Unplugged - Année 2

Collège Bibracte – Château-Chinon

Année scolaire 2020-2021

Réalisation du rapport par :
Chloé RONDEAU – Chargée de projets prévention 58 Tab'agir

Table des matières

1. Pourquoi Tab'agir a mis en place ce type d'action 2

Le programme Unplugged 2

2. Le programme Unplugged au collège Bibracte de Château-Chinon 3

Les acteurs du projet 4

Comment s'est déroulée l'action 5

3. Evaluation de l'action 11

A. Questionnaires à destination des jeunes 11

a. Questionnaires d'évaluation des compétences psychosociales en amont et aval du programme 11

b. Questionnaires de satisfaction 12

B. Questionnaire à destination des co-animateurs 14

a. Questionnaire d'évaluation de Santé Publique France 14

b. Questionnaire de satisfaction 15

4. Bilan global de l'action 16

5. Conclusion 16

6. Annexes 17

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances du programme Unplugged 18

Annexe 2 : Questionnaire d'évaluation des compétences psychosociales (amont/aval) 19

Annexe 3 : Questionnaire de satisfaction des jeunes 20

Annexe 4 : Article paru dans le Journal du Centre le 18 février 2021 21

1. Pourquoi Tab'agir a mis en place ce type d'action

Les consommations de tabac, d'alcool et de cannabis sont fréquentes chez les jeunes français. L'expérimentation de ces produits s'initie généralement au cours du collège. L'enquête EnCLASS[1] réalisée en 2018 montre une baisse des consommations par rapport à 2014. En effet, chez les collégiens, l'expérimentation de tabac a diminué de 27,8% en 2014 à 21,2% en 2018. Il en est de même pour la première ivresse qui est passé de 13,4% à 9,3%. Le constat est identique pour l'expérimentation de cannabis qui a reculé de 9,8% à 6,7% en 4 ans. Des efforts restent à fournir afin que ces chiffres diminuent encore.

Pour aider les jeunes à faire face à l'entrée dans les conduites addictives, le renforcement des Compétences PsychoSociales (CPS) est primordial comme le préconise le référentiel d'intervention régional partagé « Prévenir les addictions auprès des jeunes »[2]. L'efficacité des programmes fondés sur le renforcement des CPS a été prouvée. Ils permettent de protéger les jeunes de la consommation ultérieure de produits psychoactifs, les rendent acteurs de leur santé et ont également des effets positifs sur la réussite scolaire, l'estime de soi, … Les programmes à déployer sont ceux dits probants c'est-à-dire étant reconnus et efficaces. Parmi ceux-ci se trouve le programme Unplugged.

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

Le programme Unplugged

Unplugged est un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire, destiné aux adolescents de 12 à 14 ans, abordant notamment la question de l'alcool, du tabac, du cannabis et des écrans.
Le programme comprend 12 séances interactives de 50 minutes pour chaque classe, menées au cours de 12 semaines consécutives et réalisées en coanimation par un membre de la communauté éducative et un professionnel de la prévention, ayant chacun reçu une formation adaptée.

Unplugged a été mis en œuvre et évalué comme efficace dans 8 pays d'Europe dont la France en 2018. Il a montré des effets bénéfiques sur les expérimentations de tabac, de cannabis et les épisodes d'ivresse ainsi que des effets bénéfiques sur les croyances normatives, les attitudes vis-à-vis des drogues, la résistance à la pression des pairs et plus globalement sur le développement des compétences psychosociales.

Les objectifs du programme sont :

- ✓ Favoriser les aptitudes intra-personnelles des jeunes (confiance en soi, expression de soi, respect des autres),
- ✓ Décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des produits, les influences et attentes du groupe, les croyances sur les produits et leurs effets,
- ✓ Développer les habiletés interpersonnelles de communication, d'affirmation et de conciliation.

[1] « Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances ». Tendance n°132 OFDT juin 2019. Enquête réalisée en 2018 auprès de 20 000 collégiens et lycéens âgés de 11 à 18 ans.
[2] « Prévenir les addictions auprès des jeunes ». Référentiel d'intervention régional partagé, IREPS ARS Bourgogne Franche-Comté, septembre 2018.

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

Les résultats de cette enquête[3] ont démontré :

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

La Fédération Addiction a souhaité déployer le programme Unplugged sur l'ensemble du territoire français.
Pour cela, l'INCA[4] a soutenu l'initiative et a lancé, en décembre 2018, un appel à projet auprès de l'ensemble des structures spécialisé en addictologie réalisant des actions de prévention en milieu scolaire.

Tab'agir a été retenue pour implanter le programme dans les départements de l'Yonne et de la Nièvre et le met en place depuis l'année scolaire 2019-2020 dans un établissement de chacun des 2 départements.

2. Le programme Unplugged au collège Bibracte de Château-Chinon

L'action Unplugged se déroule sur quatre années au sein d'un même établissement. Pour le collège Bibracte de Château-Chinon, celle-ci a débuté en novembre 2019.

L'association Tab'agir a choisi d'intervenir le plus précocement possible et d'adresser l'action Unplugged aux élèves de niveau 6e.

Après la première année de coanimation, les enseignants seront amenés à gagner en autonomie dans la mise-en-œuvre du programme. A terme, ils pourront animer la plupart des séances de façon indépendante. Pour cela, le chargé de projet prévention Tab'agir coanimera :

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

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

Ce bilan décrit la deuxième année d'action durant l'année scolaire 2020-2021.

[3] https://www.santepubliquefrance.fr/docs/resultats-de-l-evaluation-du-programme-unplugged-dans-le-loiret
[4] Institut National du Cancer

Les acteurs du projet

Association Tab'agir

Mme RONDEAU, chargée de projet en prévention est la personne référente de ce projet dans la Nièvre. Elle a été formée au programme par la Fédération Addiction en octobre 2020 pendant 3 jours.
Pour cette 2e année d'action et de façon exceptionnelle (étant sa 1ère année d'animation), elle se déplace au sein de l'établissement pour l'ensemble des 12 séances afin d'animer et d'accompagner le collège dans la mise en place de l'action.
Mme HADDAD, référente prévention 89/58, accompagne er supervise le projet. Mme AMELOT, directrice, suit le projet tout au long de l'année.

Collège Bibracte de Château-Chinon

Tout d'abord, par son principal adjoint M. CHAUMEREUIL qui s'implique dans l'action et aussi par le personnel de l'établissement ayant été formé l'année passée pour coanimer les séances Unplugged, Mme REGNART (infirmière scolaire).

