

Collège Albert Camus AUXERRE

Programme de Prévention UNPLUGGED – Année 3



Année scolaire 2025-2026

Réalisation du rapport par :
Lorine TRAMEAU – Chargée de projets prévention 89

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	3
1.1. Contexte actuel	3
1.2. Qu'est-ce Unplugged ?	4
1.3. Mise en place du programme au collège Albert Camus d'Auxerre	5
2. DÉROULÉ DU PROGRAMME.....	6
2.1. Lancement de l'action	6
2.2. Construction des séances du projet	6
2.3. Présentation des 13 séances	6
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	20
3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes	20
3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance	23
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	24
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	31
5. REMERCIEMENT	31
ANNEXES	32

1. INTRODUCTION

1.1.Contexte actuel

L'enquête EnCLASS¹, réalisée en 2022, montre une **baisse des consommations de substances psychoactives** entre 2018 et 2022, **chez les collégiens**.

L'expérimentation de **l'alcool**, connue comme la substance psychoactive la plus couramment expérimenté à l'adolescence, est passée de 60 % en 2018 à **43,4 %** en 2022.

En effet, l'expérimentation de la **cigarette** a nettement chuté chez les collégiens, passant de 21,2 % à 11,4 % en 2022, et de 21,5 % à 11,7 % pour **la chicha**, portant les chiffres d'expérimentation de **tabac** dans sa globalité à 13.9 %. Bien qu'ayant une diffusion tardive et limitée durant le collège, le **cannabis** enregistre également un recule de 6,7 % à 5,3 % en 4 ans.

Toutefois, une exception se dessine pour la **cigarette électronique**. L'engouement chez les élèves du secondaire se confirme, passant de 19.4 % à **20.2 %**, dépassant pour la première fois, l'usage de la cigarette.

L'adolescence reste une période charnière pour l'expérimentation de substances, avec des usages qui progressent au cours de la période scolaire (+ 5 points/an pour le tabac et le cannabis, et + 10 points/an pour l'alcool sur la période allant de la 6^e à la 3^e). Ces données augmentent de manière significative dès l'entrée au lycée.

En réponse aux chiffres de l'étude EnCLASS, que nous pouvons considérer globalement encourageant, **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 pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes* »².

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'Education à la Santé, à la Citoyenneté et à l'Environnement (CESCE) des établissements concernés ainsi que dans leurs projets éducatifs.

¹ « Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances ». OFDT (2024, 1 janvier). Enquête réalisée en 2022 auprès de 9 566 collégiens et lycéens.

Nota bene: Enquête nationale réalisée tous les 4 ans. La prochaine publication est estimée à 2026.

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.

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.

C'est un programme :

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

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

Les résultats de cette enquête⁴ ont démontré :

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

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

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

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

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

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>

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 Albert Camus d'Auxerre

Le programme Unplugged a été mis en place pour la première fois lors de l'année scolaire 2023-2024 au collège Albert Camus. Pour l'année 2025-2026, 5 classes de 5^e, soit un total de 132 élèves, ont bénéficié de ce programme.

Pour cette troisième année d'animation, l'organisation optimale prévoyait que les professionnels de l'établissement assurent seuls la majorité des séances, soit 7 séances sur les 13 programmées. Toutefois, cette année, les professionnels ont exprimé le souhait d'être accompagnés par la chargée de projets prévention lors des séances, en raison notamment du nombre important d'élèves dans les classes.

Ainsi, la coanimation a été mise en place de manière quasi systématique pour les quatre référents, même si certains d'entre eux ont pu assurer seuls plusieurs séances au cours du projet.

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 lundi après-midi et le jeudi.

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 »⁵ 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

⁵ 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 adultes référents qui interviendront 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.



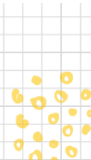
Définition des règles de vie

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 ? »



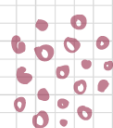
Collège Albert Camus
Marseille



Charte Unplugged Collège Albert Camus - 5E



	Patience	Calme
Participer	Être à l'écoute	Respect (des règles/de l'opinion des autres)
Coopération	Bienveillance	
S'entraider	Bonne ambiance	Politesse



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.



