

Collège Bibracte, Château-Chinon

Programme de Prévention
UNPLUGGED – Année 4



Année scolaire 2022-2023

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

SOMMAIRE

1.	INTRODUCTION	3
1.1.	Contexte actuel.....	3
1.2.	Qu'est-ce Unplugged ?	3
1.3.	Déploiement sur le territoire Français	5
1.4.	Mise en place du programme au collège Bibracte de Château-Chinon (58)	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 12 séances	6
3.	ÉVALUATION DU PROGRAMME	19
3.1.	Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes	19
3.2.	Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France	22
3.2.1.	Questionnaire d'évaluation de fin de séance	22
3.2.2.	Questionnaire d'évaluation de fin de programme	22
3.3.	Retour d'expériences des référents de l'établissement	23
4.	BILAN GLOBAL DU PROJET	25
5.	BILAN GLOBAL FIN DE PROJET	26
6.	REMERCIEMENT	26
	ANNEXES.....	26

1. INTRODUCTION

1.1. Contexte actuel

Les consommations de tabac, d'alcool et de cannabis sont fréquentes chez les jeunes français. L'enquête EnCLASS¹ réalisée en 2018 montre une **baisse des consommations** par rapport à 2014.

En effet, **chez les collégiens**, l'expérimentation de **tabac** est passée de 27,8% en 2014 à 21,2% en 2018. Il en est de même pour la **première ivresse** qui est passée 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. Ainsi, les projets de prévention sont à poursuivre afin que ces chiffres diminuent davantage.

Cependant, on observe que l'expérimentation du tabac **augmente fortement** chaque année à partir de la classe 5^e (+12 points / an), et ceux jusqu'en 2nd où cette augmentation décélère. Cette période semble donc être **charnière** dans la diffusion des produits comme le tabac, l'alcool et le cannabis.

En réponse à ces chiffres évoqués par l'étude EnClass, **la prévention des conduites addictives**, à travers le **renforcement des Compétences PsychoSociales (CPS)** en milieu scolaire et hors scolaire est **primordiale**. En effet, pour accompagner les jeunes à faire face à l'entrée dans les conduites addictives, le renforcement des CPS est préconisé par le **référentiel national « Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes »**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 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 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.

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

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.

C'est un programme :

- « *Structuré, adoptant une stratégie d'intervention basée sur :*
 - o *Le développement des compétences psychosociales (notamment la capacité de résistance à la pression des pairs),*
 - o *La correction des croyances normatives (en particulier la correction de la surestimation de la consommation des amis et des pairs du même âge),*
 - o *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 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 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. 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 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.

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>

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'INCA⁵ 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 Bibracte de Château-Chinon (58)

Pour cette quatrième année, ce sont les 2 classes de 6^e qui ont bénéficié du programme, soit 34 élèves.

Les séances ont été coanimées par 2 professionnels de l'établissement et 1 chargée de projets prévention de Tab'agir.

⁵ Institut National du Cancer

2. DÉROULÉ DU PROGRAMME

2.1. Lancement de l'action

Pour cette quatrième année, la chargée de projets prévention à animée 12 séances du programme. Ces séances ont été insérées dès la rentrée dans l'emploi du temps des élèves et des enseignants.

Une rencontre a eu lieu pour travailler la 1^{ère} séance avant le lancement d'Unplugged. Par la suite, 1 séance entre les professionnels et la chargée de projets prévention de Tab'agir a eu lieu, toutes les 3 semaines, pour préparer les 3 séances suivantes à venir. Pour cela, un « livret intervenant »⁶ leur a été donné, il décrit les séances à animer (objectifs et activités).

Les élèves ont également reçu un « livret élève »⁷, 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.

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,
- ✓ Une conclusion suivie d'un résumé des élèves dans leur livret,
- ✓ Une courte évaluation des référents du projet pour chaque séance.

2.3. Présentation des 12 séances

Légendes :



**Objectifs de la
séance**



**Contenu de la
séance**



Activités principales

⁶ Document réalisé par la Fédération Addiction (Pilote du programme au niveau Nationale) avec l'aide des développeurs Unplugged et de l'Inspection Académique

⁷ Ibid



Séance 1 : Bienvenue dans Unplugged !