Fédération Addiction

L'équipe de la Fédération Addiction intervient pour la formation des professionnels et enseignants. Elle est présente tout au long du déroulement du programme et organise des temps de supervision régionale afin d'échanger sur les pratiques des professionnels de prévention réalisant Unplugged et sur les problèmes qui ont pu être rencontrés afin de trouver des pistes pour y répondre. La chargée de projets prévention a bénéficié de 2 supervisions.

Agence Régionale de Santé

L'ARS Bourgogne Franche-Comté finance le projet.

Comment s'est déroulée l'action

Lancement d'Unplugged

Pour cette 2e année au sein du collège Bibracte, une rencontre a préalablement eu lieu le 09 octobre 2020 entre la chargée de projet prévention Tab'agir, M. CHAUMEREUIL et Mme REGNART pour prévoir l'organisation des séances.

Changement par rapport à l'année dernière : 2 classes de 6e sont présentes (17 élèves et 19 élèves) ; les élèves de 6e ULIS et SEGPA n'ont donc pas été inclus au programme.
Au vu des emplois du temps des élèves, il a été décidé de réaliser les séances les vendredis du 06 novembre 2020 au 05 février 2021 de 8h à 9h et de 14h à 15h.

Malheureusement, un confinement a été déclaré le 30 octobre 2020 et l'établissement a pris la décision de suspendre les interventions des intervenants extérieurs. Le programme n'a pu commencer que le 15 janvier 2021. Les séances ont été reprogrammées et se sont terminées le 04 mai 2021 du fait d'un autre confinement courant avril et d'une séance supplémentaire sur la cohésion de groupe.

Une convention de partenariat rédigée par Tab'agir pour les 4 années de mise en place a été signée en début d'année scolaire par les deux partenaires.

Sur les 2 coanimatrices de l'an passé, une était partante mais pas disponible au créneau disponible dans l'emploi du temps des élèves. Mme REGNART a donc coanimé les séances avec les 2 groupes. La chargée de projets Tab'agir et l'infirmière se sont réunies tous les vendredis entre les 2 séances pour réaliser d'éventuelles modifications aux activités prévues et pour répartir les activités de la séance à venir.

Un livret élèves, fourni par la Fédération Addiction, a été remis aux jeunes en début de programme. Celui-ci reprend les éléments importants évoqués et doit être complété à l'issue de chaque séance. Malheureusement, par manque de temps, ce dernier n'a pas toujours pu être rempli.

Déroulé des séances

Un livret intervenant a été fourni à chaque animateur à l'issue des formations. Celui-ci décrit pour chaque séance, les objectifs et son déroulement.

Ci-après pour chaque séance du projet :

- En orange, l'objectif de la séance,
- Un descriptif non exhaustif du déroulement et des activités proposées.

A noter qu'au début de chaque séance, un rappel de ce qui s'est passé la séance précédente est réalisé ainsi qu'une présentation de ce qui va être travaillé le jour même.
Après chaque jeu de rôle/mise en situation, un retour sur l'activité est effectué avec les élèves afin de connaitre leurs ressentis.

Séance 1 : Bienvenue dans Unplugged !
15/01/2021

Initier une dynamique de groupe
Recevoir une introduction au programme et aux 12 séances
Déterminer le cadre de travail

Démarrage du programme. Les 12 séances ont été présentées aux élèves. Puis par petit groupe, les jeunes ont établi les règles de vie à respecter pour que les séances se déroulent dans un bon climat. Une restitution à la classe a ensuite été faite et les élèves ont pu signer le document montrant ainsi leur engagement à respecter « la charte de la classe ».

Charte de la classe des 6eB

Séance 2 : Être ou ne pas être dans un groupe
22/01/2021

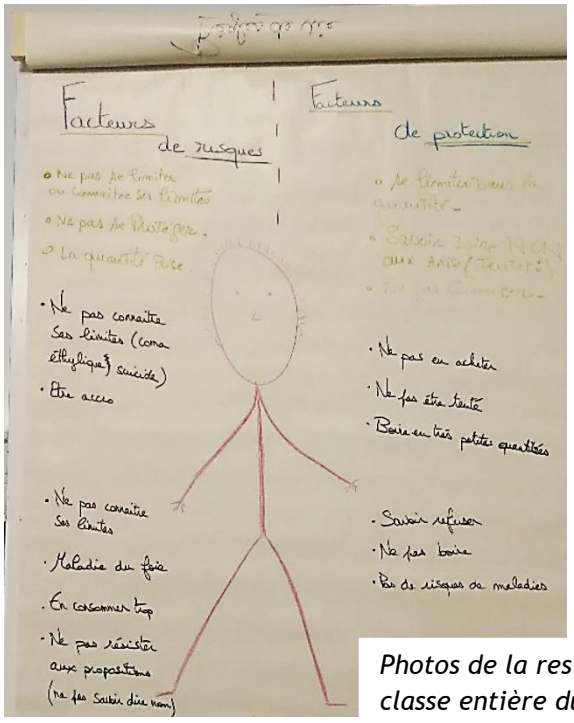
Clarifier les influences et les attentes du groupe

Une activité de jeux de rôles a été réalisée pour travailler sur la notion d'appartenance à un groupe. Deux élèves volontaires sortent de la classe. Les élèves restants constituent 2 groupes : un groupe « sans code » (les volontaires pourront s'inclure facilement) et un « avec code » (les volontaires devront trouver le point commun unissant les membres du groupe. Par exemple : porter des baskets ou faire du piano). Les volontaires reviennent et essaie de s'intégrer au groupe. La mise en scène est de nouveau réalisée mais avec cette fois 2 groupes « fermés », les volontaires devront faire une action s'ils souhaitent s'inclure. Les volontaires ont la possibilité de refuser.

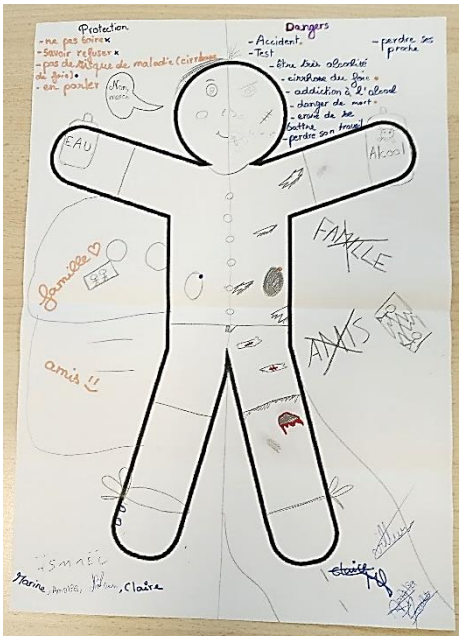
Séance 3 : Alcool, risques et protection
29/01/2021