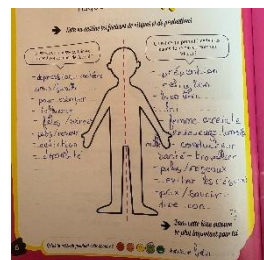
- Permettre aux jeunes de se protéger vis-à-vis de leur consommation ou future consommation ;
 - Connaître les divers facteurs qui influencent les conduites addictives ;
 - Apprendre que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent.
-
- Rappel de la séance précédente : les jeunes marchent 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 « carte à thème », chaque élève pioche une carte avec un thème (ex : nom d'une ville) et se place avec les camarades qui ont le même thème,
 - Activité « Facteurs de risques et de protection » appelée également « La silhouette » ;
 - Débriefing de la séance.



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

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.



9

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 :

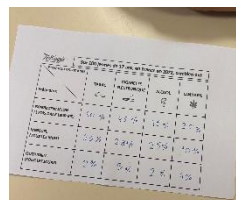
Les jeunes prennent leur livret élève et complètent le tableau vierge individuellement : *Sur 100 jeunes en France âgés de 17 ans combien fument du tabac tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ?*

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 ce symbole 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 selon leur date de naissance par ordre croissant ;
- 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, quatre groupes sont constitués :

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



1^{re} partie : À l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe du juge 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 débrieife 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 son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devine quelle émotion figure sur la carte et l'annonce à la fin des 4 étapes :

- En bougeant uniquement le visage,
- En faisant des gestes, mais sans émettre aucun son,
- En émettant des sons uniquement,
- Avec des mots (expression verbale).



3^e temps : La photo de la joie

Les élèves miment ensemble la même émotion : la joie. De cette manière, les élèves ayant mimé au préalable des émotions moins agréables peuvent aussi expérimenter des émotions plus agréables.

4^e temps : L'animateur prodigue des conseils pour mieux gérer ses émotions aux jeunes.

5^e temps : Les jeunes se mettent dans une position confortable et effectuent des exercices de respiration 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



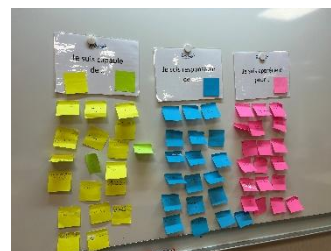
- Identifier les circonstances selon lesquelles les élèves ont confiance en eux ;
 - Renforcer leur capacité à dire non ;
 - Développer le respect pour les droits et les opinions d'autrui.
-
- Rappel de la séance précédente : Activité « Météo des émotions » selon 3 postures, les jeunes devaient exprimer leur émotion à cet instant ;
 - Temps d'échange sur la confiance en soi ;
 - Activité « La confiance en soi » ;
 - Activité de mise en groupe « cartes Naruto », chaque élève pioche une carte Naruto et se place avec les camarades qui ont le même personnage,
 - 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-vidéos

Il y a uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse. L'objectif est ici de refuser en suivant les 4 étapes de la technique de refus :

- Sans argumenter,
- En ajoutant une reformulation,
- En exprimant une émotion,
- En regardant l'autre dans les yeux.

Séance 8 : Briser la glace



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



- Rappel de la séance précédente : Activité « Les cercles » :
Les élèves sont divisés en 2 cercles (le 1^{er} cercle au centre du 2^e cercle), et chaque élève en face à face raconte ce dont il se souvient de la séance précédente. Le cercle extérieur tourne toutes les 30 secondes vers la gauche ;
- Activité « Jeu de rôle » ;
- Débriefing auprès de la classe.



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Les jeunes se 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 : chaque élève sert la main de deux personnes simultanément pour dire « bonjour ». Ils doivent saluer le maximum en 3 minutes. À l'issue du temps imparti, des groupes de trois sont formés à partir des dernières poignées de main serrées ;
- Activité « questions sur les drogues » ;
- Débriefing auprès de la classe.

Activité « Questions sur les drogues »

Selon les effectifs, la classe se divise en groupes de 3 élèves.

Un groupe de 3 élèves pose la question figurant sur sa première carte. L'autre équipe, également composée de 3 élèves se concerte pour y 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.

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

VRAI

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



Source : www.drogues.gouv.fr

Tous les verres servis dans un bar contiennent la même quantité d'alcool ?

