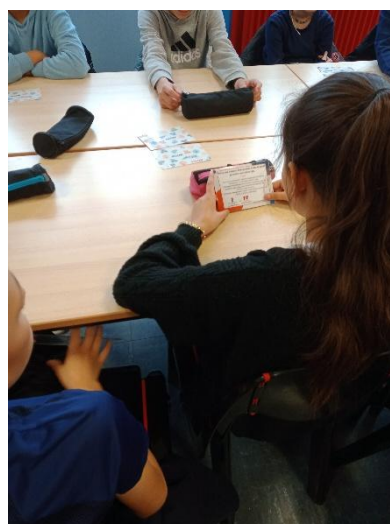
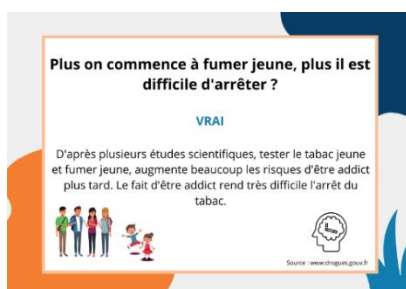
Selon les effectifs, la classe se divise en 4 groupes avec les cartes fruits.

Un groupe pose la question de sa première carte et la seconde équipe se concerte pour répondre. La réponse est ensuite donnée et les groupes en discutent. La deuxième équipe pose à son tour sa question et ainsi de suite.

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

- Où trouvez-vous habituellement les informations dont vous avez besoin ?
- Quelles 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. Un flyer leur est remis sur les structures d'aide pour les jeunes, qu'ils collent dans leur livret.



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, en argumentant. La bonne réponse est donnée aux élèves ;
- Activité principale ;
- Débriefing auprès de la classe.



Activité principale

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis par groupe de 4 ou 5 par une méthode aléatoire. 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. En classe entière, l'animateur/trice détermine, avec les jeunes, quelles stratégies sont les plus adaptées.

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 présentent leur personnage et ses points forts à leur groupe. Ceux qui le souhaitent peuvent également venir le présenter devant l'ensemble de la classe.



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 et indiquer trois points forts que l'on trouve à la classe, afin de renforcer le sentiment de cohésion et améliorer le climat de classe ;
- Activité de mise en groupe : Les élèves forment librement les groupes, en veillant à mélanger les filles et les garçons ;
- Activité « Aventure en Amazonie » : les jeunes sont répartis par groupe de 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 : Qu'avez-vous appris pendant cette séance ? Comment auriez-vous organisé cette séance différemment ?



Activité « Comment résoudre des problèmes ? »

Les jeunes répondent à une question « Aujourd'hui, dans votre collège et à votre âge, quels sont les problèmes que vous rencontrez ? »

Les problèmes sont écrits au tableau. Les jeunes sont ensuite guidés pour qu'ils découvrent eux même le plan en 5 étapes. Pour ce faire, ils réfléchissent 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} : 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 : Unplugged Awards !



- Apprendre à fractionner des objectifs à long terme en objectifs à plus court terme ;
- Évaluer 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 tendus. Une baguette est ensuite placée sur les doigts des élèves. L'objectif est de faire descendre le bâton au sol sans le faire tomber ;
- Rappel de la séance précédente ;
- 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. Chaque jeune présente ensuite son objectif et son plan d'action aux autres membres du groupe créé précédemment ;
- Évaluation du programme ;
- Remise des diplômes ;
- Goûter ;
- Activité de conclusion, remise des cartes personnalisées :
Quelques semaines avant la fin du projet, la référente a proposé une alternative à l'activité des assiettes. Chaque élève a ainsi réalisé sa propre carte, et tous avaient la possibilité de profiter des temps de permanence pour y laisser un message à leurs camarades.
Cette activité s'est conclue par un moment émouvant, une élève a offert à la référente ainsi qu'à la chargée de projet une carte personnalisée, agrémentée de plusieurs mots bienveillants.



3. ÉVALUATION DU PROGRAMME

3.1.Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes

À noter que sur les deux classes, 36 jeunes sur 39 ont répondu au questionnaire en format numérique, avec l'aide de la professeure documentaliste.