- Présenter l'action et l'intervenante Tab'agir,
- Initier la dynamique de groupe,
- Recevoir une introduction au programme,
- Déterminer le cadre dans lequel ils souhaitent travailler.



- Présentation de l'association Tab'agir, de son fonctionnement, de la chargée de projets et des professeurs référents qui interviendront tout au long du projet,
- Présentation de l'ensemble des séances du projet et activité de réflexion sur leur contenu,
- Activité 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 ont été 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 ? »

Respect
Participer
Confiance
La patience
S'écouter
Amitié
Gentillesse
Donner le meilleur
Se sentir bien



Séance 2 : Notion de groupe



- Apprendre qu'appartenir à un groupe contribue à leur épanouissement personnel,
- Apprendre qu'il y a 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 doivent évoquer les sujets de Unplugged dont ils se rappellent. Ensuite, chaque élève est invité à signer la charte,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Jeu de rôle »

1^{re} partie :

Deux jeunes volontaires sortent de la salle, le reste du groupe étant divisé en deux. Chacun a une « carte rôle » lui permettant de définir son rôle. Les deux jeunes volontaires ont pour objectif de se faire intégrer dans un groupe. 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. Les deux jeunes volontaires rentrent dans la salle et, à l'aide de questions fermées, doivent essayer de s'intégrer dans les deux groupes.

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 jeunes volontaires savent que ce sont des groupes à codes. 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 avec des défis plus gênants ou entraînant des conséquences négatives. Les deux groupes exposent clairement leurs critères d'acceptation aux deux nouveaux jeunes volontaires, qui choisissent ou non d'adhérer à leur groupe.

Débriefing :

Le groupe partage son impression et échange autour du ressenti à l'issue de l'activité. Une discussion a lieu avec les jeunes autour du fait de devoir changer, ou non, pour être accepté dans un groupe et/ou d'imposer un changement à leurs pairs pour les accepter dans leur groupe.





Séance 3 : Alcool, risques et protection



- Permettre aux jeunes de se protéger vis-à-vis de leur consommation ou future consommation,
- Connaître les divers facteurs qui influencent les conduites addictives.
- Apprendre que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent.



- Rappel de la séance précédente, les jeunes marchent dans la salle et au signal, chacun doit s'arrêter à côté de la personne la plus proche. Les binômes ont une minute (30 secondes chacun) pour exprimer un élément dont ils se souviennent concernant la séance 2,
- Activité de mise en groupe « Les poignées de mains », chaque jeune doit trouver un camarade qui possède le même nombre de poignées en se serrant la main, en silence,
- Activité « Facteurs de risque et de protection » appelée également « La silhouette »,
- Débriefing de la séance.

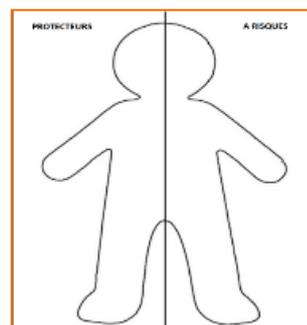


Activité « Facteurs de risque et de protection »

1^{er} temps : Répartir les jeunes par groupes de 5.

2^e temps : Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une silhouette sur laquelle les élèves vont noter les facteurs influençant la consommation d'alcool. La feuille comporte les titres "facteurs à risques" (à gauche) et "facteurs protecteurs" (à droite).

- Ils disposent de ce temps pour trouver un maximum de facteurs à risques et de facteurs protecteurs différents, relatifs à la consommation d'alcool.
- Chaque groupe sélectionne les trois facteurs protecteurs et les trois facteurs à risques les plus importants pour eux, désigne un porte-parole qui exposera le poster au reste de la classe.



Un animateur sera dans chaque groupe pour prendre des notes et animer les échanges. Chaque groupe fait une restitution orale des facteurs de risque et protecteurs qu'ils ont trouvé et l'animateur les écrit au tableau. Les animateurs complètent avec les facteurs qui n'ont pas été évoqués.



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 qui les a marqués ou dont ils se souviennent,
- Activité « Vérifie l'info »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Vérifie l'info »

1^{er} temps :

Énoncer des phrases (lire un livre, jouer à la console...) et demander aux jeunes de 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 :

Demander aux jeunes de prendre leur livret élève et de compléter le tableau vierge : Sur 100 jeunes en France âgés de 13 à 16 ans combien fument tous les jours, une fois par mois, ont seulement expérimenté ? etc

3^e temps :

- Demander aux jeunes de se placer, selon les fréquences notées dans leur tableau, sous une affiche indiquant un pourcentage (0%, 20%, 40%, 60%, 80% et 100%),
- Une fois les jeunes placés sous leur affiche, l'animateur donne la bonne réponse.