VRAI

Que ce soit un verre de vin, une bière, un verre de whisky ou encore une vodka/orange comme on les sert en bar, contiennent tous la **même quantité d'alcool**.



1 verre de vin



une bière



un pastis



un cocktail

Même gramme d'alcool (10cl)

Source : www.addictions-france.org

Séance : Les écrans



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



- Rappel de la séance précédente à l'oral ;
- 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 forme un groupe de la même couleur ;
- Débat autour de la question des écrans ;
- Activité « Les écrans » ;
- Débriefing de la séance.



Activité « Les écrans »

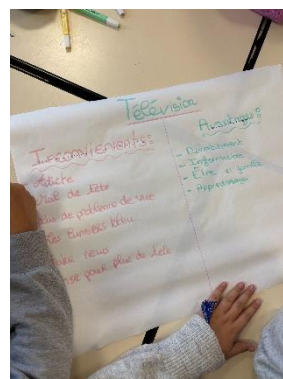
1^{er} temps : Brainstorming

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 répartie en groupe selon l'activité « les gommettes ».

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 leur affiche sur le 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 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 à l'oral : les jeunes sont invités à citer les inconvénients des écrans dont ils se souviennent de la semaine précédente ;
- Activité principale ;
- Débriefing auprès de la classe.



Activité principale

1^{er} temps : Les jeunes se répartissent par groupe de 5. L'animateur leur présente la situation suivante :

« Cet élève vient de déménager et doit faire sa rentrée dans un nouveau collège. Il ou elle a très envie de se faire de nouveaux copains et craint de se retrouver seul. En déménageant, il ou elle quitte son club de sport et ses amis très proches ».

Les jeunes réfléchissent aux stratégies que l'élève peut mettre en place pour se faire des amis. En classe entière, l'animateur 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 « classement par taille » ;
- Activité « Aventure en Amazonie » : les jeunes sont répartis par groupe de 5 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.

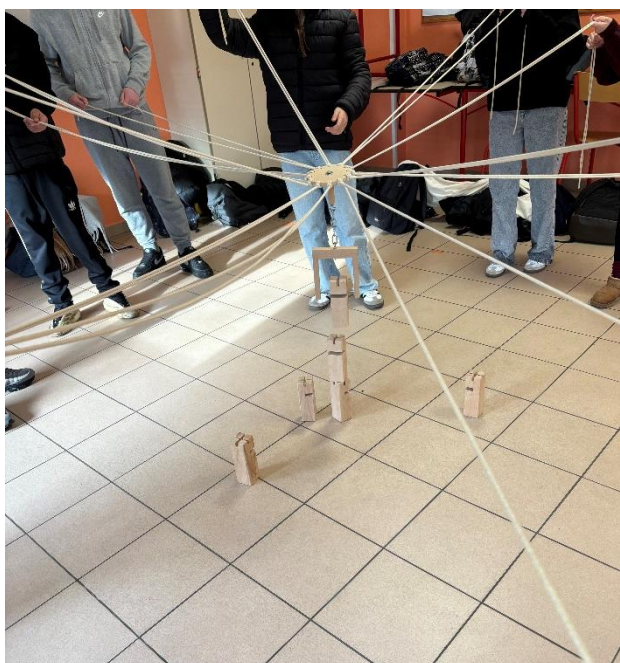
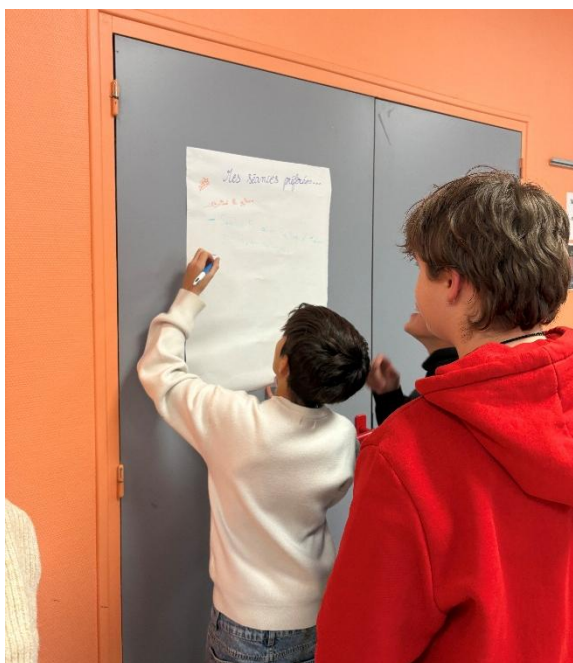


Séance 12 (réalisé en 2h) : Unplugged Awards !