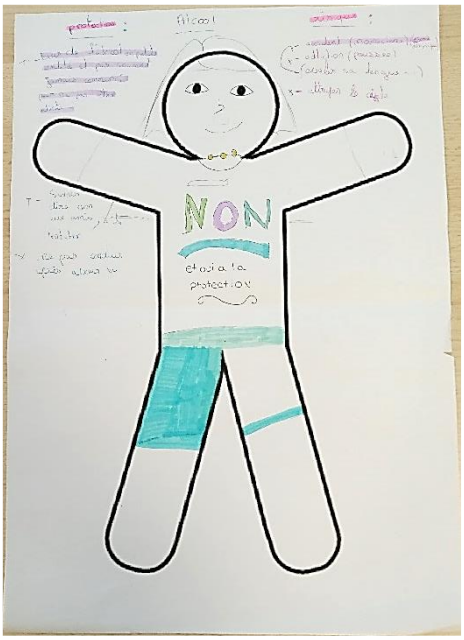
Connaitre les divers facteurs qui influencent les conduites addictives

Les jeunes ont été invités à lister les facteurs influençant la consommation d'alcool. Deux catégories ont été données : les facteurs dits « à risques » et les facteurs « protecteurs ». Les élèves ont été répartis en sous-groupes pour réaliser ce travail.



Photos de la restitution en classe entière du groupe 1





Exemples du travail de 2 groupes de la classe de 6eB

Séance 4 : Et si c'était faux ?
05/02/2021

Faire preuve d'esprit critique
Réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité

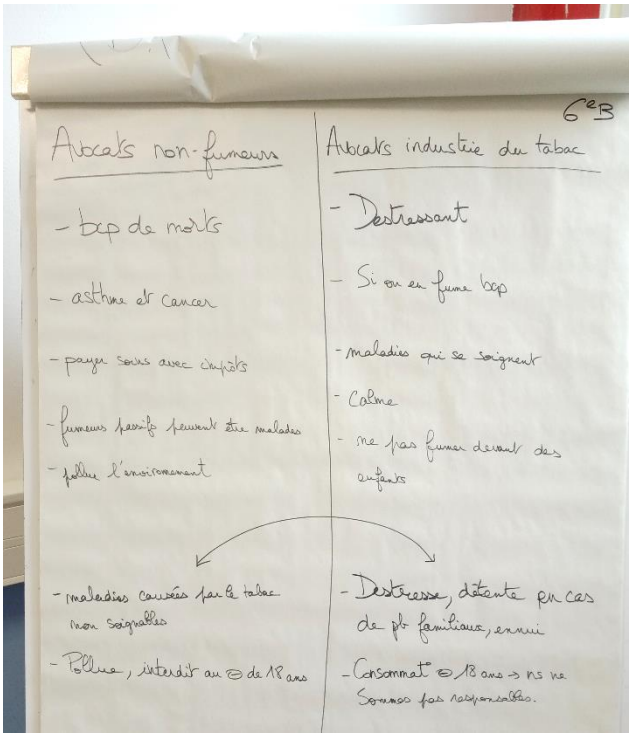
Un travail sur la pensée critique et sur la notion de pourcentages est effectué. On demande aux jeunes par exemple, quel est selon eux, le pourcentage de collégiens qui fument. Ces derniers doivent donner un pourcentage. Plusieurs questions sur les consommations de drogues sont posées. Cet exercice permet de montrer aux jeunes que la plupart surestiment les consommations de leurs pairs pouvant ainsi influencer leur comportement face aux produits.

Séance 5 : Tabac, chicha , que sais-je ?
26/02/2021

Faire preuve d'esprit critique
Réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité

Une activité intitulé « Le tribunal » a été réalisée. La classe a été divisée en 3 groupes correspondants aux rôles des juges, aux avocats des non-fumeurs et aux défenseurs des intérêts de l'industrie du tabac. Le contexte est le suivant : l'avocat des non-fumeurs attaque l'industrie du tabac en justice. Chaque partie doit préparer un argumentaire. Le procès a lieu et les juges rendent leur verdict en justifiant leur choix. Des apports d'informations sur le tabac sont fournis par la chargée de projets prévention aux élèves lors des échanges en fin de la séance.

Ci-contre : Restitution de la classe de 6eB



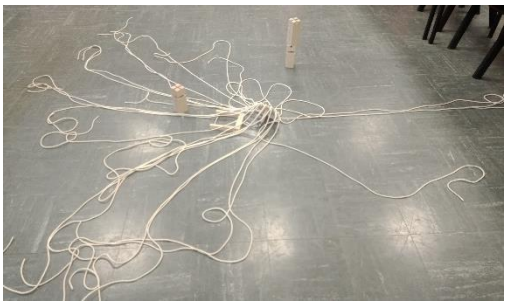
Séance 6 : Exprime tes émotions
6eA : 05/03/2021 et 6eB : 12/03/2021

Identifier ses émotions et apprendre à les communiquer
Distinguer la communication verbale et non verbale

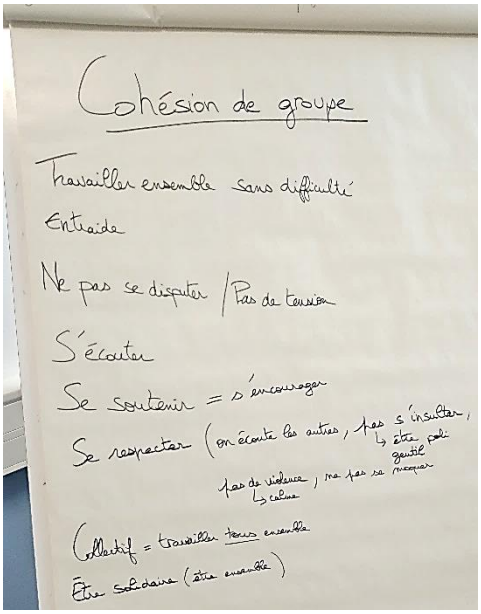
Chaque élève tire une carte au hasard sur laquelle est inscrite une émotion. Par 2, un jeune doit exprimer l'émotion indiquée sur la carte et son camarade doit la deviner. Pour cela, il doit d'abord utiliser uniquement son visage puis des gestes et enfin il peut s'aider en émettant des sons. Puis, les jeunes qui le souhaitaient ont pu faire la photo de la joie qui consiste à mimer cette émotion (voir ci-dessous).
En fin de séance, un exercice de respiration est proposé.

