

Programme de Prévention UNPLUGGED – Année 1

Collège Michel GONDRY, Charny



Année scolaire 2021- 2022

**Réalisation du rapport par :
Thanousone SENGSOUK – Chargée de projets 89 Tab'agir**

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	3
1.1. Contexte actuel.....	3
1.2. Qu'est-ce Unplugged ?	3
1.3. Déploiement sur le territoire Français	4
1.4. Mise en place du programme au collège Michel Gondry de Charny	4
2. DÉROULÉE DU PROGRAMME	5
2.1. Lancement de l'action	5
2.2. Présentation synthétique des 12 séances	6
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	10
3.1. Questionnaire d'évaluation à destination des jeunes.....	10
3.1.1. Satisfaction du programme Unplugged	10
3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France	11
3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance	11
3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme	12
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	13
5. REMERCIEMENT	13
ANNEXES.....	14

1. INTRODUCTION

1.1. Contexte actuel

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 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 ». L'efficacité des programmes fondés sur le renforcement des CPS a été prouvée. Ils permettent de protéger les jeunes de la consommation ultérieure de produits psychoactifs, les rendent acteurs de leur santé et ont également des effets positifs sur la réussite scolaire, l'estime de soi... Les programmes à déployer sont ceux dits probants c'est-à-dire étant reconnu et efficace. Parmi ceux-ci se trouve le programme Unplugged.

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

1.2. Qu'est-ce Unplugged ?

C'est un programme de prévention universel des conduites addictives en milieu scolaire, utilisant des méthodes interactives et basé sur le développement des Compétences PsychoSociales (CPS).

Évalué dans 8 pays d'Europe, Unplugged est composé de 12 séances de 50 minutes, dont trois orientées sur les substances psychoactives et sont animées sur 12 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 »¹.*

¹ 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)

Il est déployé en France depuis 2013, et a débuté dans le département de la Saône et Loire avec 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 enquête² 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 12 séances du programme sont coanimées par un professionnel de la prévention en addiction et un membre de l'équipe éducative du collège.

La Fédération Addiction dispense des formations pour les professionnels des établissements scolaires sur une durée de 2 jours. 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. A terme, ils pourront animer la plupart des séances de façon indépendante. Pour cela, la chargée de projets prévention Tab'agir coanimera :

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

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

1.3. Déploiement sur le territoire Français

La Fédération Addiction a souhaité déployer le programme Unplugged sur l'ensemble du territoire français.

Pour cela, l'INCA³ a soutenu l'initiative et a lancé, en décembre 2018, un appel à projet auprès de l'ensemble des structures spécialisées en addictologie réalisant des actions de prévention en milieu scolaire. Tab'agir a été retenue pour implanter le programme dans les départements de l'Yonne et de la Nièvre.

La Fédération Addiction reste présente tout au long du déroulement du projet. Les chargés de projets prévention bénéficient de 2 supervisions au niveau national. Ces moments permettent d'échanger sur les pratiques de chacun des professionnels déployant Unplugged, sur les problèmes ayant pu être rencontrés et de trouver des pistes pour y répondre.

1.4. Mise en place du programme au collège Michel Gondry de Charny

La chargée de projets prévention Tab'agir a participé en juin 2021, avec d'autres professionnels de prévention des conduites addictives, à une formation de 3 jours dispensée

² <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/resultats-de-l-evaluation-du-programme-unplugged-dans-le-loiret>

³ Institut National du Cancer

par la Fédération Addiction. Cette dernière est présente tout au long du déroulement du programme, et organise des temps de supervision régionale afin d'échanger sur les pratiques des professionnels réalisant Unplugged et sur les problèmes qui ont pu être rencontrés.

Pour cette année scolaire 2021-2022, le collège Michel Gondry de Charny bénéficie de la première année du programme Unplugged. Ce sont ainsi les 3 classes de 5^e de l'établissement qui ont bénéficié du programme, soit 62 élèves.

Pour cela, 3 professionnels de l'établissement ont été formés par la Fédération Addiction : une professeure de musique, une professeure de sciences et vie de la terre et un professeur d'éducation physique et sportive.

2. DÉROULÉE DU PROGRAMME

2.1. Lancement de l'action

Pour cette première année, le programme a démarré en cours d'année scolaire alors que l'emploi du temps des élèves et des enseignants étaient déjà établis. Ainsi, les 12 séances ont été insérées dans la mesure du possible, mais malheureusement, sur 2 journées. Pour la deuxième année, l'ensemble des séances seront intégrées dans l'emploi du temps et seront regroupées sur une seule journée.

Une rencontre a eu lieu pour travailler la 1^{ère} séance avant le lancement d'Unplugged. Par la suite, une rencontre entre les professionnels et la chargée de projets de Tab'agir a eu lieu une fois par semaine pour préparer la séance à venir. Pour cela, un « livret intervenant »⁴ leur a été donné, il décrit les séances à animer (objectifs et activités).