4^e temps :

Inviter les jeunes à réfléchir ensemble :

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



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 le symbole « pourcentage » : 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,
- 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.



Activité « Le tribunal »

Les jeunes vont mettre en scène le procès de l'industrie du tabac. Pour cela, ils font devoir jouer le déroulement d'un tribunal en faisant trois groupes :

- Un groupe qui a le rôle des avocats des non-fumeurs,
- Un groupe qui a le rôle des avocats de l'industrie du tabac,
- Un groupe qui a le rôle du juge.



À l'aide d'un animateur, chaque groupe prépare des arguments pour défendre sa cause. Le groupe du juge doit prendre connaissance de la grille de jugement qui lui a été donnée et comprendre son fonctionnement.

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.

Un débriefing a été réalisé afin de revenir sur l'ensemble des arguments cités par les jeunes lors du tribunal et répondre à l'ensemble de leurs 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.

- 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 : Distribuer une carte émotion à chaque élève et prévenir de ne pas montrer cette dernière.

2^e temps : Diviser la classe en groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves devra exprimer l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devra deviner quelle émotion figure sur la carte et l'annoncer à la fin des 4 étapes :

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

3^e temps : La photo de la joie

Inviter tous les élèves à mimer ensemble la même émotion : la joie. De cette manière, les élèves ayant mimé au préalable des émotions moins agréables pourront aussi expérimenter des émotions plus agréables.

4^e temps : Conseils pour mieux gérer ses émotions.

5^e temps : Activité de respiration.



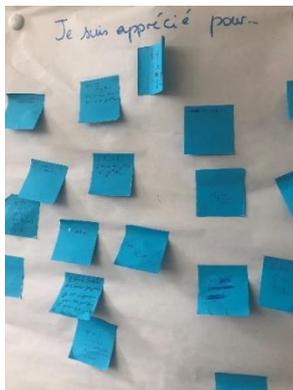
Séance 7 : Être en confiance, savoir dire non



- 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.



- Activité « Météo des émotions » (rappel de la séance précédente), selon 3 modalités, les jeunes devaient exprimer leur émotion à cet instant,
- Temps d'échange sur la confiance en soi,
- Activité « La confiance en soi »,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.



Activité « La confiance en soi »

Demander aux jeunes de noter 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 ...

Demander aux jeunes de recopier leurs affirmations sur leur livret élèves.

Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Le stylo

Répartir les élèves en groupes de quatre. Dans chaque groupe, ils définissent les rôles : deux observateurs, un élève qui demande et un élève qui refuse.

L'élève qui demande devra obtenir un stylo de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

2^e temps : Le tabac

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

3^e temps : Les jeux-vidéos

Cette fois-ci, il y aura uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse. L'objectif est ici de refuser en suivant les 4 étapes de la technique de refus : 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 et chaque élève en face à face raconte la situation dans laquelle il a dit non la semaine précédente. Le cercle tourne les 30 secondes,
- Activité de mise en groupe « Les feutres », chaque élève doit retrouver la couleur du feutre qu'il tient dans son dos et former un groupe de la même couleur, en silence,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Répartir les jeunes par groupe de 5 ou 6 personnes. Lorsqu'un groupe joue le jeu de rôle, l'autre jouera le « public ». Un élève aura le rôle de « la personne qui aborde », un second « la personne qui est abordée ». Chacun de ces élèves sera aidé par trois ou quatre camarades.

2^e temps : Le public

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

3^e temps : Jeu de rôle

Les deux premiers acteurs jouent une première situation et expriment leur ressenti. L'expérience est répétée jusqu'à ce que tous les groupes soient passés.

Séance 9 : Cohésion de groupe



- Apprendre à communiquer avec les autres pour résoudre un problème,
- Aborder la notion de cohésion de groupe,
- Comprendre l'importance d'une bonne entente dans un groupe.



- Rappel de la séance précédente,
- Activité « La tour de Fröbel »,
- Débriefing de la séance.

Activité « La tour de Fröbel »



La séance 9 du programme Unplugged intitulé « Infos/Intox » a été remplacée par une séance dédiée à la cohésion de groupe. En effet, lors des différentes séances Unplugged, le manque d'entente dans la classe et la séparation entre les filles et les garçons a parfois posé problème pour la réalisation de certaines activités. Avec l'accord des jeunes, une séance intitulée « Cohésion de groupe » a été créée.

Dans un premier temps, les jeunes ont eu la mission de créer eux même 2 groupes mixtes. À la suite, il a été proposé de réaliser l'activité suivante : « La tour de Fröbel », les jeunes forment un cercle et saisissent le bout d'une ou deux cordes. Ensuite, ils doivent tirer légèrement afin de former une tour en empilant 6 pièces de bois à l'aide d'un crochet.

Lors du débriefing, les collégiens ont pu donner leur ressenti, exprimer les difficultés qu'ils ont pu rencontrer au moment de l'activité, les stratégies mises en place, etc... Il y a eu que des retours positifs en fin de séance.

Par la suite, les jeunes ont cherché des solutions à mettre en place sur le long terme, au sein même de leur classe. Ils ont pu, avec l'aide de leur professeur principal réaliser un plan de classe afin de mélanger filles et garçons et également de se mélanger lors des travaux de groupes.





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 ont pu s'exprimer sur la séance présente,
- Activité de mise en groupe,
- Activité « L'avatar »
- Débriefing de la séance.



Activité « L'avatar »

1^{er} temps : Répartir les jeunes par groupe de 4 ou 5 par une méthode aléatoire. On 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 élèves doivent réfléchir aux stratégies que l'élève pourrait mettre en place pour se faire des amis.

2^e temps : Activité l'avatar. L'objectif est que chaque élève propose une métaphore de ses points forts à l'aide d'un avatar. Il aura donc à sa disposition des accessoires, des images pour créer son propre avatar.





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,
- Activité « Aventure en Amazonie » : les jeunes sont répartis par groupe de 3 ou 4 et doivent traverser « un fleuve » de 5m avec des feuilles en papier qui symbolisent des « morceaux de bois flottants »,
- Activité « Comment résoudre des problèmes ? »
- Débriefing de la séance.



Activité « Comment résoudre des problèmes »

Les jeunes doivent répondre à une question « Vous êtes dans une classe où il y a un problème de cohésion de groupe, que faire ? »

Les problèmes évoqués sont écrits au tableau. Les jeunes seront ensuite guidés pour qu'ils découvrent eux même le plan en 5 étapes. Pour ce faire, ils devront réfléchir 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} étape** : Identifier le problème,
- **2^e étape** : Énumérer toutes les solutions,
- **3^e étape** : Évaluer les solutions (avantages/inconvénients, conséquences) et éliminer les moins réalisables,
- **4^e étape** : Choisir la solution et la mettre en œuvre,
- **5^e étape** : Tirer des conclusions du choix qui a été fait.





Séance 12 : Unplugged Award !



- Apprendre à fractionner des objectifs à long terme en objectifs à plus court terme,
- Evaluer les points forts du programme et proposer d'éventuelles améliorations.



- Activité énergisante : « Le bâton d'hélium » : les élèves doivent se placer sur 2 lignes en face à face. Ils doivent tendre le bras à l'horizontale, les index pointés vers le haut. Une baguette est ensuite placée sur les doigts des élèves. L'objectif est de faire descendre la barre jusqu'au sol sans la faire tomber.
- Rappel de la séance précédente,
- Activité « Objectifs à court, moyen et long terme ». Chaque élève choisit un objectif à long terme et décline individuellement cet objectif en au moins 5 objectifs à court et moyen terme,
- 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

A noter que sur les deux classes, 32 jeunes sur 36 ont répondu au questionnaire, qui a été distribué lors de la dernière séance⁸.

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

	Oui	Moyen	Non
Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	87.5%	0%	12.5%
Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	81.3%	3.1%	15.6%
Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	65.6%	3.1%	31.3%
J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	75%	3.1%	21.9%
Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	87.5%	0%	12.5%
J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	65.6%	3.1%	31.3%
Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	87.5%	6.3%	6.3%
J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	81.3%	3.1%	15.6%
Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	65.6%	9.4%	25%
Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	62.5%	18.8%	18.8%
J'apporte plus facilement mon aide aux autres	81.3%	3.1%	15.6%

⁸ Les pourcentages indiqués dans le tableau sont des données informatives au vu de l'effectif.