- 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 : « La tour de Fröbel » : le but du jeu coopératif est d'empiler les pièces en bois afin de former une tour. Pour cela, les jeunes forment un cercle et prennent les cordes qui permettent, grâce à un étrier, de construire la tour, en empilant 6 pièces.
- 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, tous les élèves et les animateurs reçoivent une assiette en carton qu'ils fixent dans leur dos avec du scotch. Tout le monde se promène et écrit un compliment sur les assiettes des autres.



3. ÉVALUATION DU PROGRAMME

3.1.Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes

À noter que sur les cinq classes, 125 jeunes sur 132 ont répondu au questionnaire, qui a été distribué lors de la dernière séance.

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

	Oui	Moyennement	Non
1) Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	56%	36,8%	7,2%
2) Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	50,4%	39,2%	10,4%
3) Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	52%	29,6%	18,4%
4) J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	52,8%	36,8%	10,4%
5) Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	44%	31,2%	24,8%
6) J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	32%	33,6%	34,4%
7) Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	61,6%	24%	14,4%
8) J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	76%	13,6%	10,4%
9) Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	44%	28%	28%
10) Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	43,2%	28%	28,8%
11) J'apporte plus facilement mon aide aux autres	61,6%	30,4%	8%

Nous pouvons constater qu'une majorité d'élèves estiment avoir développé des CPS dans plusieurs domaines : 56 % estiment résoudre plus facilement les problèmes, plus de 50 % disent réfléchir davantage avant de prendre une décision ou vérifier plus souvent les informations, et 61,6 % indiquent mieux connaître leurs forces et points d'amélioration.

Les compétences relationnelles apparaissent comme le point le plus marquant, avec 76 % des jeunes affirmant mieux comprendre les émotions d'un ami et 61,6 % déclarant apporter plus facilement leur aide aux autres.

En revanche, certains axes restent à consolider, notamment la gestion du stress et de la colère (environ 44 % de réponses positives) ainsi que la capacité à travailler avec des pairs qu'ils ne connaissent pas pour laquelle les réponses sont plus partagées.

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 séance préférée des jeunes est la séance 8, intitulée « Briser la glace ». Ils ont particulièrement apprécié le jeu de rôle proposé, qui leur a permis de se mettre dans la peau de différents personnages, qu'ils soient abordés ou qu'ils abordent quelqu'un.

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

- ✓ Savoir dire non
- ✓ Trouver des solutions
- ✓ Mieux comprendre et gérer mes émotions
- ✓ Ne pas juger sans connaître
- ✓ M'exprimer pour que l'on me comprenne
- ✓ Aider les autres
- ✓ Avoir plus confiance en moi
- ✓ Aller vers les autres
- ✓ Ne pas me faire influencer par internet
- ✓ La prévention sur l'alcool, la cigarette, etc
- ✓ Connaître mes qualités, mes compétences

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



3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les co-animateurs⁶ 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'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.

⁶ Un professionnel de l'établissement formé, appelé « référent », et la chargée de projets Tab'agir. Les référents sont au nombre de 4 : un professeur d'éducation physique et sportive, une professeure de français, une professeure de mathématique et un assistant d'éducation.

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 A	26	5/5	4,5/5	4/4	6,5/7	5/6	<u>3,5/5</u>	7/7	5/5	4/4	4,5/5	6,5/7	5/5	4/4
5 ^e B	27	5/5	4,5/5	4/4	6,5/7	5/6	<u>4/5</u>	7/7	5/5	4/4	4,5/5	<u>6,5/7</u>	5/5	4/4
5 ^e C	28	5/5	5/5	4/4	6,5/7	5/6	5/5	<u>7/7</u>	<u>5/5</u>	4/4	4,5/5	<u>6,5/7</u>	5/5	4/4
5 ^e D	24	5/5	4,5/5	4/4	6,5/7	5/6	3,5/5	7/7	5/5	4/4	4,5/5	6,5/7	5/5	4/4
5 ^e E	27	5/5	4,5/5	4/4	6,5/7	5/6	3,5/5	7/7	5/5	4/4	4,5/5	6,5/7	5/5	4/4

Cette année scolaire, la majorité des séances ont été intégralement réalisées. La plupart d'entre elles ont été menées en coanimation avec la chargée de projets Tab'agir.

