

Collège Michel GONDRY CHARNY

Programme de Prévention UNPLUGGED – Année 2



Année scolaire 2022-2023

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

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	3
1.1. Contexte actuel.....	3
1.2. Qu'est-ce Unplugged ?	3
1.3. Déploiement sur le territoire Français	5
1.4. Mise en place du programme au collège Michel Gondry de CHARNY (89)	5
2. DÉROULÉ DU PROGRAMME	6
2.1. Lancement de l'action	6
2.2. Construction des séances du projet	6
2.3. Présentation des 13 séances	6
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	20
3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes	20
3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France	23
3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance	23
3.2.2. Questionnaire d'évaluation de fin de programme	23
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	25
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	27
5. REMERCIEMENT	27
ANNEXES	27

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

1.2. Qu'est-ce Unplugged ?

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

Évalué dans 8 pays d'Europe, Unplugged est composé de 12 séances et 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 :*
 - *Le développement des compétences psychosociales (notamment la capacité de résistance à la pression des pairs),*
 - *La correction des croyances normatives (en particulier la correction de la surestimation de la consommation des amis et des pairs du même âge),*
 - *L'amélioration des connaissances sur les produits et leurs effets avec un cadrage sur les effets à court terme,*
- *Délivré en classe par un enseignant préalablement formé,*
- *Incluant 3 séances à destination des parents »*³.

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

Les résultats de cette enquête⁴ ont démontré :

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

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

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

Après la première année de coanimation, ces derniers seront amenés à gagner en autonomie dans la mise-en-œuvre du programme. À terme, ils pourront animer la plupart des séances de façon 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 par l'ARS 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 annuelles 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 (89)

Le programme Unplugged a débuté lors de l'année scolaire 2021-2022, avec 3 classes de 5^e, au collège Michel Gondry de CHARNY. Pour cette deuxième année, ce sont les 2 classes de 5^e de l'établissement qui ont bénéficié du programme, soit 43 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 deuxième année, la chargée de projets prévention a animé 13 séances du programme. Celles-ci ont été insérées dès la rentrée dans l'emploi du temps des élèves et des enseignants le vendredi matin.

Une rencontre a eu lieu entre la chargée de projets et les professeurs animateurs du programme pour travailler la 1^{re} séance avant le lancement d'Unplugged. Par la suite, chaque séance a été préparée en aval pour la semaine d'après. 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 qui reprend les éléments importants évoqués et qui doit être complété à l'issue de chaque fin de séance.

2.2. Construction des séances du projet

Les séances ont été construites selon une trame commune, à savoir :

- ✓ Un rappel de la séance précédente,
- ✓ Une ou plusieurs activités sur la thématique de la séance,
- ✓ Une activité « brise de glace » ou de cohésion de groupe,
- ✓ Un debrief de la séance avec les élèves, suivi d'un résumé sur leur livret,
- ✓ Une courte évaluation des référents du projet pour chaque séance.

2.3. Présentation des 13 séances

Légendes :



**Objectifs de la
séance**



**Contenu de la
séance**



Activités principales

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

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,
- Remplissage du livret élève.



Définition des règles de vie

Des règles de vie sont définies par les jeunes à l'aide d'un brainstorming à partir de la question suivante :

« Pour vous, qu'elles sont les règles à respecter pour que l'ensemble des séances se passent bien ? »

Charte Unplugged 5^e



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,
- Remplissage du livret élève.



Activité « Jeu de rôle »

1^{re} partie :

Deux jeunes volontaires sortent de la salle, le reste du groupe est 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 entrent dans la salle et, à l'aide de questions fermées, doivent essayer de s'intégrer dans les deux groupes.

2^e partie :

Le jeu de rôle est le même à la différence que les deux groupes sont tous deux des « groupes avec code » et que cette fois-ci, les 2 volontaires le savent. Ils doivent chacun définir des critères d'acceptation sous forme de « cap ou pas cap ». Un groupe doit définir des critères sous forme de défis faciles, et l'autre 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 lors de l'activité. Une discussion a lieu autour du fait de devoir, ou non, changer 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 »,
- Debriefing de la séance,
- Remplissage du livret élève.