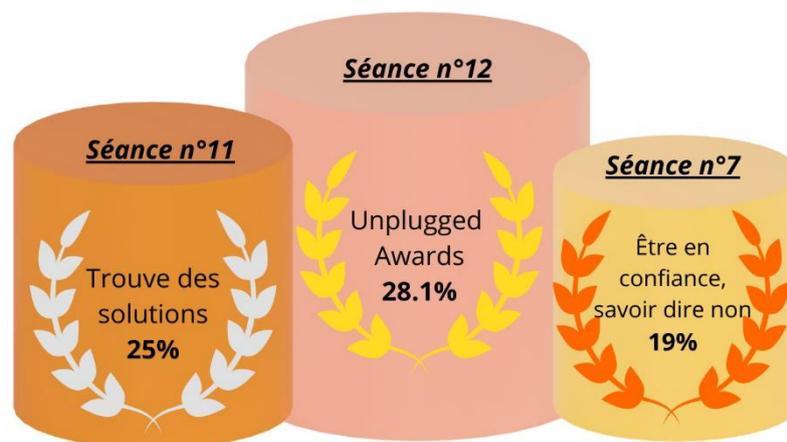
Nous pouvons constater que toutes les CPS semblent avoir été développées chez la plupart des jeunes. Lors du remplissage du tableau, les jeunes n'avaient que deux choix : « oui » et « non », mais certains d'entre eux ont préféré ajouter une case « moyen ». Cette initiative sera prise en compte pour la rédaction du questionnaire de l'année prochaine.

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) ?



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 (plus l'idée est répétée, plus celle-ci apparaît en grand) :



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

A clipboard with a red clip at the top. The clipboard has a white sheet of paper with a checklist of items, each preceded by a checked box. To the right of the list is a stylized signature in black ink.

- Avoir plus d'activités
- Rien
- Avoir plus de séances
- Plus de mélange filles/garçons
- Moins de disputes lors des séances
- Faire des séances plus longues
- Faire plus d'activités de cohésion de groupe

3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France

3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les coanimateurs⁹ remplissent un questionnaire d'évaluation en ligne, construit par Santé Publique France.

Les 12 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.

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
6 ^e A 18	5/5	4/5	4/4	5/6	4/6	4/4	6/7	3/4		5/5	6/7	6/6
6 ^e B 18	5/5	4/5	4/4	5/6	5/6	4/4	7/7	3/4		5/5	7/7	6/6

Toutes les séances n'ont pas pu être terminées par manque de temps. Les activités principales ainsi que les échanges avec les jeunes ont été priorités.

Des difficultés de cohésion de groupe ont été observées dans les 2 classes. Afin d'identifier les problématiques rencontrées par les jeunes et de trouver des axes d'amélioration, une activité de coopération a été réalisée.

Pour les deux classes, celle-ci a été réalisée à la place de la séance n°9 « Info/Intox ».

3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme

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

⁹ Un professionnel de l'établissement formé, appelé « référent », et la chargée de projets Tab'agir. Les référents sont au nombre de 2 : un professeur de français et l'infirmière scolaire de l'établissement.

A. Capacité des référents à animer seul les séances :

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Réf 6° A	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
Réf 6° B	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X

Les deux référents se sentent capable d'animer les séances sauf la séance 11, ils expliquent cela par le fait que cette séance est difficile à comprendre.

B. Probabilité de continuer Unplugged :

	Oui tout à fait	Oui c'est très probable	Oui c'est assez probable	Non c'est peu probable
Référent 6° A	X			
Référent 6° B	X			

Le projet est renouvelé pour les 4 prochaines années.

Pour la rentrée prochaine, ce seront 2 classes de 6^e avec l'inclusion des élèves en classe ULIS et 1 classe SEGPA (pour le moment nous sommes en attente de validation) qui bénéficieront du programme Unplugged.

Une nouvelle personne devrait être formée au programme pour l'année 2023/2024.

C. Amélioration des relations entre les élèves :

Les 2 référents ont observé une **amélioration des relations entre les élèves à la suite du programme Unplugged** : Les deux référents ont répondu « oui, assez ».

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

L'ensemble des référents a observé une **amélioration des relations entre les élèves et l'équipe éducative**. Un d'entre eux a répondu "oui, assez" et le second "oui, un peu".

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

Un questionnaire, réalisé par la chargée de projets prévention Tab'agir, a été donné à la dernière séance aux deux référents.

3.3.1. Co-animation : Quel est votre retour concernant :

Les temps de préparation des séances et les retours d'animation/débrief :

Les temps de préparation, réalisés « dans une bonne ambiance et avec efficacité », ont permis à chacun de trouver sa place dans la coanimation. Ces temps étaient d'une heure toutes les 3 semaines, à chacune des rencontres 3 séances étaient préparées.

Ces temps sont qualifiés comme « bien » et « correct » par les référents.



La répartition des rôles lors de l'animation avec la chargée de projets prévention :

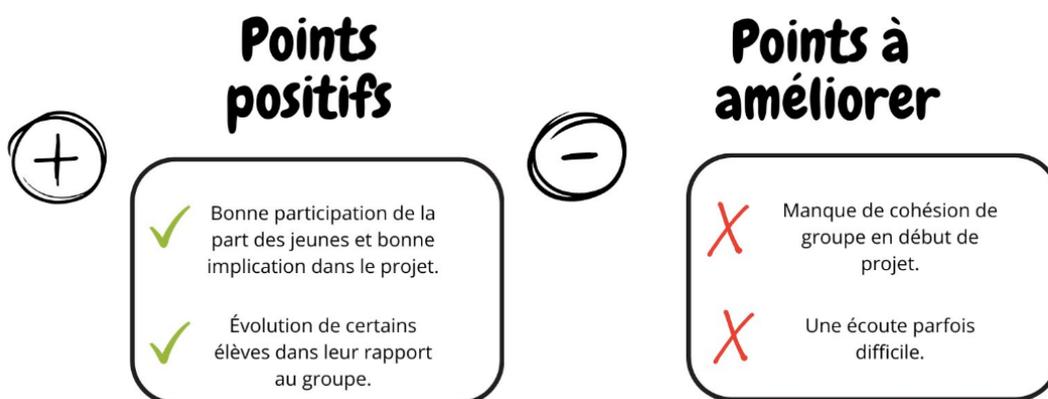
La répartition des rôles lors de l'animation était très fluide grâce à une bonne préparation. Elle est qualifiée comme « très bien » par les référents.

Le retour concernant la co-animation avec la chargée de projets prévention :

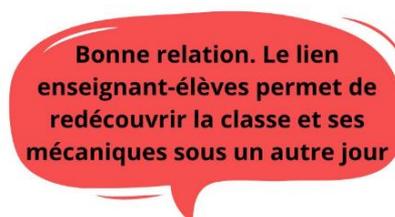
Un des référents déclare que « la co-animation était très fluide et naturelle. Travailler à deux rend les séances plus faciles en raison de la complémentarité des rôles ». Le second qualifie la co-animation comme « très bonne ».

3.3.2. Groupe classe : Quel est votre retour concernant :

L'encadrement et la participation de la classe :



La relation avec les élèves de la classe



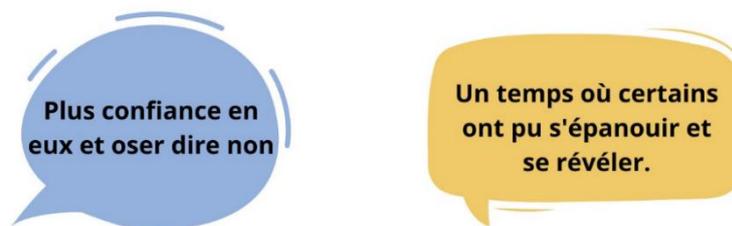
3.3.3. Programme/Séance Unplugged :

Les points positifs et à améliorer concernant les 12 séances Unplugged :



Cette année, pour un souci d'organisation au sein de l'établissement, la chargée de projet a dû co-animer les séances une semaine sur deux. Cependant, pour l'année prochaine l'organisation sera revue.

Qu'est-ce que le projet Unplugged a pu apporter aux élèves :



4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- Réactivité de Monsieur le principal adjoint en début d'année scolaire quant à l'organisation des séances sur l'emploi du temps des élèves et des professionnels référents.
- L'investissement complet des co-animateurs 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 6^e.