Seules les séances soulignées ont été animées seules.

Les animateurs soulignent que le format du programme, comprenant des activités variées et nécessitant une organisation importante, demande la présence de deux adultes pour faciliter la préparation, l'animation et la gestion des séances. Cette organisation apparaît d'autant plus adaptée au regard du nombre élevé d'élèves dans les classes et des besoins identifiés en termes de gestion de groupe.

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

Un questionnaire réalisé par la chargée de projets prévention Tab'agir a été remis lors de la dernière séance aux quatre référents. Ce nombre s'explique par le fait que l'un des référents, assistant d'éducation (AED), est référent de deux classes, portant ainsi à quatre le nombre total de référents pour les cinq classes concernées.

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	✓			
3 ^e référent	✓			
4 ^e référent		✓		

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

Points appréciés

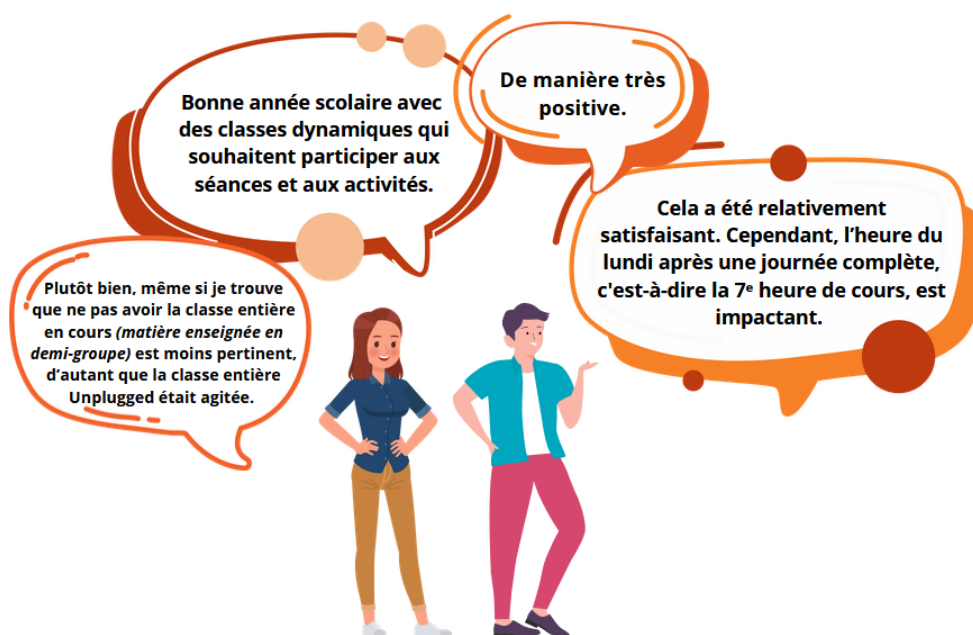
-  Le travail en coanimation avec Lorine, les mises en activités des élèves.
-  La coanimation avec Lorine, voir les élèves au travers du projet Unplugged différemment que dans le cadre scolaire.
-  Les ateliers permettent aux élèves de se poser de bonnes questions sur des sujets importants.
-  Le rapport différent avec les élèves, la mise en confiance des élèves et la prévention des addictions, la coanimation avec un professionnel hors éducation nationale.