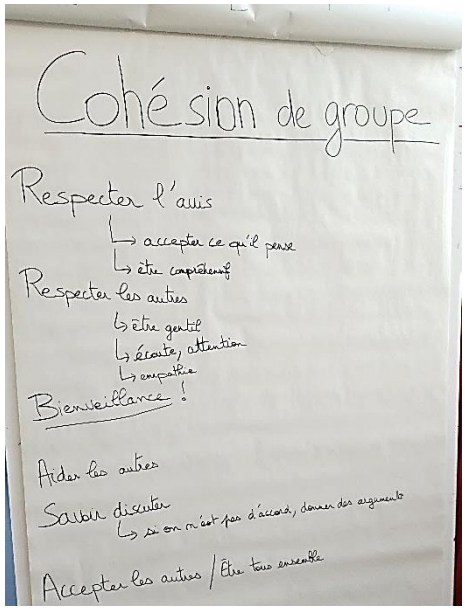
Séance supplémentaire : activité de cohésion de groupe – La tour de Fröbel
6eB : 05/03/2021 et 6eA : 12/03/2021

Des problèmes de cohésion de groupe ont été observés dans les 2 classes (problème d'écoute des autres, conflits entre certains jeunes…). Une activité de cohésion de groupe a été réalisée, elle s'intitule la tour de Fröbel (voir photo ci-contre). Le but de l'activité est de construire une tour faite de 6 éléments en bois. Les participants doivent réussir à saisir chaque élément pour les placer les uns au-dessus des autres. Pour cela, chaque jeune a une corde, toutes reliées entre elles qui permet de déplacer un crochet. Cette activité demande de s'écouter, de se coordonner. Elle permet également de développer la confiance en soi et en les autres.



Avant de commencer l'activité en elle-même, les jeunes ont dû expliquer ce que signifiait la cohésion de groupe (voir photos ci-dessous).





Séance 7 : Être en confiance, savoir dire non
19/03/2021

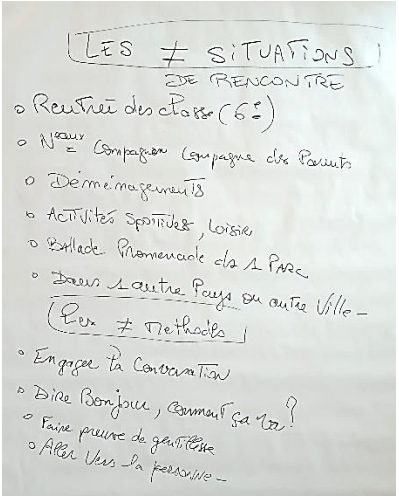
Renforcer la confiance en soi, la capacité à dire non et le respect des autres

Ci-dessous, une photo de « l'activité des trois phrases ». Les élèves ont 3 post-it de couleurs différentes. Sur chacun, ils doivent répondre aux questions suivantes : « Je suis capable de … », « Je suis responsable de… » et « Je suis apprécié pour … » puis le coller sur le tableau. Tour à tour, les jeunes vont voir les réponses des autres sur le tableau.
En deuxième partie de séance, les jeunes ont fait des jeux de rôles afin de pratiquer l'expression du refus. Plusieurs thèmes sont abordés lors de la mise en pratique : refus de prêter un stylo, refus d'une cigarette, refus de jouer aux jeux-vidéo.

Séance 8 : Briser la glace
26/03/2021

Apprécier les qualités des autres
Accepter les réactions positives
S'exprimer pour se présenter aux autres

Les jeunes ont dû donner des exemples de situations où l'on peut rencontrer un inconnu et faire connaissance (photo ci-contre). Puis un jeu de rôle sur la manière d'aborder une personne a été réalisé par groupe. Un jeune doit engager la discussion et un autre joue la personne qui est abordée, le reste du groupe est présent en soutien et pour observer la situation. Un débriefing est réalisé après chaque scène.



Confinement dû à la Covid-19 : suspension des séances du 02/04 au 07/05/2021

Séance 9 : Infos/intox
07/05/2021

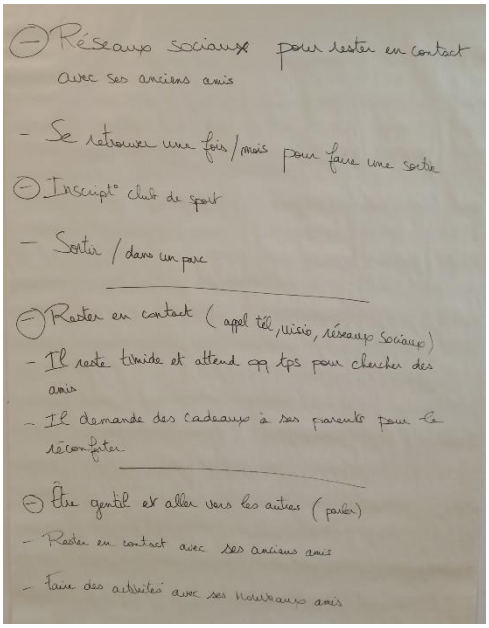
Identifier les risques relatifs aux consommations de tabac, d'alcool et de cannabis
Aborder la notion de « substance psychoactive »

Par groupe, les élèves reçoivent 3 cartes sur lesquelles sont marquées des affirmations sur les drogues. Ils doivent déterminer si celle-ci est vrai = info ou fausse = intox en échangeant ensemble. On demande ensuite aux élèves où ils peuvent chercher et trouver des informations fiables (site du Pass'Santé Jeunes…).

Séance 10 : La force est en nous
11/05/2021

Identifier des stratégies pour faire face aux évènements de la vie
Identifier et exprimer ses forces

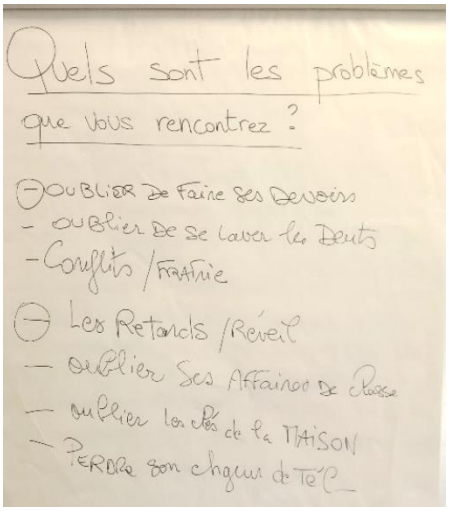
En début d'heure, les jeunes doivent réfléchir à des stratégies pour faire face à la situation suivante : « un élève déménage et quitte son club de sport et ses amis. Il fait sa rentrée dans un nouveau collège et a très envie de se faire de nouveau amis ». Ci-contre les solutions trouvées par un groupe.
Ensuite, les élèves ont dû construire leur avatar qui représentaient leurs points forts. Ce travail a été réalisé avec une silhouette et des accessoires à coller dessus. Une fois réalisé, par petit groupe, chaque élève a expliqué le choix des accessoires et à quoi ils correspondaient. Ci-dessous les jeunes avec leurs avatars.