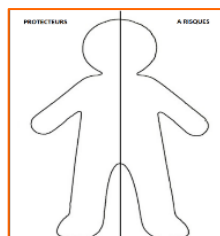


Activité « Facteurs de risque et de protection »

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis 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 d'un 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 passe dans chaque groupe pour prendre des notes et animer les échanges. Chaque groupe fait une restitution orale des facteurs 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 »,
- Debriefing de la séance,
- Remplissage du livret élève.



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 :

Les inviter 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,
- Remplissage du livret élève.



Activité « Le tribunal »

Les jeunes vont mettre en scène le procès de l'industrie du tabac. Pour cela, ils vont 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 de juge doit construire une grille d'évaluation utilisée pour départager les deux groupes d'avocats.

Une fois cela terminé, chaque groupe d'avocats expose ses arguments au groupe des juges. Ce dernier délibère et rend son verdict, à savoir qui a gagné selon leurs différents critères d'évaluation qu'il a défini en amont.

Un débriefing est ensuite réalisé pour 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,
- Remplissage du livret et du questionnaire référent.



Activité « Mise en situation »

1^{er} temps : Distribuer une carte émotion à chaque élève et leur demander de garder le secret.

2^e temps : Diviser la classe en groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves doit exprimer l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem doit 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.





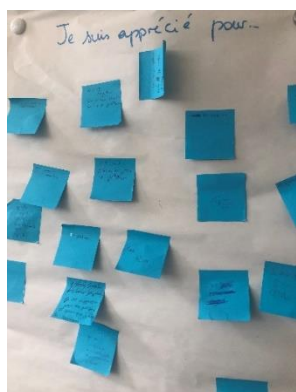
Séance 7 : Être en confiance, savoir dire non



- 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,
- Remplissage du livret et du questionnaire référent.



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

2^e temps : Le tabac

Cette fois-ci, il y aura : un observateur, deux élèves qui proposent 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.



- Activité « Les cercles » (rappel de la séance précédente) : les élèves sont divisés en 2 cercles (le 1^{er} cercle au centre du 2^e cercle), et chaque élève en face à face raconte ce dont il se souvient de la séance précédente. Le cercle tourne toutes les 30 secondes,
- Activité de mise en groupe « Les gommettes » : sans dire un mot, l'élève doit retrouver la couleur de la gommette collée dans son dos et former un groupe de la même couleur,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance,
- Remplissage du livret et du questionnaire référent.



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 joue le « public ». Un élève a le rôle de « la personne qui aborde », un second « la personne qui est abordée ». Chacun de ces élèves peut être aidé par trois ou quatre camarades (rôle de souffleur).

2^e temps : Le public

Le « public » 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 : Infos/Intox



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



- Rappel de la séance précédente,
- Activité de mise en groupe (8 groupes formés),
- Activité « questions sur les drogues »
- Débriefing de la séance,
- Remplissage du livret.



Activité « Questions sur les drogues »

8 groupes de jeunes vont être constituées (4 équipes bleues et 4 équipes rouges). Une équipe rouge affronte une équipe bleue. Chaque groupe possède trois cartes questions/réponses qu'ils ne montreront pas.

Un groupe va poser la question de sa première carte et la seconde équipe doit se concerter pour répondre. La réponse est ensuite donnée. La deuxième équipe pose ensuite sa question et ainsi de suite.

Les groupes doivent discuter ensemble de leurs réponses, qu'elles soient correctes ou fausses.

- Où trouvez-vous habituellement les informations dont vous avez besoin ?
- Quelles sont les réponses qui vous ont surpris ?

Point supplémentaire sur la définition des termes « drogues » et « substance psychoactive ».





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 avec les cartes «info/intox» utilisées la semaine d'avant,
- Activité de mise en groupe,
- Activité « L'avatar »
- Débriefing de la séance,
- Remplissage du livret.



Activité « L'avatar »

1^{er} temps : Répartir les jeunes par groupe de 4 ou 5 par une méthode aléatoire. Présenter leur 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. À la fin de la séance, les jeunes peuvent passer devant la classe pour présenter leur 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,
- Remplissage du livret.