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

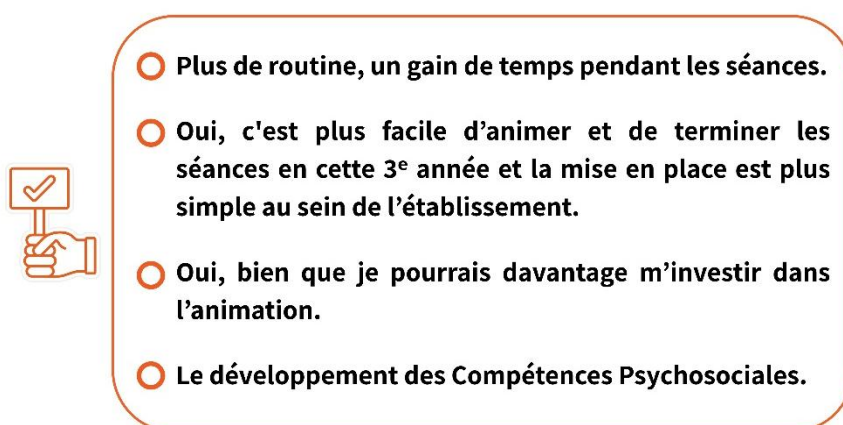
Points à améliorer

-  Certaines séances mériteraient d'être un peu plus longues.
-  Bon projet, mais les séances nécessitent d'être deux surtout avec autant d'élèves.
-  Les séances devraient être tout le temps en coanimation.

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



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



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

Les référents évoquent « une relation positive », avec des échanges via un groupe WhatsApp.

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...)

La classe a demandé une reprise de certaines attitudes, pour l'écoute et la prise de parole.

L'encadrement était très satisfaisant ainsi que la participation des élèves.

Classe agitée avec laquelle il a été difficile de travailler.

J'encadre plusieurs classes et les taux de participation varient, mais globalement les élèves aiment venir aux séances d'Unplugged, participent bien et on remarque une bonne évolution depuis la mise en place pour certains élèves.



- Votre relation avec les élèves de la classe

Je ne pense pas que cela ait changé beaucoup mes relations avec les élèves ni le comportement des élèves entre eux.

Ces séances m'ont permis d'identifier les élèves ayant des difficultés à utiliser leurs CPS.

Bonne relation avec les élèves en tant qu'assistant d'éducation.

Il a fallu reprendre l'attitude de quelques élèves qui au fil des séances devenaient bruyants. L'écoute a pu devenir plus compliquée à un moment.

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



De la confiance en soi, des stratégies pour se confronter à certains moments de leur vie (nouvelle rencontre, savoir dire non, entrer dans un groupe, etc).



De la confiance, des informations sur toutes les addictions, mieux se connaître, apprendre à se découvrir et à travailler avec les autres, travailler sur leurs émotions.



Le projet recentre sur des points importants, comme savoir être avec les autres , savoir dire non, ne pas se laisser influencer...



Travailler ensemble, même si les règles d'écoute et d'attention n'ont pas été tout le temps respectées.

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

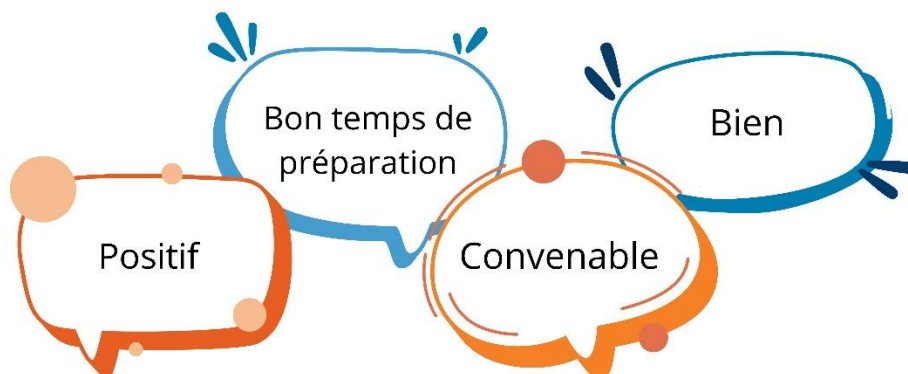
	Oui beaucoup	Oui assez	Oui un peu	Non, pas du tout
1 ^{er} référent	✓			
2 ^e référent		✓		
3 ^e référent			✓	
4 ^e référent			✓	

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		✓		
3 ^e référent			✓	
4 ^e référent			✓	

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

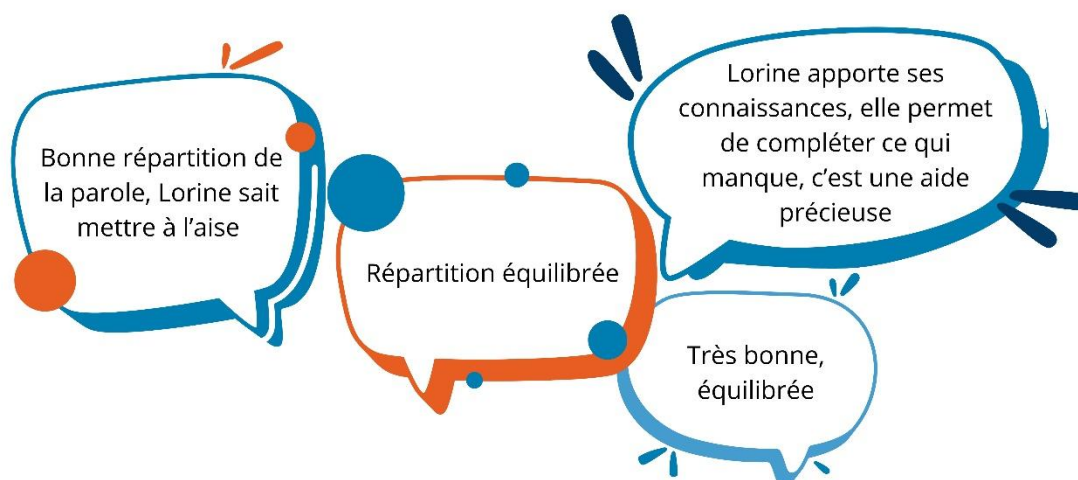
- Temps de préparation des séances :



- Débriefing des séances :

Les référents indiquent que le débriefing était « bien » et qui permettait la complétion du questionnaire.

- 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 ?

- De manière très positive, à recommencer.
- Très bonne coanimation, Lorine est à l'écoute des jeunes et a l'écoute de nos demandes.
- Lorine est à l'écoute et sait intervenir à bon escient. Cela a été tout à fait satisfaisant.
- Très bien. C'est beaucoup plus intéressant et complémentaire à tous les niveaux d'être en coanimation, surtout avec une classe agitée comme celle de cette année.

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	✓			
3 ^e référent		✓		
4 ^e référent				✓

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

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

Deux référents estiment que la coanimation devrait être rendue obligatoire et qu'aucune séance ne devrait être animée seul, compte tenu du trop grand nombre d'élèves pour mener ce projet dans de bonnes conditions.

Question 15 : Remarques – Commentaires supplémentaires

REMARQUES DES RÉFÉRENTS

- Je me sens capable d'animer la plupart des séances seuls, cependant la présence de Lorine est un atout précieux au service des apprentissages des élèves.
- Certaines séances ne peuvent pas être faites seules du fait du trop grand nombre d'élèves.
- Certaines séances peuvent se faire sans la présence de Lorine mais la présence de 2 adultes est indispensable.
- Je trouve que la coanimation devrait être la règle pour toutes les séances.



4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- Réactivité de M. GAILLARD, précédent principal adjoint en fin d'année scolaire 2024-2025 quant à la réorganisation des séances sur l'emploi du temps des élèves et des professionnelles référents,
- L'investissement complet des coanimateurs ainsi que leur bonne humeur ont permis de rendre chaque séance possible, agréable et adaptée à chaque classe,
- L'organisation des temps de préparation des séances,
- La participation des élèves de 5^e.

Axe d'amélioration :

- Adapter le nombre de séances en coanimation pour ce programme.

5. REMERCIEMENT

Pour l'année scolaire 2025-2026, le programme Unplugged a une nouvelle fois été entièrement mis en œuvre et coanimé auprès de l'ensemble des classes de 5^e.

Le questionnaire complété par les élèves met en évidence un impact positif du projet, avec un développement majoritaire des compétences psychosociales ainsi que des retours favorables soulignant une bonne ambiance, le partage et l'entraide tout au long des séances.

De leur côté, les référents indiquent que la coanimation devrait être rendue obligatoire, notamment pour des classes de 30 élèves. C'est dans cette optique que la chargée de projets prévention a été présente à la majorité des séances cette année.

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

- Les référents de chaque classe pour leur implication totale et leur dynamisme,
- Les membres du personnel de l'établissement qui ont su répondre présents à chaque sollicitation.

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

Tab'agir remercie également :

- La Fédération Addiction pour son suivi et son soutien durant la mise en place d'Unplugged. 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.

ANNEXES

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances Unplugged

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