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

	Oui	Moyennement	Non
1) Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	44,4 %	52,8 %	2,8 %
2) Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	50 %	36 %	14 %
3) Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	36,1 %	41,7 %	22,2 %
4) J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	58,4 %	33,3 %	8,3 %
5) Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	41,7 %	36,1 %	22,2 %
6) J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	36,1 %	33,3 %	30,6 %
7) Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	64 %	16,7 %	19,3 %
8) J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	72,2 %	22,2 %	5,6 %
9) Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	16,7 %	55,6 %	27,7 %
10) Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	39 %	33,4 %	27,6 %
11) J'apporte plus facilement mon aide aux autres	64 %	27,8 %	8,2 %

D'après les résultats du questionnaire, la majorité des élèves indiquent avoir développé des compétences psychosociales (CPS) grâce au programme Unplugged. 58,4 % déclarent trouver plus facilement des solutions adaptées à leurs problèmes (CPS n° 4), et 64 % estiment mieux connaître leurs forces et les choses à améliorer sur eux (CPS n°7), ainsi qu'apporter plus facilement leur aide aux autres (CPS n°11).

La compétence n°8 est celle qui semblent la plus développée selon les jeunes, en effet 72,2 % déclarent mieux reconnaître et comprendre les émotions de leurs amis.

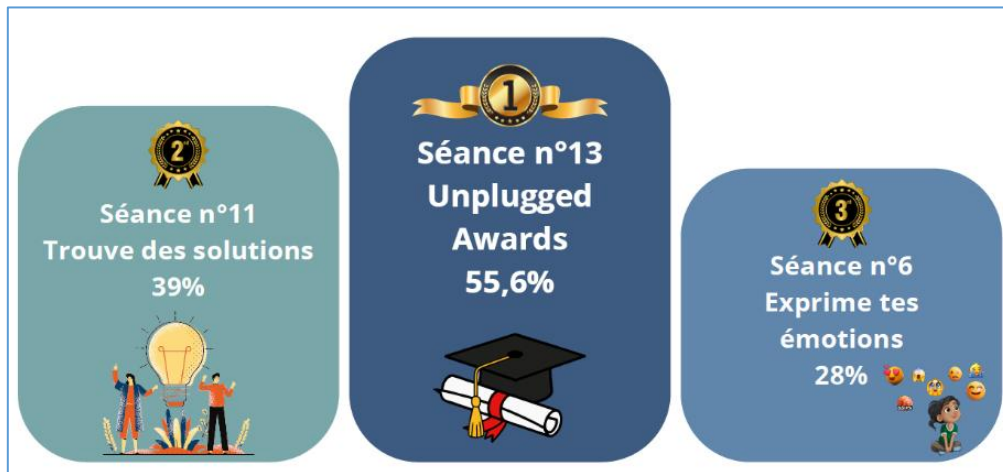
Cependant, certaines compétences restent à renforcer, comme la gestion du stress quand une situation est compliquée (CPS n° 9), ainsi que la vérification des informations trouvées (CPS n°3).

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 ?



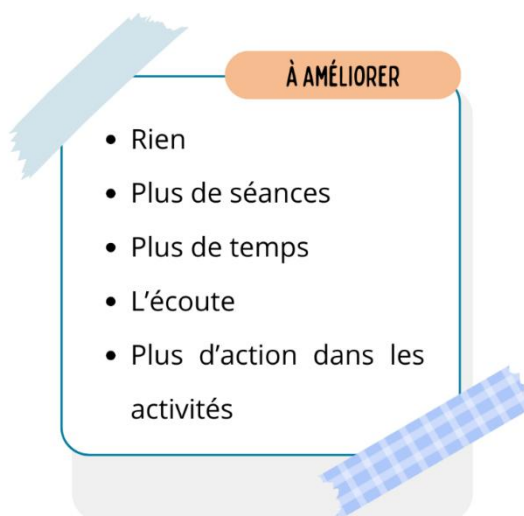
La dernière séance du projet est celle qui a été la plus appréciée par les jeunes. Comme indiqué précédemment dans ce bilan, elle a constitué un moment convivial autour d'un goûter, mais également un temps riche en émotions. La distribution des cartes personnalisées a permis de conclure le projet de manière particulièrement positive.

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 :

- ✓ La gestion des émotions
- ✓ Trouver des solutions
- ✓ Les informations sur le tabac et l'alcool
- ✓ La communication avec les autres
- ✓ Faire attention aux réseaux sociaux
- ✓ Aider les autres
- ✓ Avoir plus confiance en moi
- ✓ Réfléchir et gérer mon stress
- ✓ Le travail de groupe

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 coanimateurs⁷ remplissent un questionnaire d'évaluation en ligne. Ce questionnaire se base sur celui de Santé Publique France (SPF) qui était à remplir à chaque fin de séance, les années précédentes.

Les 13 séances comportent entre 4 et 7 activités pédagogiques :

- Une 1^{re} partie introductive,
- S'ensuit 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.

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

Classe et effectif		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	Séance écran	S8	S9	S10	S11	S12
5 ^e A	22	5/5	5/5	4/4	6/7	5/6	4/5	6/7	4,5/5	4/4	5/5	4/6	5/5	4/4
5 ^e B	21	5/5	5/5	4/4	6/7	5/6	4/5	6/7	4,5/5	4/4	5/5	4/6	5/5	4/4

La majorité des séances ont été réalisées dans leur intégralité. Toutefois, certains éléments, tels que les débriefings de fin de séance ou la prise de notes dans le carnet, n'ont pas toujours

⁷ Un professionnel de l'établissement formé, appelé « référent », et la chargée de projets Tab'agir. Les référents sont au nombre de 2 : une professeure documentaliste et un professeur de français.

pu être menés par manque de temps. Les référents ont donc dû empiéter sur leur temps de cours, notamment afin de permettre aux élèves de compléter leurs livrets.

Les séances colorées en vert correspondent à celles durant lesquelles les référents ont animé seuls. Lors des séances 6 et 10, la chargée de projets était absente en raison des conditions météorologiques (neige). Pour les séances 2,7 et 11 la chargée de projets était présente en appui.

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 dernière séance aux deux référents.

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
1 ^{er} référent	✓			
2 ^e référent	✓			

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

Points appréciés

- ✓ Le projet en lui-même
- ✓ Le rapport avec les élèves et l'aspect plus ludique pour transmettre les compétences psychosociales

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

Points à améliorer

-  Les séances sont beaucoup trop ambitieuses pour le temps imparti
-  Le livret

Question 4 : De manière générale, comment avez-vous vécu cette 2^e ou 3^e année d'Unplugged ?



Question 5 : Avez-vous remarqué une évolution vous concernant entre la 1^{re} et la 2^e ou 2^e ou 3^e année d'animation ?

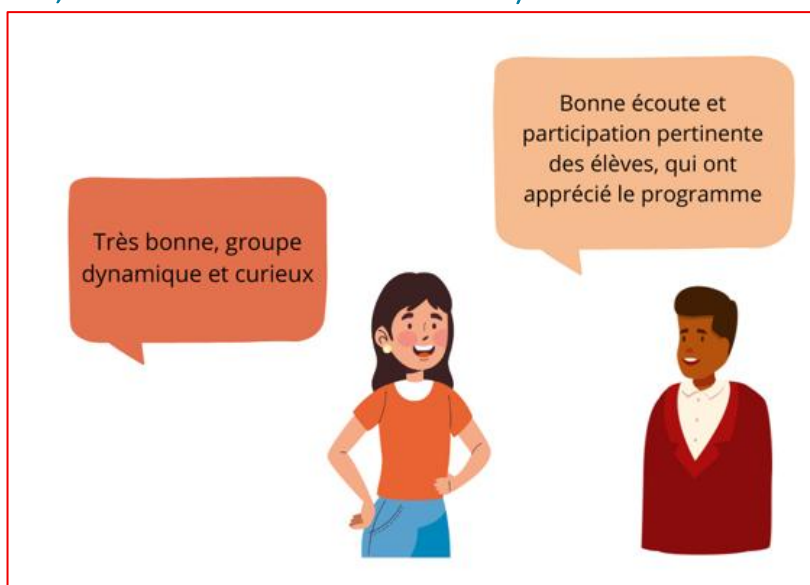
Les deux référents ont répondu « non » à cette question.