Activité « Comment résoudre des problèmes »

Les jeunes doivent répondre à une question « Quels problèmes rencontrez-vous dans le collège ? »

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 : Enumérer toutes les solutions,
- 3^e étape : Evaluer 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 : Les écrans



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



- Rappel de la séance précédente,
- Débat autour de la question des écrans,
- Activité « Les écrans »
- Débriefing de la séance,
- Remplissage du livret et du questionnaire référent.



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

Inviter les jeunes à s'interroger sur les écrans en leur posant la question suivante et en l'écrivant sur le tableau « de quoi parle t'on quand on parle d'écrans ? ». Dégagez ensuite les 4 grandes catégories d'écrans.

2^e temps :

Répartir la classe en groupe selon l'activité « la salade de fruit », chaque élève pioche une carte fruit et se place avec ses camarades qui ont le même fruit.

Chaque groupe choisit ensuite une des quatre catégories d'usage des écrans vues en introduction et reçoit une affiche correspondante. Chaque type d'usage doit être traité par au moins un groupe. Il est demandé aux groupes de réfléchir aux avantages et effets négatifs de l'utilisation des écrans et de représenter le fruit de leur réflexion sur l'affiche par le dessin, les mots, des expressions, des symboles...

Proposer leur d'accrocher leurs affiches sur le mur de la salle. Les affiches doivent être espacées dans toute la classe pour faciliter la troisième partie de l'activité.

3^e temps : Les groupes se mélangent afin de former une salade de fruit et passent les uns après les autres devant les affiches. L'élève qui aura participé à l'affiche devant laquelle se trouve son groupe devra décrire et expliquer cette affiche en quelques minutes.



Séance 13 : Unplugged Awards !



- 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 : « 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,
- 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,
- 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,
- Remise des diplômes,
- Goûter,
- Remplissage du livret, du questionnaire référent, du questionnaire fin de projet jeunes et référents.



3. ÉVALUATION DU PROGRAMME

3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes

Sur 43 jeunes sensibilisés, 37 jeunes ont répondu au questionnaire à la dernière séance du programme.

Question 1 : Depuis la fin du projet...⁸ :

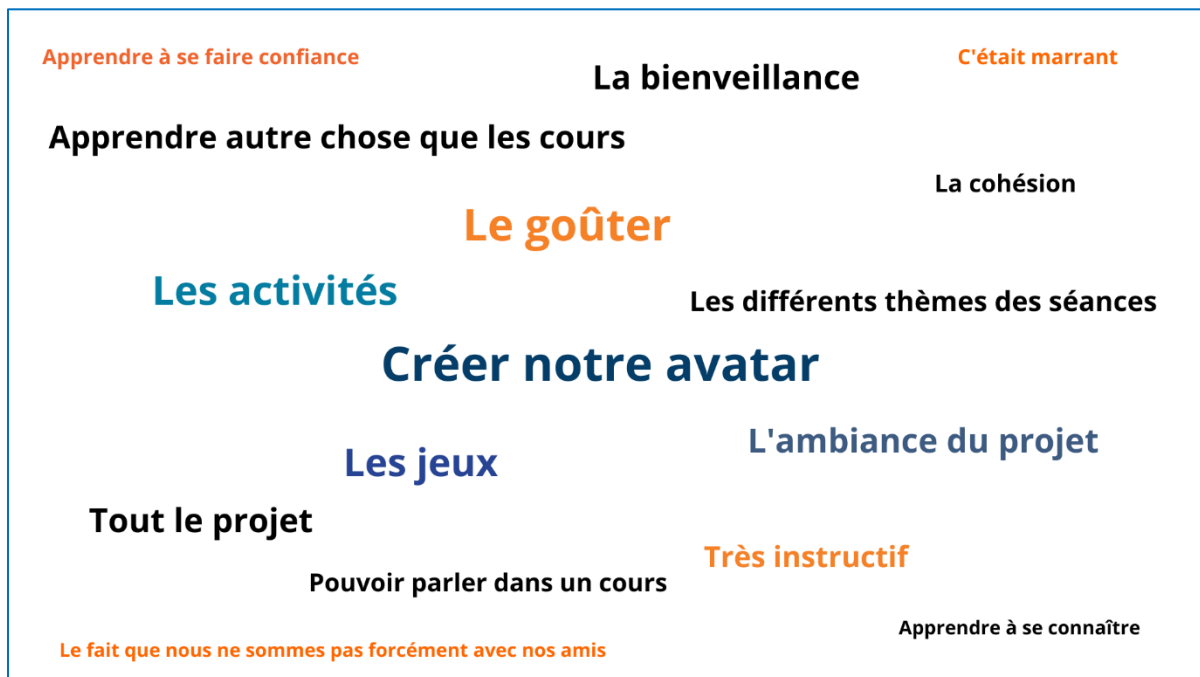
	Oui	Moyen	Non
Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	75.7%	13.5%	10.8%
Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	59.5%	5.4%	31.5%
Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	56.8%	5.4%	37.8%
J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	62.2%	13.5%	24.3%
Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	48.6%	5.4%	45.9%
J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	59.5%	10.8%	29.7%
Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	89.2%	5.4%	5.4%
J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	83.8%	2.7%	13.5%
Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	64.9%	5.4%	29.7%
Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	59.5%	13,5%	27%
J'apporte plus facilement mon aide aux autres	78.4%	5.4%	16.2%

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

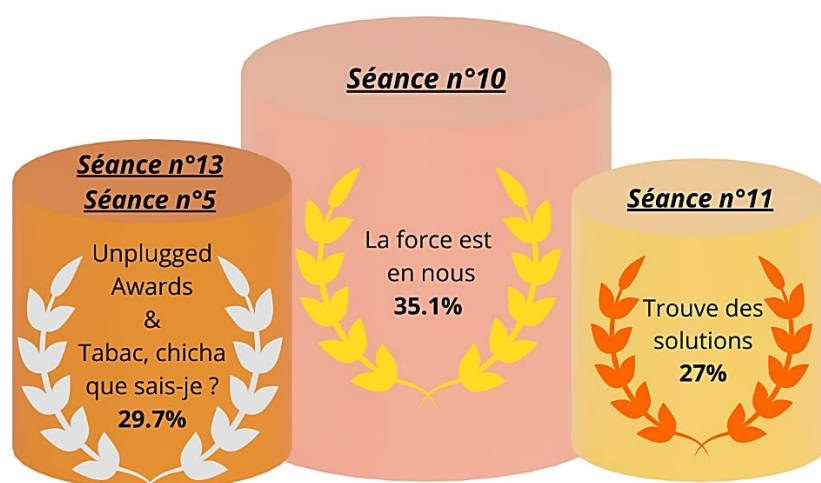
Nous pouvons constater que toutes les CPS semblent avoir été développées chez la plupart des jeunes. En effet, lors du remplissage du tableau, les jeunes n'avaient que deux choix : « oui » et « non », mais certains d'entre eux ont préféré ajouter une case « moyen ».

Question 2 : Note ici, ce que tu as aimé lors des séances :

Ci-dessous les idées qui sont le plus ressorties pour cette question (plus l'idée est répétée, plus celle-ci apparaît en grand) :



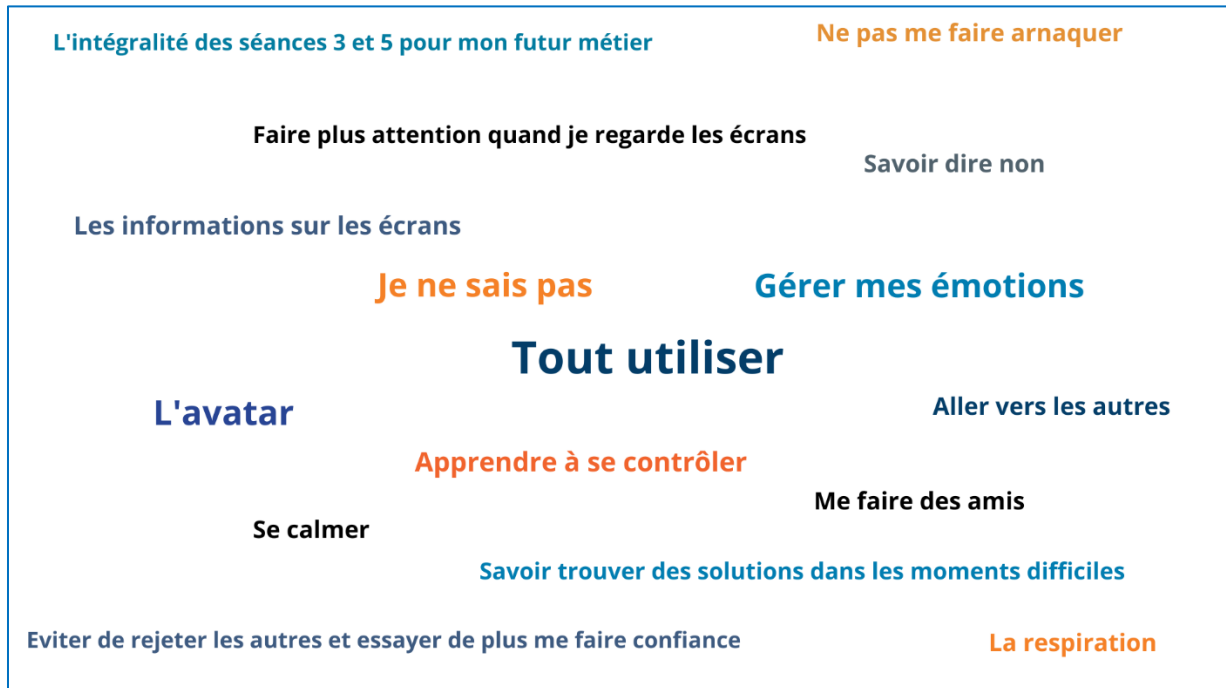
Question 3 : Quelle(s) séance(s) as-tu préférée(s) ?



La séance préférée des jeunes est la séance 10 avec la création de l'avatar, ce qui peut expliquer que la compétence la plus développée (89.2%) lors du projet soit « Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi ».

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 :

- ☒ Avoir plus d'activités notamment en extérieur
- ☒ Faire des séances plus longues
- ☒ Faire plus de goûter et une sortie à la fin
- ☒ Rien à dire, le projet est parfait
- ☒ Plus de dynamisme dans les séances
- ☒ Faire plus d'activités sportives
- ☒ Plus de calme lors des séances

3.2. Questionnaires d'évaluation de Santé Publique France

3.2.1. Questionnaire d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les co-animateurs⁹ remplissent un questionnaire d'évaluation en ligne, construit par Santé Publique France. Ce questionnaire comporte les 12 séances évaluées comme probante, elle ne contient pas la séance des écrans. Dans ce questionnaire la séance 12 correspond donc à la séance « Unplugged Awards ».

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.

Tableau 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
5 ^e 1	22	5/5	5/5	4/4	6/6	5/6	4/4	7/7	4/4	4/4	5/5	6/7	6/6
5 ^e 2	21	5/5	5/5	4/4	6/6	6/6	4/4	6.5/7	4/4	4/4	4/5	7/7	6/6

Cette année scolaire, la majorité des séances ont complètement été réalisées, notamment en comparaison avec l'année dernière. Cela peut s'expliquer par le fait que c'était pour les deux professeurs, leur deuxième année d'animation d'Unplugged.

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 : une professeure de science de la vie et de la Terre et un professeur d'éducation physique et sportive.

A. Capacité des référents à animer seul les séances :

Tableau 2 : Capacité des référents à animer seuls les séances du programme :

	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
Réf 5 ^e 2	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Les deux référents ne se sentent pas d'animer la séance 2 tous seuls, ils expliquent cela par le fait que cette séance est assez difficile à comprendre et que la présence de la chargée de projets prévention permet un meilleur déroulé.

La séance sur les écrans n'ayant été réalisée qu'à partir de cette année, et un référent ayant été absent pour cette séance, les animateurs ne se sentent pas forcément à l'aise d'animer seuls la séance l'année prochaine.

B. Probabilité de continuer Unplugged :

Tableau 3 : Volonté des référents de continuer la mise en place du programme :

	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

Pour la rentrée prochaine, ce seront 3 classes de 5^e qui bénéficieront du programme Unplugged. Un des référents de cette année ne sera sûrement pas présent l'année prochaine car il a déjà un nombre d'heures trop important. Une ou deux nouvelles personnes devraient être formées 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** : un d'entre eux a répondu « oui, beaucoup », et le second référent « oui, un peu ».