Difficultés/axe(s) d'améliorations :

- Cette année, les 12 séances ont été proposées toutes les 2 semaines. Dans un souci de calendrier avec les jours fériés, les séances ont été très espacées, ce qui a entraîné une diminution de la motivation des élèves. Cette difficulté sera prise en compte pour l'année prochaine.
- 1 élève allophone était présent dans une classe, 1 élève traduisait les consignes mais la barrière de la langue a compliqué la compréhension et la participation de cet élève.

5. BILAN GLOBAL FIN DE PROJET

Lors du bilan de fin de projet avec les référents et le principal adjoint, un bilan sur les 4 ans a été fait. Une amélioration dans la cohésion de groupe a été remarquée, cependant les 2 années de COVID ont joué sur le comportement des élèves et le climat de classe en général.

Pour la référente présente depuis les 4 années, son assurance et sa position face aux jeunes ont évolué. En effet, elle se sent plus à l'aise dans l'animation des séances et dans son organisation. Les séances sont, pour la plupart, maîtrisées.

L'établissement satisfait et convaincu des bienfaits de ce programme a reconduit sa convention pour les 4 prochaines années avec l'association Tab'agir. Pour cette cinquième année la séance dédiée aux écrans sera réalisée.

6. REMERCIEMENT

Pour cette année scolaire 2022-2023, le programme Unplugged a été une nouvelle fois entièrement réalisé et coanimé auprès de l'ensemble des classes de 6^e.

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

- Le principal adjoint 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,
- Les agents d'accueils, d'entretien et de maintenance qui ont su répondre présents à chaque sollicitation.

Bravo et merci à tous pour cette 4^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	p 27
Annexe 3 : Article paru dans le Journal du Centre.....	p 28

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

■ CHÂTEAU-CHINON (VILLE)

Parler des conduites addictives

Le programme Unplugged est mis en place par l'association Tab'agir pour la quatrième année au sein du collège Bibracte. À destination des élèves en 6^e, ce sont douze séances coanimées par Charlotte Henry, chargée de projet prévention de l'association Tab'agir, Sophie Regnard, infirmière scolaire et Jean-Baptiste Faure professeur de français qui se déroulent une semaine sur deux.

Différentes thématiques sont abordées, toutes en lien avec les conduites addictives, alcool, tabac et autres drogues. Elles sont basées sur le développement des compétences psycho-sociales. Fin janvier avait lieu la 5^e séance



COLLÈGE. Les élèves de sixième avec Sophie Regnard, infirmière scolaire.

avec pour thème « tabac, chicha, que sais-je ». Après être revenus sur la séance précédente, les élèves, constitués en trois groupes, avocats et juges,

industriels du tabac et non-fumeurs ont mis en scène un procès fictif. « Ils ont dû trouver des arguments, travailler en commun, un exercice sous for-

me de jeu très participatif » explique Charlotte Henry. Chaque élève dispose d'un livret pour suivre les séances qui se termineront en juin. ■

CHÂTEAU-CHINON (VILLE) ■ Fin du programme Unplugged mis en place par l'association Tab'agir Les collégiens sensibilisés aux conduites addictives

Le programme Unplugged mis en place par l'association Tab'agir pour la quatrième année au sein du collège Bibracte est arrivé à son terme.

À destination des élèves en 6^e, ce sont douze séances coanimées par Charlotte Henry, chargée de projet prévention de l'association Tab'agir, Sophie Regnard, infirmière scolaire et Jean-Baptiste Faure professeur de français qui se sont déroulées une semaine sur deux.

Différentes thématiques ont été abordées, toutes en lien avec les conduites addictives, alcool, tabac et autres drogues. Elles sont basées sur le développement des compétences psychosociales.

Lors de la dernière séance, un bilan a été réalisé avec les jeunes qui se sont vu remettre un diplôme avant de passer un moment convivial autour d'une collation.

Les rapports à l'alcool, au tabac et autres drogues ont été abordés

Un programme qui sera renouvelé l'an prochain pour une période de quatre ans avec une séance supplémentaire au sujet des écrans. ■



POSITIF. Chaque jeune a pu noter une qualité ou un message positif sur l'assiette de ses camarades.