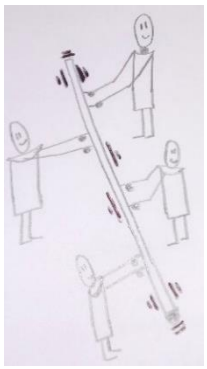
Séance 11 : Trouve des solutions !
28/05/2021

Résoudre les problèmes de façon structurée
Développer sa pensée créative

En début d'heure, le titre de la séance est mis en situation : les jeunes reçoivent chacun une feuille de papier représentant un morceau de bois flottant. Par petit groupe, ils doivent trouver une solution pour traverser un fleuve à l'aide de leurs morceaux de bois (photo à gauche). Puis la question « quels sont les problèmes que vous rencontrez aujourd'hui dans votre collège et à votre âge ? » est posée à la classe. A droite, les réponses d'un groupe. L'animateur guide ensuite la classe pour identifier les étapes permettant de résoudre des problèmes. Puis par petit groupe, les jeunes choisissent 2 problèmes cités en début d'heure et doivent utiliser les différentes étapes pour trouver des solutions. Une restitution est faite à la classe.

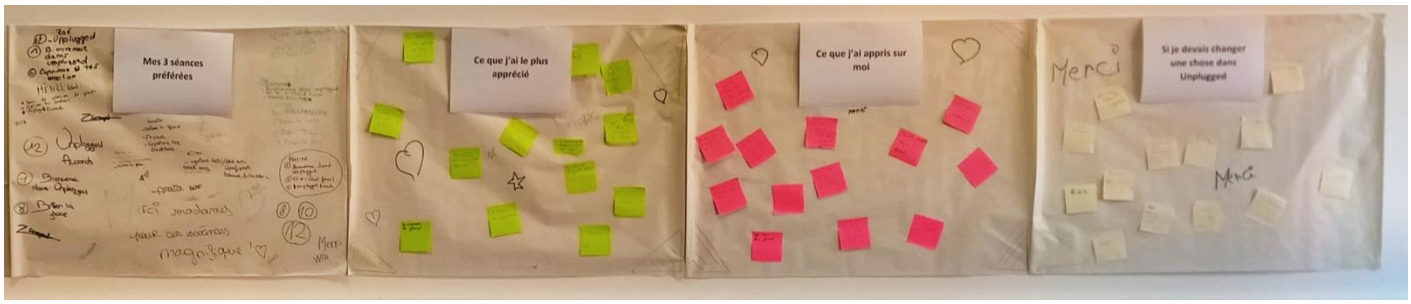


Séance 12 : Unplugged awards
04/06/2021



Réagir sur le programme

En début de séance, pour faire le rappel de la séance précédente, l'activité de coopération « le bâton d'hélium » a été réalisée (image à gauche). Les participants doivent se coordonner pour faire descendre ensemble un bâton léger qu'ils doivent tenir posé uniquement sur leurs index. Ils doivent faire descendre le bâton jusqu'au sol sans jamais perdre le contact de leurs doigts avec le bâton. Cet exercice nécessite de réaliser les étapes apprises pour trouver des solutions.
Ensuite, l'activité de la tour de Fröbel a été de nouveau réalisée pour observer des différences par rapport à la dernière fois (photo à droite). Une évaluation du programme à chaud, à l'aide de post-it a été effectuée (voir ci-dessous).
Pour clôturer Unplugged, une remise de diplôme en présence de M. CHAUMEUREUIL, principal adjoint a eu lieu et un cadeau a été remis aux jeunes pour les féliciter.



3. Evaluation de l'action

A. Questionnaires à destination des jeunes

a. Questionnaires d'évaluation des compétences psychosociales en amont et aval du programme

Un questionnaire sur les compétences psychosociales, construit par Tab'agir, est distribué aux jeunes en amont et aval du programme Unplugged (voir annexe 2). Les jeunes ont répondu à 10 affirmations correspondant à l'acquisition d'une aptitude, chacune d'elles est en lien direct avec une CPS.

Les données obtenues ne peuvent malheureusement pas être analysées. En effet, nous rencontrons des difficultés avec notre outil d'analyse actuel[5]. Dans un souci de qualité, les futures données seront désormais traitées avec un nouvel outil statistique (acquisition et formation en cours), nous permettant ainsi d'analyser avec précision les résultats recueillis.

Toutefois, un retour portant sur l'observation de l'évolution des CPS du groupe est présenté ci-dessous ainsi qu'un retour qualitatif du référent co-animant l'action avec la chargée de projets :

- **Classe de 6eA** : le groupe a été calme, attentif, participatif et impliqué dans les activités sauf 3 jeunes. Il y a toutefois eu une dégradation à la séance 6 avec une forte diminution de l'écoute, 3 jeunes ont eu des comportements irrespectueux voir insolents envers les coanimatrices et leurs camarades. Un point et l'activité de la tour de Fröbel ont été réalisés afin de travailler sur la cohésion de groupe. Cette séance a été fructueuse et les coanimatrices ont noté plusieurs évolutions positives : tout d'abord, les jeunes s'autogéraient lorsqu'il y avait des bavardages, ils faisaient preuve d'empathie et se souciaient de leurs camarades lorsqu'ils voyaient que quelque chose n'allait pas, ils s'écoutaient davantage. Lors de la séance 9, un changement de comportement des 3 jeunes qui s'étaient montré irrespectueux a été observé : ils ont été plus concentrés, ont participé en argumentant leurs points de vue.

- **Classe de 6eB** : une mauvaise entente était présente dans le groupe avec une séparation flagrante des filles et des garçons et des petits groupes qui ne se mélangeaient pas. Existence de tensions entre certaines filles, plusieurs jeunes perturbateurs, des jeunes ayant de fort caractère. Après discussion avec l'équipe éducative, ceci était également le cas en cours. Bien que participatif, le groupe ne s'écoutait pas et n'écoutait pas les consignes malgré de nombreux rappels de la charte. 2 jeunes ont été exclus ce qui a immédiatement amélioré l'ambiance. Pour répondre au problème d'écoute, pour essayer de calmer les tensions et faire travailler les jeunes ensemble, l'activité de la tour de Fröbel a été réalisée. L'activité s'est bien passée et des changements de comportements ont été observés à la séance suivante notamment au niveau de la participation qui a été plus importante et de la part de plus de jeunes. Par la suite, un changement a été observé chez quelques élèves qui s'étaient montré autoritaire et qui n'acceptaient pas l'avis des autres ; ils

[5] Si toutefois vous souhaitez obtenir les données brutes (sans analyse comparative), nous pouvons les fournir sur simple demande.