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

Les 2 référents ont 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 », la relation étant déjà fluide et de confiance entre les 2 professeurs principaux et les élèves.

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 :

Le temps de préparation réalisé avant ou après les séances pour la semaine suivante, permettait une organisation efficace. Ces temps étaient d'environ « 20 minutes » et qualifiés comme « super » par les référents.

Chacun a su trouver sa place dans la co-animation et a permis le bon déroulement du projet.



❖ La répartition des rôles lors de l'animation avec la chargée de projets prévention (autonomisation trop rapide ? pas assez de prises de parole ? ...) :

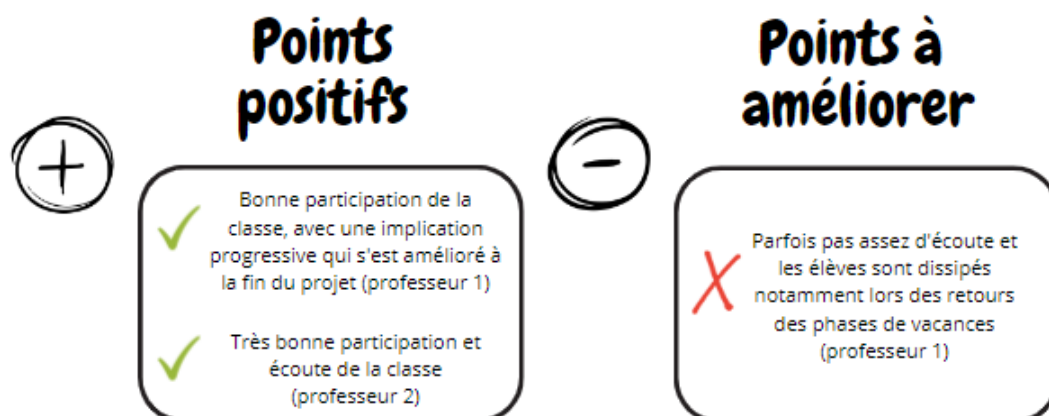
La répartition des rôles lors de l'animation était très fluide, qualifiée comme « bonne répartition ». Cette deuxième année d'Unplugged a permis aux référents de prendre plus la parole que l'année précédente et se sentait plus à l'aise.

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

Le retour des co-animateurs est très positif. Un des enseignants déclare que « la co-animation est facile à mettre en place et elle est souvent utile ». Dans certaines activités, il est préférable d'être à deux pour animer comme à la séance 2, la séance que les 2 référents ne souhaitent pas animer seul par exemple. Le second référent qualifie la co-animation comme « top ».

3.3.2. Groupe classe : Quel est votre retour concernant :

❖ L'encadrement et la participation de la classe (écoute, cohésion de groupe, interactivité, évolution courant les 12 séances ? ...) :



❖ **La relation avec les élèves de la classe :**

Retour très positif des co-animateurs sur la relation avec les élèves.



3.3.3. Programme/Séance Unplugged :

❖ **Les points positifs et à améliorer concernant les 12 séances Unplugged (contenu, durée, objectifs, etc.) :**

Retour des co-animateurs plutôt orienté vers des axes d'amélioration :



❖ **Les éléments que le projet Unplugged a pu apporter aux élèves :**



4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- Réactivité de Mme la principale en début d'année scolaire quant à la réorganisation des séances sur l'emploi du temps des élèves et des professionnels référents, ainsi que de sa disponibilité tout au long du projet,
- 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 5^e.

Point à améliorer :

- Les 3 séances parents/enfants programmées en début d'année scolaire n'ont pas été réalisées à cause du trop faible nombre d'inscrits. Les séances seront retravaillées pour la prochaine année du projet.
- La possibilité de faire venir la presse dans l'établissement dû à la non-réponse du rectorat.

5. 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 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,
- Les membres du personnel de l'établissement qui ont su répondre présents à chaque sollicitation.

Bravo et merci à tous pour cette 2^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 Unpluggedp 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