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

Les deux référents estiment que la relation entre eux est « bonne ».

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

Les référents ont qualifié leur relation avec les élèves de la classe de « très bonne ».

Question 8 : Selon vous, qu'est-ce que le projet Unplugged a pu apporter aux élèves ?

☒ Une première sensibilisation aux problèmes potentiels d'addiction et a calmer certaines tentions qui commençaient à apparaître au sein de la classe

☐ Un regard plus lucide sur l'importance de certains comportements

Question 9 : Selon vous, Unplugged a-t-il amélioré les relations qu'entretiennent les élèves entre eux ?

	Oui beaucoup	Oui assez	Oui un peu	Non, pas du tout
1 ^{er} référent		✓		
2 ^e référent			✓	

Question 10 : Selon vous, Unplugged a-t-il amélioré les relations qu'entretiennent les élèves avec les membres de l'équipe éducative durant l'année scolaire ?

	Oui beaucoup	Oui assez	Oui un peu	Non, pas du tout
1 ^{er} référent		✓		
2 ^e référent			✓	

Question 11 : Concernant la co-animation avec Tab'agir, qu'avez-vous pensé des :

- Temps de préparation des séances ainsi que du débriefing des séances :

Les deux référents qualifient ces temps de « suffisants » et de « satisfaisants ».

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



Question 12 : Globalement, comment avez-vous vécu la co-animation avec la chargée de projets prévention Tab'agir ?

Un référent a jugé la coanimation comme globalement « bien », tandis que le second l'a estimée « excellente ».

Question 13 : Allez-vous continuer d'animer Unplugged l'année scolaire prochaine ?

	Oui tout à fait	Oui, c'est très probable	Oui, c'est assez probable	Non, c'est peu probable
1 ^{er} référent	✓			
2 ^e référent	✓			

Question 14 : Cocher les séances que vous vous sentez capable d'animer seul.e :

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S écran	S8	S9	S10	S11	S12
1 ^{er} référent	✓	✓	✓			✓	✓		✓		✓	✓	
2 ^e référent		✓				✓	✓		✓			✓	

Question 15 : Remarques – Commentaires supplémentaires

Aucun commentaire supplémentaire n'a été formulé par les référents.

4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- L'implication de M. le Principal quant à l'organisation des emplois du temps des élèves ainsi que ceux des référents,
- La disponibilité de M. le Principal tout au long des séances,
- L'implication des coanimateurs ainsi que leur ponctualité ont permis de rendre les séances possibles tout en respectant le calendrier établi en début d'année,
- La mise à disposition de deux grandes salles a permis de réaliser les séances dans un confort idéal pour les élèves ainsi que pour les adultes,
- La participation et la bonne humeur des élèves de 6^e,
- La disponibilité de la correspondante du Journal du Centre, qui est également secrétaire au collège, a permis la réalisation de deux articles mettant en avant le projet.

5. REMERCIEMENT

La septième année de mise en place du programme Unplugged s'achève avec succès. Les élèves de 6^e ont montré un engagement constant tout au long des différentes séances, participant activement aux activités et aux échanges proposés. Les référents, par leur implication et leur disponibilité, ont joué un rôle important dans la réussite du programme.

Il est important de souligner le soutien précieux de l'équipe de l'intendance, qui a permis l'ouverture de la salle tous les jeudis matin, contribuant ainsi à une mise en place optimale des activités avant l'arrivée des élèves.

Cette collaboration entre les élèves, les référents et le personnel de l'établissement illustre parfaitement l'importance du travail collectif.

Bravo et merci à tous pour cette 7^e année !

Tab'agir remercie également :

- La Fédération Addiction pour son suivi et son soutien durant la mise en place d'Unplugged. Cela a permis à la chargée de projet Tab'agir de lancer le projet en toute quiétude,
- Son financeur : l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté.