étaient plus dans l'échange. Les autres jeunes ne se sont pas remis en question et les problèmes sont revenus. Globalement le groupe a été difficile à gérer, a montré beaucoup de désinvolture et peu d'intérêt pour les activités proposées.

D'après les retours d'expériences au niveau national, il a été observé que plus le programme commence tôt dans l'année scolaire, meilleure est la cohésion de groupe. Débuter les séances rapidement après la rentrée de septembre permet aux jeunes de mieux se connaître dès le départ et de partir sur de bonnes bases. Quelques mois après la rentrée, certains conflits peuvent s'installer et être déjà bien ancrés dans les classes, ce qui peut mettre en difficulté le déroulement d'Unplugged.
Dans notre cas, le programme a démarré en janvier soit 4 mois après la rentrée et les conflits étaient très marqués.

b. Questionnaires de satisfaction

Les chargés de projets prévention Tab'agir ont créé un questionnaire de satisfaction lors de la 1ère année de mise en place dans le but d'avoir un retour des jeunes. Le but de cet outil est de recueillir l'avis des jeunes et d'apporter des modifications au projet si nécessaire. Ce dernier a été proposé aux élèves lors de la dernière séance. Pour cette 2e année, il a été plus succinct car les jeunes ont répondu au questionnaire sur les CPS en 1ère partie.

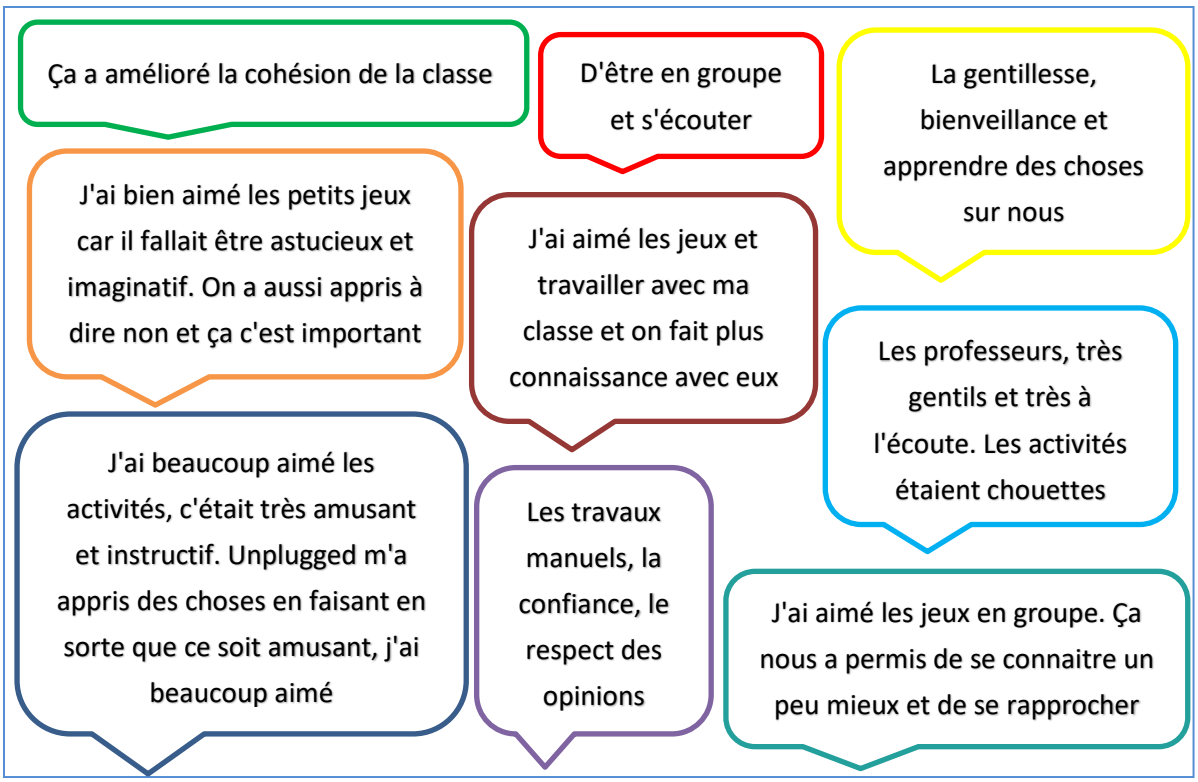
Ci-après l'analyse des 34 questionnaires.

1) Note ici, ce que tu as aimé lors des séances Unplugged

31 élèves ont répondu à cette première question.

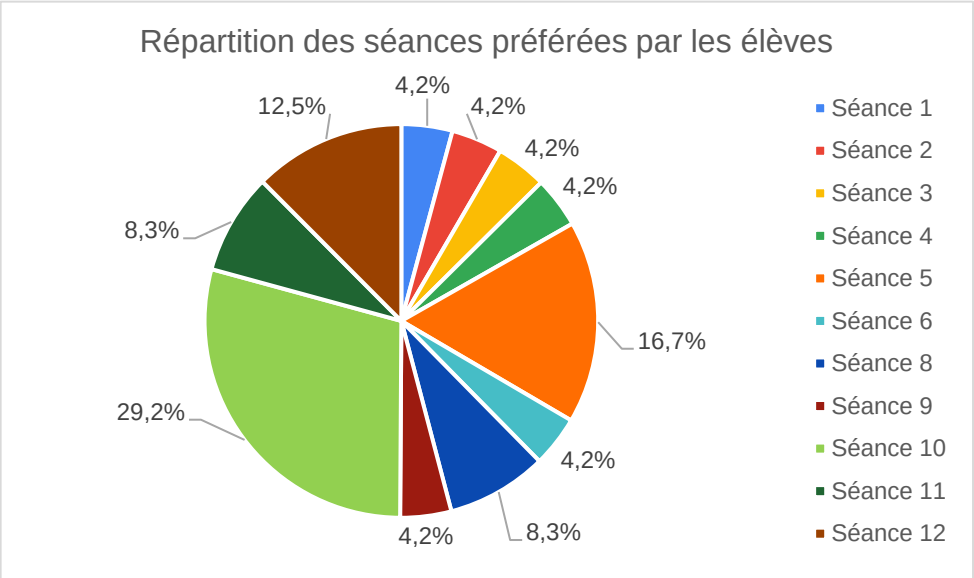
4 idées principales sont ressorties des questionnaires. Pour **42%** des jeunes, ce sont les **activités/jeux** qu'ils ont apprécié et le **travail en groupe** pour **35,5%** d'entre eux. Ensuite c'est la **cohésion de la classe** et **l'ambiance** qui ont été aimées pour **16,1%** et enfin le fait d'avoir **appris à dire non** pour **6,5%.**

Voici quelques verbatims laissés par les élèves :



2) Quelle séance as-tu préférée ?