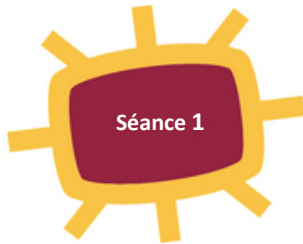
Les élèves ont également reçu un « livret élève »⁵, celui-ci reprend les éléments importants évoqués et doit être complété à l'issue de chaque séance. Toutefois, les séances étant denses, le livret n'a pas pu être complété à chacune des séances par manque de temps.

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

⁴ Document réalisé par la Fédération Addiction (Pilote du programme au niveau Nationale) avec l'aide des développeurs Unplugged et de l'Inspection Académique

⁵ Ibid

2.2. Présentation synthétique des 12 séances



Objectif :

- Initier une dynamique de groupe, recevoir une introduction au programme et à ses 12 séances,
- Déterminer le cadre de travail (charte de classe).

Bienvenue dans Unplugged !

Charte Unplugged 5e1



Objectif :

Clarifier les influences et les attentes du groupe.

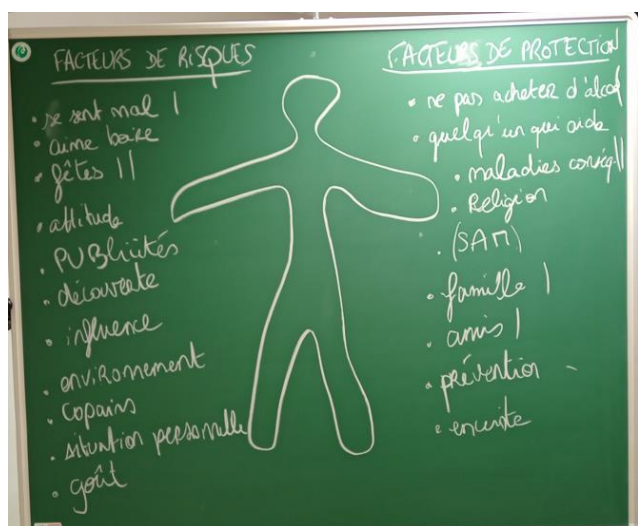
Être ou ne pas être dans un groupe



Objectif :

Connaître les divers facteurs qui influencent les conduites addictives.

Alcool, risques et protections

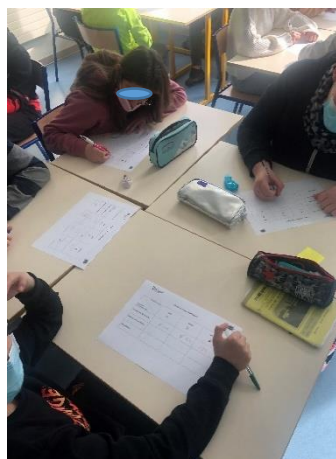




Objectif :

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

Et si c'était faux ?



Objectif :

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

Tabac, Chicha - que sais-je ?



Objectif :

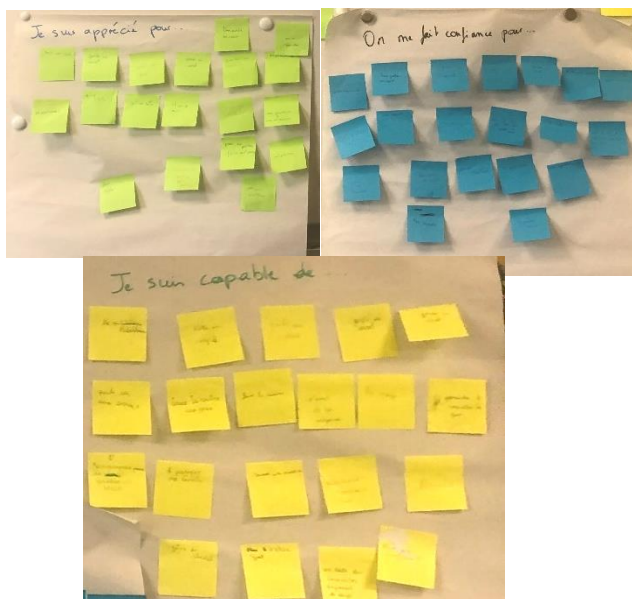
- Identifier ses émotions et apprendre à les communiquer,
- Distinguer la communication verbale et non verbale.

Exprime tes émotions





Être en confiance, savoir dire non



Objectif :

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



Briser la glace

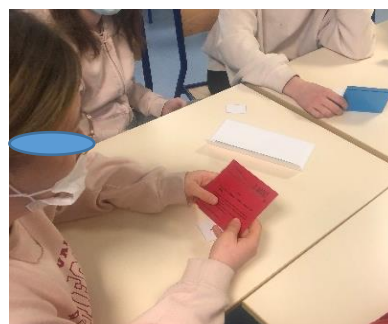


Objectif :

- Apprécier les qualités des autres, accepter les réactions positives,
- S'exprimer pour se présenter aux autres.



Info / Intox



Objectif :

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



Objectif :

- Identifier des stratégies pour faire face aux événements de la vie,
- Identifier et exprimer ses forces.

La force est en NOUS



Objectif :

- Résoudre les problèmes de façon structurée,
- Développer sa pensée créative.

Trouve des solutions !



Objectifs :

- Fractionner les objectifs à long terme en objectifs à moyen terme et à court terme,
- Réagir sur le programme.

Unplugged Awards

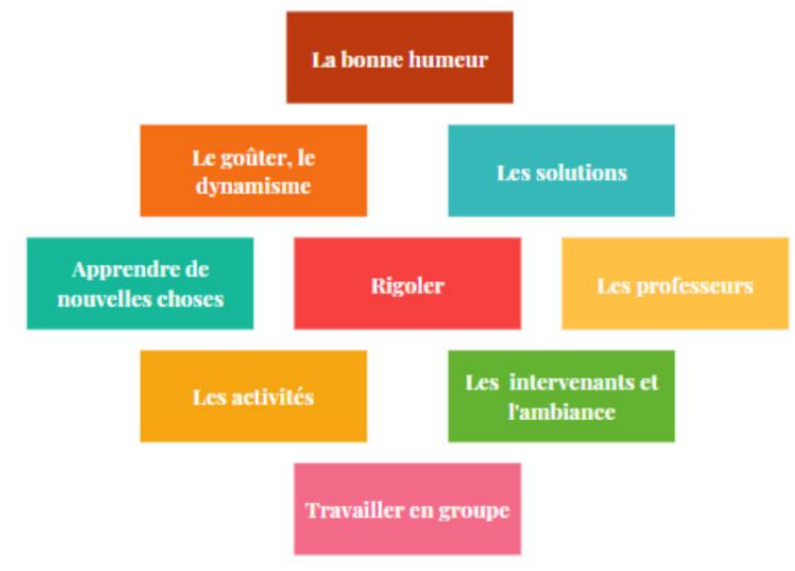


3. ÉVALUATION DU PROGRAMME

3.1. Questionnaire d'évaluation à destination des jeunes

3.1.1. Satisfaction du programme Unplugged

Question 1 : Note ici, ce que tu as AIMÉ lors des séances



Question 2 : Quelle séance as-tu PRÉFÉRÉ ?



Question 3 : Parmi ce que tu as appris, que pourrais-tu UTILISER par la suite ?

Gérer mon stress
Avoir confiance en moi
Ne pas consommer de drogues
Briser la glace
Dire NON plus facilement
Aider les gens que j'aime

Question 4 : Note ici, ce qui pour toi, pourrait être AMÉLIORÉ lors des séances Unplugged ?

Parmi les réponses recueillies, 53% des jeunes disent qu'il n'y a rien à changer dans le programme Unplugged « Rien, c'est parfait ».

Concernant les autres données, elles ont été divisées en deux catégories :

Séances : organisation et animation	Savoir-être
☐	☐
☐ Réaliser plus de séances	☐ La bonne humeur
☐ Faire plus d'activités	☐ Etre plus sérieux
☐ Choisir plus souvent son groupe	
☐ Faire plus souvent des goûters	

3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France

3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les coanimateurs (un professionnel de l'établissement formé, dit référent, et la chargée de projets Tab'agir) ont rempli un questionnaire d'évaluation en ligne, construit par Santé Publique France.

Les 12 séances comportent entre 4 et 7 activités pédagogiques :

- Une 1^{ère} 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 étaient entièrement réalisées, partiellement ou non réalisées.

Une présentation synthétique des séances est en annexe 1.

Voici les retours de l'ensemble des questionnaires en ligne par classe :

Nombre d'activités réalisées lors des séances (S)

Classe et effectif	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
5 ^e 1 20	4,5/5	5/5	4/4	6/6	6/6	4/4	5,5/7	3/4	3,5/4	5/5	7/7	6/6
5 ^e 2 21	4,5/5	5/5	2/4	6/6	5,5/6	4/4	7/7	3,5/4	3/4	2,5/5	7/7	6/6
5 ^e 3 21	5/5	4,5/5	4/4	6/6	6/6	4/4	7/7	4/4	4/4	5/5	7/7	6/6

Les séances non terminées, n'ont pas pu l'être par manque de temps. Les activités principales ainsi que les échanges avec les jeunes ont été prioritaires.

3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme

A la fin du programme, un dernier questionnaire de conclusion, de Santé Publique France, a été rempli uniquement par les référents de l'établissement scolaire.

A. Capacité des référents à animer seuls les séances :

Voici un tableau récapitulatif par référent et par séance :

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Réf 5 ^e 1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Réf 5 ^e 2												
Réf 5 ^e 3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Les référents des classes 5^e1 et 5^e3 se sont capable d'animer le programme entièrement seul. Cela montre leur implication et leur adhésion au programme Unplugged. La référente de la classe de 5^e2 ne participera pas au programme Unplugged puisqu'à la rentrée, il y aura seulement 2 classes de 5^e.

B. Animation d'une séance complémentaire :

La séance optionnelle portant sur les écrans n'a pas été animée afin ne pas empiéter davantage sur les horaires de cours des référents.

C. Probabilité de continuer Unplugged :

	Oui tout à fait	Oui c'est très probable	Oui c'est assez probable	Non c'est peu probable
Référent 5 ^e 1	X			
Référent 5 ^e 2				X
Référent 5 ^e 3	X			

Les référents des classes de 5^e1 et 5^e3 ont choisi « Oui tout à fait ». En effet, pour eux, le programme Unplugged rentre totalement dans le programme éducatif des élèves. Comme expliqué précédemment, dès la rentrée prochaine, il y aura seulement 2 classes de 5^e, la référente de la classe de 5^e2 ne pourra donc pas animer le programme.

D. Amélioration des relations entre les élèves :

Les référents ont observé une **amélioration des relations entre les élèves à la suite du programme Unplugged** : un référent a répondu « Oui, beaucoup », un deuxième « oui, assez », et un troisième « oui, un peu ».

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

Sur l'ensemble des référents, tous remarquent **qu'il y a eu des améliorations entre les élèves et l'équipe éducative** (un a répondu « Oui, beaucoup », un deuxième « oui, assez », et un troisième « oui, un peu »).

4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- Réponse rapide de la principale quant au désir de déployer Unplugged au sein de son établissement, son engagement a été l'un des éléments moteurs pour l'implantation du programme dans le collège, un levier fort et important pour le bon déroulement de ce dernier,
- L'investissement total des coanimateurs/référents 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.

Difficultés/axe(s) d'améliorations :

- L'un des référents n'a pas pu réaliser les dernières séances avec sa classe au vu de son agenda, un autre référent a pris le relais, en plus de ses propres séances.

5. REMERCIEMENT

Pour cette première année de lancement du programme Unplugged, toutes les séances ont été entièrement réalisées et coanimées auprès de l'ensemble des classes de 5^e.

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

- La principale pour son investissement et sa disponibilité tout au long de l'année scolaire,
- Les référents de chaque classe pour leur implication totale et leur dynamisme.

Bravo et merci à tous pour cette 1^{ère} 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 2 : Exemple de communiqué de presse envoyé à l'Yonne Républicaine

Annexe 3 : Article paru dans l'Yonne Républicaine

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

Annexe 2 : Exemple de communiqué de presse envoyé à Yonne Républicaine

Tab'agir
Pour votre santé

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Fin de la 1^{ère} année du programme Unplugged
au collège Michel GONDRIY !**

Objectif du projet :

- Prévenir les conduites addictives et renforcer/développer les Compétences PsychoSociales (CPS) ,
- Favoriser la confiance en soi, l'expression de soi, le respect des autres et renforcer la dynamique de groupe,
- Développer les habiletés interpersonnelles, de communication, d'affirmation et de conciliation,
- Décrypter, déconstruire et reconstruire les croyances normatives des jeunes autour des conduites addictives et leurs effets, apporter un regard critique sur ces influences et ces croyances.

Le lundi 25 janvier 2022, Unplugged a démarré auprès des 3 classes de 5^e. Les jeunes ont bénéficié de 12 séances d'1h à raison d'une séance par semaine basées sur le développement des CPS et dont 3 axées sur les conduites addictives (tabac, alcool et cannabis). Elles ont été coanimées par Thanousone SENGSOUK, chargée de projets prévention Tab'agir et par 3 professionnels de l'établissement formés à Unplugged (professeur de SVT, d'EPS et de musique).

La dernière séance sera l'occasion de réaliser un bilan avec les jeunes. Une remise de diplômes aura lieu afin de féliciter l'implication et l'assiduité des élèves. Pour terminer, un moment convivial sera organisé.

Venez couvrir l'évènement !

Lundi 27 juin 2022 10h30 à 11h30 Collège Michel GONDRIY à Charny

Financé par

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de l'Éducation Nationale

ars
Agence Régionale de Santé
Yonne

Annexe 3 : Article paru dans l'Yonne Républicaine

Deux communiqués de presse ont été envoyés au cours de ce projet, la presse a répondu au 1^{er} communiqué et s'est déplacée à l'établissement. Cependant, nous n'avons connaissance d'aucun article paru entre janvier et juin 2022.