Parmi notre panel, 24 élèves ont répondu. Les élèves ne pouvaient indiquer qu'une seule proposition.



Graphique 1 : Représentation des séances préférées par les élèves de 6e du collège Bibracte de Château-Chinon

Les séances ayant le plus plu aux élèves **sont la séance 10 « La force est en nous » avec 29,2%** (n=7), **la séance 5 « Tabac, chicha - que sais-je ?» avec un taux de 16,7%** (n=4) et **la séance 12 « Unplugged awards » avec 12,5%** (n=3). Toutes les séances sont représentées sauf la séance 7 « Être en confiance, savoir dire non ».

3) Parmi ce que tu as appris, que pourrais-tu utiliser par la suite ?

25 jeunes ont indiqué une réponse. Ci-dessous les réponses données par les élèves : plus la phrase est écrite en gros caractère, plus le nombre d'élèves l'ayant indiqué est élevé. Une même couleur est attribuée pour un même nombre de réponse donnée.

On observe que ce que les jeunes vont réutiliser pour la suite sont des compétences psychosociales. Pour **68%** d'entre eux, ils ont appris à « **savoir dire non** », **36%** ont davantage **confiance** en eux et **16%** ont appris à « **travailler en groupe** ». Concernant les

addictions, **20%** des jeunes déclarent avoir appris « **à se protéger contre les addictions** » et 8% à « ne pas fumer ».

4) Note ici, ce qui, pour toi, pourrait être amélioré lors des séances Unplugged

13 jeunes ont donné une réponse. Elles ont été regroupées en catégorie pour faciliter la lecture.

Concernant le programme en général :
- 2 jeunes auraient aimé que le nombre de séances soient augmentées,
- 1 aurait apprécié que la durée de la séance soit plus longue qu'une heure,
- 1 aurait souhaité faire plus de jeux et si possible en extérieur.

Concernant le groupe :
- 2 élèves auraient souhaité pouvoir se mettre avec leurs amis,
- 1 aurait aimé que les 2 classes soient mélangées,
- 1 aurait voulu que la cohésion de groupe soit améliorée,
- 1 aurait souhaité que les séances soient plus calmes.

Concernant le contenu des séances :
- 2 jeunes ont trouvé que certaines activités étaient trop personnelles,
- 1 aurait changé certaines activités,
- 1 aurait aimé que ce soit moins ennuyeux.

B. Questionnaire à destination des co-animateurs

a. Questionnaire d'évaluation de Santé Publique France

A la fin de chaque séance, les co-animateurs ont répondu à un questionnaire d'évaluation en ligne, construit par Santé Publique France.

Dans le questionnaire, il est demandé si les activités pédagogiques ont été entièrement réalisées, partiellement ou non réalisées. Voici les retours par classe (« S » correspond à « séance »[6]) :

Classe	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
6eA	4/5	5/5	4/4	6/6	5/6	4/4	7/7	3/4	4/4	4/5	5/7	4/6
6eB	5/5	5/5	3/4	6/6	4/6	4/4	6/7	4/4	4/4	4/5	4/7	4/6

X/X = nombre d'activités réalisées/nombres d'activités prévues

On observe que 6 séances ont été réalisées en intégralité pour les 2 classes. 4 sont communes aux 2 groupes (S2, S4, S6 et S9). Pour les autres, ce sont principalement les conclusions qui n'ont pas pu être réalisées et cela par manque de temps. Ce manque était généralement lié au temps passé à revenir sur « la charte de classe » car bien souvent oublié par les jeunes.

[6] Se reporter à l'annexe 1 « Présentation brève des 12 séances du programme Unplugged » pour avoir les intitulés et le contenu des séances.

A la fin du programme, un dernier questionnaire de conclusion plus approfondi est proposé. Il aborde notamment les points suivants :

- **Capacité du co-animateur à animer seul les séances :**

Il a été demandé à la co-animatrice de dire sur quelles séances elle se sentait d'animer seule. Voici un tableau récapitulatif par séance :

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Coanimatrice	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

X = oui, à l'aise et X = non, pas à l'aise

Nous pouvons observer que la référente se sent capable d'animer 7 séances seule.

- **Amélioration des relations entre les élèves :**

La co-animatrice a répondu : « oui, un peu ». Une amélioration des relations entre les élèves à la suite du programme Unplugged a donc été observée.

- **Amélioration des relations entre les élèves et l'équipe éducative :**

La co-animatrice a répondu : « oui, un peu ».

b. Questionnaire de satisfaction

Un questionnaire, réalisé par les chargés de projets Tab'agir, a été envoyé par mail à la co-animatrice afin d'avoir un retour de son expérience avec le programme Unplugged. Plusieurs thèmes étaient abordés, voici quelques retours :

1) L'encadrement et la participation de la classe (écoute, cohésion de groupe, interactivité, évolution courant les 12 séances…)

« Cette année nous avions 2 groupes de 6^{e} très différents, avec un 1er groupe moins nombreux mais plus difficile à gérer. En général quand les séances commencent de façon très ludique le groupe est plus soudé, mais le retour au calme et au travail de réflexion n'est pas toujours évident et peu prendre du temps »

2) Votre relation avec les élèves de la classe

« Il existe une bonne relation avec les élèves, ils disent regretter de ne pas pouvoir continuer en 5^{e}. Ils ont pu s'exprimer avec les post-it lors de la dernière séance et nous avons eu de jolis compliments »

3) De manière générale, comment avez-vous vécu cette 2^{e} année d'Unplugged ?

« Un peu stressante car deux séances d'une heure le même jour, ce n'est pas évident à gérer, puisque j'étais seule cette année à coanimer »

4. Bilan global de l'action

- Points positifs :
  - L'engagement du principal adjoint a été un levier important pour le bon déroulement du programme,
  - L'investissement et la persévérance de la co-animatrice ont permis de réaliser l'ensemble des séances,
  - L'évolution de certains jeunes (plus impliqués et plus attentifs),
  - La participation et le dynamisme des jeunes, notamment d'une classe.

- Points à améliorer :
  - L'exclusion de 2 jeunes d'une classe afin d'apaiser les tensions,
  - Une seule personne de l'établissement qui coanime les séances auprès des 2 classes. Ce qui est chronophage et moins motivant que de pouvoir échanger avec des collègues formés au programme.
  - Démarrer le programme le plus tôt possible après la rentrée scolaire afin d'éviter la présence de conflits entre élèves qui perturbe le bon déroulement des séances comme ce fût le cas avec une classe.

5. Conclusion

L'année scolaire 2020-2021 a été compliquée du fait du contexte sanitaire : le programme n'a pu démarrer qu'en janvier au lieu de novembre et il a été suspendu à cause du confinement en avril. Toutefois, le programme ayant été inclus dans l'emploi du temps des jeunes dès le début d'année scolaire, les séances ont été reprogrammées et l'intégralité du programme a pu être réalisé auprès des 34 élèves de 6e bénéficiaires.

Nous remercions l'équipe du collège Bibracte et plus particulièrement M. CHAUMEREUIL pour son engagement et sa disponibilité ainsi que Mme REGNARD pour son implication dans le projet.

Afin de pallier au manque de coanimateur et de mobiliser de nouveaux professionnels intéressés par le programme et désireux de coanimer les séances, la chargée de projets prévention a réalisé un mail qui a été adressé à l'ensemble de l'équipe éducative. Un professeur a répondu positivement et sera formé en début d'année scolaire prochaine.

Bravo à tous pour cette 2e année !

Nous nous retrouvons en 2021-2022 pour la troisième année de mise en place d'Unplugged !

Tab'agir remercie également :
- La Fédération Addiction pour son suivi et son soutien durant la mise en place d'Unplugged,
- L'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche Comté, financeur du projet.

6. Annexes

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances du programme Unplugged

Annexe 2 : Questionnaire d'évaluation des compétences psychosociales (amont/aval)

Annexe 3 : Questionnaire de satisfaction des jeunes

Annexe 4 : Article paru dans le Journal du Centre le 18 février 2021

Annexe 1 : Présentation brève des 12 séances du programme 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

Annexe 2 : Questionnaire d'évaluation des compétences psychosociales (amont/aval)

Tabagir Pour votre santé

Unplugged

UNPLUGGED

Date : __/...../2020 Classe : 6e..... Né(e) en tant que : ▫ fille ▫ garçon

Questionnaire compétences psychosociales (avant)

Coche la réponse qui te correspond le mieux

	Oui tout à fait	Plutôt oui	Plutôt non	Non pas du tout
1) Lorsque je rencontre un problème avec un(e) ami(e), je lui en parle				
2) Quand je prends des décisions, je réfléchis aux avantages et aux inconvénients				
3) Quand je lis une information sur internet, j'essaie de vérifier si elle est vraie				
4) Lorsque je rencontre un problème, j'utilise mon imagination pour m'en sortir				
5) Lorsque je discute avec un(e) ami(e), je dis vraiment ce que je pense				
6) Je sais travailler en groupe, même avec des camarades que je ne connais pas très bien				
7) Je sais reconnaître mes forces et mes limites face à une difficulté				
8) Je ressens la peine de mes ami(e)s lorsqu'ils sont tristes				
9) Je sais gérer mon stress quand une situation est compliquée				
10) Je sais contrôler ma colère quand une situation m'énerve				

Merci de ta participation !

Annexe 3 : Questionnaire de satisfaction des jeunes

Questionnaire de satisfaction

On a besoin de toi pour améliorer le programme Unplugged !

Note ici, ce que tu as AIMÉ lors des séances :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelle séance as-tu PRÉFÉRÉE ? Pour t'aider à te rappeler des séances, tu trouveras ci-dessous le titre des 12 séances et une image évoquant l'activité principale.

S1 : BIENVENUE DANS « UNPLUGGED »	S2 : ÊTRE OU NE PAS ÊTRE DANS UN GROUPE	S3 : ALCOOL, RISQUES ET PROTECTION	S4 : ET SI C'ETAIT FAUX ?
S5 : TABAC, CHICHA, QUE SAIS-JE ?	S6 : EXPRIME TES EMOTIONS	S7 : ÊTRE EN CONFIANCE, SAVOIR DIRE NON	S8 : BRISER LA GLACE
S9 : INFOS/INTOX	S10 : LA FORCE EST EN NOUS	S11 : TROUVES DES SOLUTIONS !	S12 : UNPLUGGED AWARDS

J'ai préféré la séance ....

Parmi ce que tu as appris, que pourrais-tu UTILISER par la suite ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Note ici, ce qui, pour toi, pourrait être AMÉLIORÉ lors des séances Unplugged :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Merci de ta participation !

Annexe 4 : Article paru dans le Journal du Centre le 18 février 2021

CHÂTEAU-CHINON

Prévention des addictions au collège

Le collège Bibracte est le seul établissement nivernais à adopter le programme Unplugged. Un programme probant en prévention des addictions, à destination de ses élèves de 6e.

Évalué dans plusieurs pays européens, Unplugged (*) est reconnu pour avoir des effets bénéfiques sur les expérimentations de produits comme l'alcool, le tabac et le cannabis ainsi que sur les croyances normatives que peuvent avoir les jeunes. L'association Tab'agir met en place ce nouveau programme, pour la deuxième année consécutive, au collège Bibracte, avec le concours de l'infirmière scolaire du collège.

COLLÈGE BIBRACTE. Sophie Régnart et Chloé Rondeau co-animant une séance Unplugged, vendredi dernier, avec un groupe d'élèves de 6e du collège Bibracte.

« Ce programme est composé de douze séances d'une heure _ à raison d'une séance par semaine _ basées sur le développement des compétences psychosociales (CPS), dont trois axées sur les conduites addictives », explique Chloé Rondeau, chargée de projets prévention 58 de l'association Tab'agir, qui co-anime ces séances, chaque vendredi, avec Sophie Régnart, infirmière scolaire du collège, formée à Unplugged.

Ce programme s'adresse à l'ensemble des deux classes de 6e du collège Bibracte. Les séances sont très vivantes. On est loin des cours magistraux. Les collégiens bénéficient d'informations, bien sûr, mais aussi de temps d'échanges, d'activités ludiques de groupes ou encore de jeux de rôles et mises en situation. Le but est de permettre aux élèves, entre autres, de savoir prendre des décisions comme dire non, avoir de l'empathie, avoir confiance en soi, avoir une pensée critique et créative, réguler leurs stress et émotions. ■

(*) Unplugged est un programme à destination des 12-14 ans, qui a le soutien financier de l'État et de l'ARS.

Compétences psychosociales. Selon l'OMS, « les compétences psychosociales sont toutes les aptitudes de vie qui permettent d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement ».