

Collège Albert Camus AUXERRE

Programme de Prévention UNPLUGGED – Année 1



Année scolaire 2023-2024

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 Albert Camus d'Auxerre	5
2. DÉROULÉ DU PROGRAMME	6
2.1. Lancement de l'action	6
2.2. Construction des séances du projet	6
2.3. Présentation des 13 séances	6
3. ÉVALUATION DU PROGRAMME	20
3.1. Satisfaction du programme Unplugged à destination des jeunes	20
3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance	23
3.3. Retour d'expériences des référents de l'établissement	23
4. BILAN GLOBAL DU PROJET	29
5. REMERCIEMENT	29
ANNEXES	30

1. INTRODUCTION

1.1. Contexte actuel

L'enquête EnCLASS¹, réalisée en 2022, montre une **baisse des consommations** par rapport à 2018.

En effet, **chez les collégiens**, l'expérimentation de **tabac** est passée de 21,2% en 2018 à 11,4% en 2022. Il en est de même pour l'expérimentation de l'alcool qui est passée de 60% à 43,4%. Le constat est **identique pour l'expérimentation de cannabis** qui a reculé de 6,7% à 5,3% 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, de l'alcool et du cannabis **augmente proportionnellement** chaque année de la 6^e à la 3^e (+5 points / an pour le tabac et le cannabis, +10 points/an pour l'alcool). Ces données augmentent de manière significative dès l'entrée au lycée. La période du collège semble être **charnière** dans la diffusion de ces produits.

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 reste **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 perçue par les élèves. »*

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

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

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

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

Les quatre 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 Albert Camus d'Auxerre

Le programme Unplugged a débuté lors de l'année scolaire 2023-2024, avec 5 classes de 5^e, au collège Albert Camus d'Auxerre, soit 150 jeunes.

Les séances ont été coanimées par 6 professionnels de l'établissement et 2 chargées de projets prévention de Tab'agir. Trois classes ont participé au programme Unplugged, pendant 13 lundis, coanimé par Lorine TRAMEAU, chargée de projets prévention Tab'agir et deux autres classes, les jeudis, coanimé par Romane SAVATON.

⁵ Institut National du Cancer

2. DÉROULÉ DU PROGRAMME

2.1. Lancement de l'action

Les 13 séances du programme ont été insérées dans l'emploi du temps des élèves et des enseignants à partir du mois de décembre.

Une rencontre a eu lieu 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, celui-ci reprend les éléments importants évoqués et doit être complété à l'issue de chaque séance.

2.2. Construction des séances du projet

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

- ✓ Un rappel de la séance précédente,
- ✓ Une ou plusieurs activités sur la thématique de la séance,
- ✓ Une activité « brise de glace » ou de cohésion de groupe,
- ✓ 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 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.



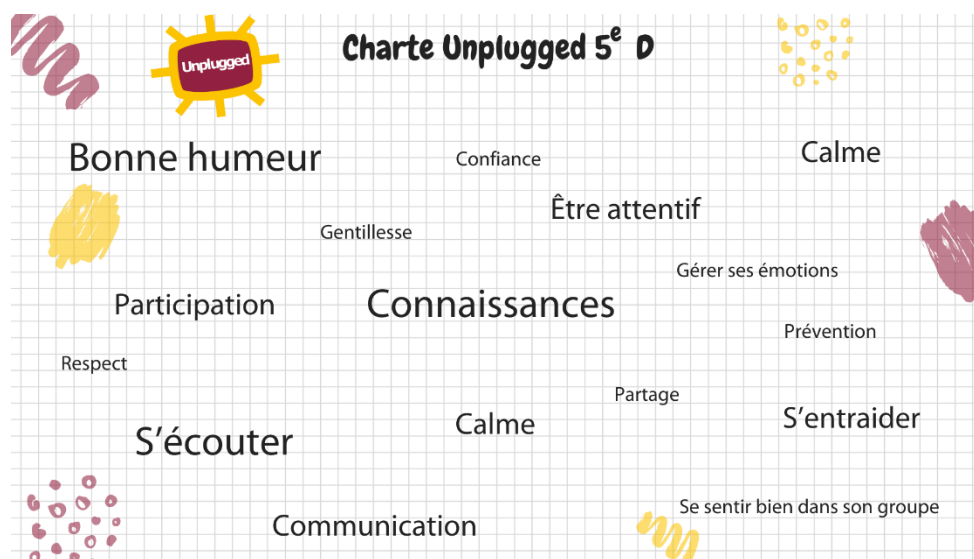
- Présentation de l'association Tab'agir, de son fonctionnement, de la chargée de projets et des professeurs référents qui interviendront tout au long du projet,
- Présentation de l'ensemble des séances du projet et activité de réflexion sur leur contenu,
- Activité de mise en groupe appelée « salade de fruits » : chaque élève pioche une carte fruit et se place avec les camarades qui ont un fruit identique. 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 ? »





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 d'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 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 les deux groupes. 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 « cartes à thèmes », chaque jeune doit trouver 4 camarades qui possèdent une carte avec un thème identique (exemple : marque de voiture, nom de ville française, etc.)



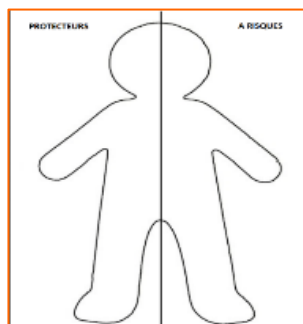
- Activité « Facteurs de risque et de protection » appelée également « La silhouette »,
- Débriefing de la séance.

Activité « Facteurs de risque et de protection »

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

2^e temps : Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une silhouette sur laquelle les élèves vont noter les facteurs pouvant influencer et protéger 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.



Chaque groupe fait une restitution orale des facteurs de risques et protecteurs qu'ils ont trouvé et l'animateur les écrit au tableau. Les co-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 :

Il est énoncé aux jeunes des situations (lire un livre, jouer à la console...). Ils doivent se répartir sous une affiche indiquant la fréquence qui leur correspond (tous les jours, au moins une fois par semaine, au moins une fois par mois, au moins une fois dans l'année, une fois dans sa vie, jamais).

2^e temps :

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

3^e temps :

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



4^e temps :

Les jeunes réfléchissent ensemble :

- Quelles sont les raisons d'une surestimation de la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis ?

Des exemples de ce qui influence leurs estimations sont donnés.



Séance 5 : Tabac, Chicha – que sais-je ?



- Informer et sensibiliser sur les effets du tabagisme,
- Apprendre aux jeunes que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent,
- Permettre aux jeunes d'exercer leur esprit critique vis-à-vis de la consommation de tabac.



- Rappel de la séance précédente avec les symboles « % » et « ? » : les jeunes sont invités à dire à quoi ce symbole leur fait penser, en lien avec la séance précédente,
- Test de connaissance sur le tabac,
- 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 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 de juge.



1^{re} partie : 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.

2^e partie : Les avocats échangent leurs positions et déterminent les meilleurs arguments pour défendre leurs causes. Ils reprennent soit des arguments déjà donné soit des nouveaux. Après les nouvelles plaidoiries, les juges délibèrent et rendent leur verdict.

L'ensemble de la classe débrieife afin de revenir sur l'ensemble des arguments cités lors du tribunal et répondre à l'ensemble des différentes interrogations.



Séance 6 : Exprime tes émotions



- Savoir s'exprimer et comprendre les émotions des autres,
- Apprendre aux jeunes à identifier, ressentir et gérer leurs émotions,
- Développer le vocabulaire des émotions et des sentiments,
- Distinguer la communication verbale et non verbale.



- Rappel de la séance précédente : chaque élève note sur un poster une raison pour laquelle il ne souhaite pas consommer, plus tard, de tabac,
- Activité de cohésion « Classement des émotions », chaque jeune reçoit une carte émotion et se classe de l'émotion la plus agréable à la plus désagréable en fonction des cartes de ses camarades,
- Activité « Mise en situation »,
- Débriefing de la séance.



Activité « Mise en situation »

1^{er} temps : Des cartes émotions sont distribuées à chaque élève. Ils ne doivent pas montrer cette dernière.

2^e temps : La classe se divise en groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves exprime l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devine quelle émotion figure sur la carte et l'annonce à la fin des 4 étapes :

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

3^e temps : La photo de la joie

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

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

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





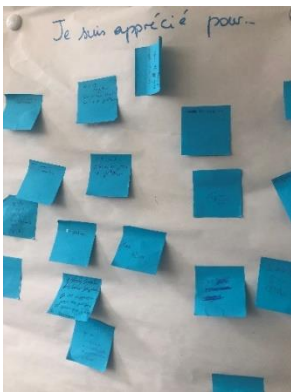
Séance 7 : Être en confiance, savoir dire non



- 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 »

Les jeunes notent sur 3 post-it de couleurs différentes la réponse aux 3 affirmations suivantes :

- Je suis capable de ...
- Je suis responsable de ...
- Je suis apprécié.e pour ...

Ensuite, ils recopient leurs affirmations sur leur livret élève.

Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Le stylo

L'ensemble de la classe est réparti en groupes de quatre. Dans chaque groupe, ils définissent les rôles : deux observateurs, un élève qui demande et un élève qui refuse. L'élève qui demande doit obtenir un stylo de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

2^e temps : Le tabac

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

3^e temps : Les jeux-vidéos

Cette fois-ci, il y a uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse. L'objectif est ici de refuser en suivant les 4 étapes de la technique de refus : sans argumenter – en ajoutant une reformulation – en exprimant une émotion – en regardant l'autre dans les yeux.

Séance : 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, activité « Les cercles » : les élèves sont divisés en 2 cercles (le 1er cercle au centre du 2e 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,
 - Débat autour de la question des écrans,
 - Activité « Les écrans »,
 - Débriefing de la séance.



Activité « Les écrans »

1^{er} temps : Brainstorming

Les élèves s'interrogent sur les écrans à l'aide de la question « de quoi parle t'on quand on parle d'écrans ? ». Avec les différentes propositions des jeunes, 4 grandes catégories d'écrans se dégagent.

2^e temps : La classe se répartie en groupe selon l'activité « les gommettes ». Chaque 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. L'animateur demande aux groupes de réfléchir aux avantages et effets négatifs de l'utilisation des écrans et de représenter le fruit de leur réflexion sur l'affiche par le dessin, les mots, des expressions, des symboles...

Chaque groupe accroche leur affiche sur le mur de la salle.

3^e temps : Les groupes se mélangent et passent les uns après les autres devant les affiches en créant un parcours. L'élève qui a participé à l'affiche devant laquelle se trouve son groupe décrit et explique cette affiche en quelques minutes.



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 à l'oral avec les jeunes sur les bons usages des écrans,
- Activité « Jeu de rôle »,
- Débriefing de la séance.

Activité « Jeu de rôle »

1^{er} temps : Les consignes

Les jeunes sont répartis par groupe de 5 ou 6 personnes avec les cartes de la salade de fruits (séance 1). Lorsqu'un groupe joue le jeu de rôle, l'autre joue le « public ». Un élève a le rôle de « la personne qui aborde », un second « la personne qui est abordée ». Chacun de ces élèves peut être aidé par trois ou quatre camarades (rôle de souffleur).

2^e temps : Le public

Le « public » observe le jeu de rôle et regarde 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 se répète jusqu'à ce que tous les groupes soient passés.





Séance 9 : Infos/Intox



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



- Rappel de la séance précédente « Les poignées de mains » : chaque jeune doit dire bonjour à l'un de ses voisins en lui serrant la main. Avec la main disponible, l'élève doit aller serrer la main d'une autre personne et lui dire bonjour,



- Activité « questions sur les drogues »,
- Débriefing de la séance.

Activité « Questions sur les drogues »

Selon les effectifs, la classe se divise en sous-groupes (4 à 6 équipes bleues et 4 à 6 équipes rouges). Une équipe rouge affronte une équipe bleue. Chaque groupe possède trois cartes questions/réponses qu'il ne montre pas.

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

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

En classe entière, les élèves répondent aux deux questions suivantes :

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

À la fin de l'activité, l'animateur fait un point sur la définition des termes « drogues » et « substance psychoactive ».

<p>Plus on commence à fumer jeune, plus il est difficile d'arrêter ?</p> <p>VRAI</p> <p>D'après plusieurs études scientifiques, tester le tabac jeune et fumer jeune, augmente beaucoup les risques d'être addict plus tard. Le fait d'être addict rend très difficile l'arrêt du tabac.</p> 	<p>La fumée de chicha est moins dangereuse que celle de la cigarette ?</p> <p>FAUX</p> <p>Dans la chicha, le tabac brûle plus lentement que dans une cigarette, ce qui crée une plus grande quantité de certains toxiques comme le monoxyde de carbone.</p>  <p>1h de chicha = 60 cigarettes fumées</p>
<p>Arrêter de fumer est très difficile ?</p> <p>VRAI</p> <p>C'est très difficile d'arrêter, en partie, à cause de la présence de la nicotine dans le tabac qui agit sur le cerveau et crée une dépendance à la cigarette. C'est elle qui fait vite prendre l'habitude de fumer et de rendre le fumeur addict, au point de ne plus pouvoir s'en passer.</p> <p>Mais ça ne veut pas dire que c'est impossible, une personne qui veut arrêter de fumer peut se faire aider par un médecin ou pas Tab'agir.</p> 	<p>La chicha peut rendre dépendant ?</p> <p>VRAI</p> <p>Le risque de dépendance existe, puisque la chicha contient aussi de la nicotine. Le risque est encore plus important car le goût du tabac est masqué par les arômes chimiques et fruités ajoutés. Tu n'as pas l'impression de fumer pourtant les effets sont similaires.</p>

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 « Bouge ton choix » : les élèves sont en possession d'une carte verte (vrai) et une carte rouge (faux). Les animateurs énoncent certaines des affirmations de la séance précédente et les jeunes doivent lever la carte de couleur selon leur opinion,
- Activité de mise en groupe,
- Activité « L'avatar »
- Débriefing de la séance.



Activité « L'avatar »

1^{er} temps : Les jeunes sont répartis par groupe de 4 ou 5 par une méthode aléatoire. L'animateur leur présente la situation suivante :

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

Les jeunes réfléchissent aux stratégies que l'élève peut mettre en place pour se faire des amis.

2^e temps : Activité l'avatar.

Chaque élève propose une métaphore de ses points forts à l'aide d'un avatar. Il a donc à sa disposition des accessoires, des images pour créer son propre avatar. À la fin de la séance, les jeunes passent, s'ils le souhaitent, 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 de mise en groupe « placement par taille »,
- 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 répondent à une question « Aujourd'hui, dans votre collège et à votre âge, quels sont les problèmes que vous rencontrez ? »

Les problèmes sont écrits au tableau. Les jeunes sont ensuite guidés pour qu'ils découvrent eux même le plan en 5 étapes. Pour ce faire, ils réfléchissent aux stratégies mises en place lors de l'Aventure en Amazonie ou dans un exemple des réponses évoquées auparavant.

Plan en 5 étapes :

- 1^{re} : Identifier le problème,
- 2^e : Énumérer toutes les solutions,
- 3^e : Évaluer les solutions (avantages/inconvénients, conséquences) et éliminer les moins réalisables,
- 4^e : Choisir la solution et la mettre en œuvre,
- 5^e : Tirer des conclusions du choix qui a été fait.



Ils doivent par la suite l'appliquer à partir d'un des exemples de problème cités précédemment.





Séance 12 : 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 » : le but du jeu coopératif est d'empiler les pièces en bois afin de former une tour. Pour cela, les jeunes forment un cercle et prennent les cordes qui permettent, grâce à un étrier, de construire la tour, en empilant 6 pièces.
- Rappel de la séance précédente,
- Activité « Objectifs à court, moyen et long terme ». Chaque élève choisit un objectif à long terme et décline individuellement cet objectif en au moins 5 objectifs à court et moyen terme,
- Évaluation du programme,
- Remise des diplômes,
- Boissons,
- 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 5 classes, 134 jeunes sur 150 ont répondu au questionnaire, qui a été distribué lors de la dernière séance⁸.

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

	Oui	Moyennement	Non
Je sais plus facilement résoudre les problèmes que je rencontre	41.8%	40.3%	17.9%
Je prends plus le temps de réfléchir aux avantages et aux inconvénients avant de prendre une décision	44%	41%	15%
Je vérifie plus souvent les informations que je trouve sur internet ou que l'on me dit	45.5%	37.3%	17.2%
J'arrive plus facilement à trouver des solutions adaptées lorsque je rencontre un problème	41%	48.5%	10.5%
Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres	41.8%	32.8%	25.4%
J'arrive mieux à travailler avec un groupe que je ne connais pas	35.1%	44%	20.9%
Je connais mieux mes forces et les choses à améliorer sur moi	57.5%	25.4%	17.1%
J'arrive mieux à voir et comprendre lorsque je vois mon ami.e triste, joyeux.se, ou en colère	70.2%	24.6%	5.2%
Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée	42.5%	27.6%	29.9%
Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler	45.5%	33.6%	20.9%
J'apporte plus facilement mon aide aux autres	59%	29.9%	11.1%

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

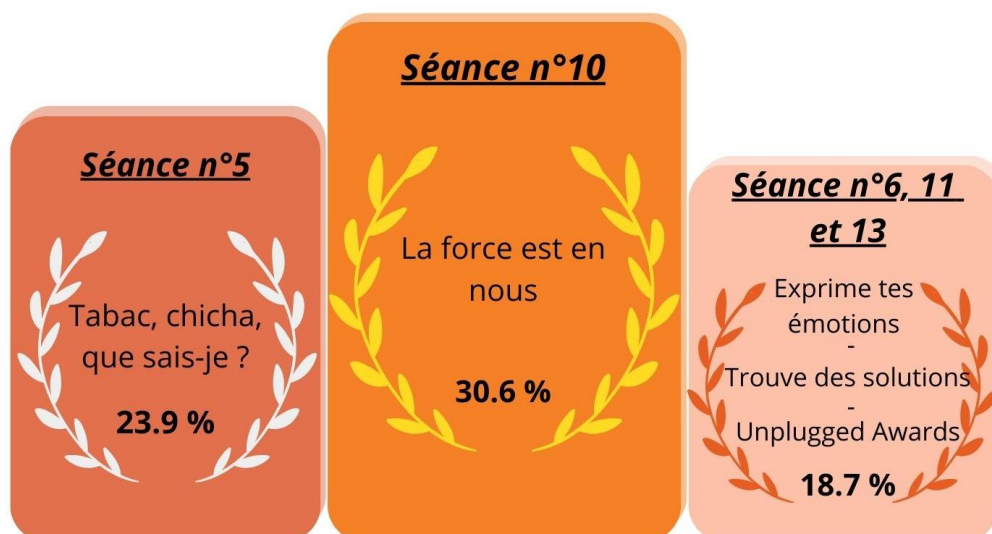
Nous pouvons constater que toutes les CPS semblent avoir été développées chez la plupart des jeunes. L'année prochaine, 3 CPS sur les émotions sont particulièrement à travailler « Je sais exprimer plus facilement ce que je pense face aux autres », « Je sais ce qu'il faut faire pour gérer mon stress quand une situation est compliquée » et « Je sais reconnaître mes signes de colère et les contrôler », plus de 20% des jeunes disent ne pas les avoir développées.

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) :



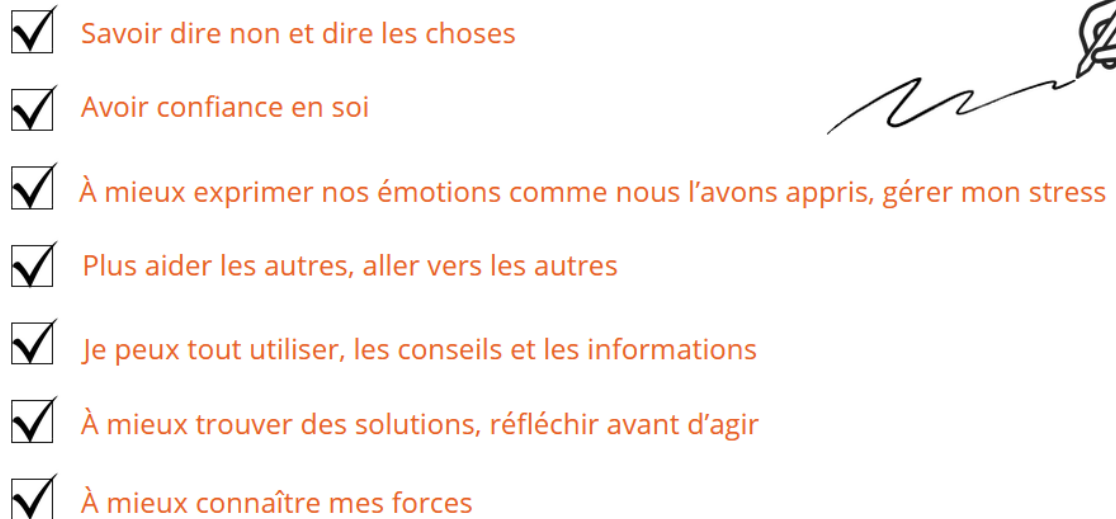
Question 3 : Quelle.s séance.s as-tu préférée.s ?



La séance préférée des jeunes est la séance 10 avec la création de l'avatar à 30.6%.

Question 4 : Parmi ce que tu as appris, que pourrais-tu utiliser par la suite ?

Voici les idées qui sont le plus ressorties pour cette question :

- 
- Savoir dire non et dire les choses
 - Avoir confiance en soi
 - À mieux exprimer nos émotions comme nous l'avons appris, gérer mon stress
 - Plus aider les autres, aller vers les autres
 - Je peux tout utiliser, les conseils et les informations
 - À mieux trouver des solutions, réfléchir avant d'agir
 - À mieux connaître mes forces

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

Une salle plus grande	Moins de bruits
Faire encore plus d'activités	
Choisir nos groupes	Faire un goûter
Rien c'est parfait	
Rien	
Ne pas mettre Unplugged en dernière heure	Tout est cool
L'investissement de certains	
Plus de séances	Plus parler de la confiance en soi

3.2. Questionnaires d'évaluation de fin de séance

Après chaque séance, les co-animateurs⁹ remplissent un questionnaire d'évaluation en ligne. Ce questionnaire se base sur celui de Santé Publique France (SPF) qui était à remplir à chaque fin de séance, les années précédentes. Ce dernier n'a pas été reconduit par SPF pour l'année scolaire 2023/2024. Néanmoins, Tab'agir a souhaité garder ce questionnaire en fin de séance pour faciliter les compte-rendu entre co-animateurs.

Les 13 séances comportent entre 4 et 7 activités pédagogiques :

- Une 1^{re} partie introductive,
- S'en suit une activité énergisante,
- Une ou plusieurs activités principales,
- Et enfin une conclusion et/ou une partie « réflexion personnelle » à l'aide du livret élève.

Dans le questionnaire, il est demandé si les activités pédagogiques ont été entièrement réalisées, partiellement ou non réalisées.

Une présentation synthétique des séances est en annexe 1.

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	Séance écrans
5 ^e A	30	5/5	6/6	6/6	7/7	5/5	5/5	6/6	5/5	4/4	4/4	7/7	5/5	4/4
5 ^e B	30	5/5	6/6	6/6	7/7	4/5	4/5	6/6	5/5	4/4	3.5/4	7/7	4/5	3/4
5 ^e C	30	5/5	6/6	6/6	7/7	4/5	4/5	6/6	5/5	4/4	3.5/4	7/7	4/5	3/4
5 ^e D	30	4/5	6/6	6/6	7/7	4/5	5/5	6/6	5/5	2.5/4	4/4	7/7	4/5	3/4
5 ^e E	30	5/5	6/6	6/6	7/7	5/5	4/5	5.5/6	5/5	4/4	4/4	7/7	3.5/5	3.5/4

Cette année scolaire, la majorité des séances ont complètement été réalisées, ce qui est très positif pour une première année d'animation pour les référents du programme.

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 5 référents principaux. La 6^e animatrice a participé à la complétion du questionnaire par l'intermédiaire de sa collègue, car elle participait à une séance sur deux, cette année.

⁹ Un professionnel de l'établissement formé, appelé « référent », et la chargée de projets Tab'agir. Les référents sont au nombre de 6 : une professeure de technologie, une professeure d'anglais, un professeur d'éducation physique et sportive, une professeure de français, une professeure de mathématique et un assistant d'éducation.

Question 1 : Avez-vous apprécié la mise en place du projet Unplugged au sein de votre établissement ?

	Oui tout à fait	Plutôt oui	Plutôt non	Non
1 ^{re} référent	✓			
2 ^e référent	✓			
3 ^e référent	✓			
4 ^e référent	✓			
5 ^e référent		✓		

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







Points appréciés

- ✓ Faire travailler les élèves en collectif avec des activités ludiques. Leur faire prendre conscience de l'importance des valeurs humaines.
- ✓ Parler avec les élèves sur des sujets que je ne peux pas forcément aborder avec eux en heure d'étude. Voir les élèves d'une autre façon. En apprendre plus sur leur quotidien et leur entourage.
- ✓ Le contenu des séances, l'originalité, le livret détaillé, la collaboration avec Tab'agir.
- ✓ Le temps mis à disposition pour que les élèves puissent échanger leur point de vue.
- ✓ Le travail en collaboration avec une intervenante extérieure, une autre manière de travailler avec les élèves.

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

Points à améliorer

-  Développer des préventions plus accentuées sur les addictions liées aux nouvelles technologies.
-  Commencer le programme plus tôt dans l'année et mettre les séances le matin.
-  Faire des séances plus longues et avec moins d'élèves.
-  Débuter les séances plus tôt dans l'année et avoir la classe en cours.

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

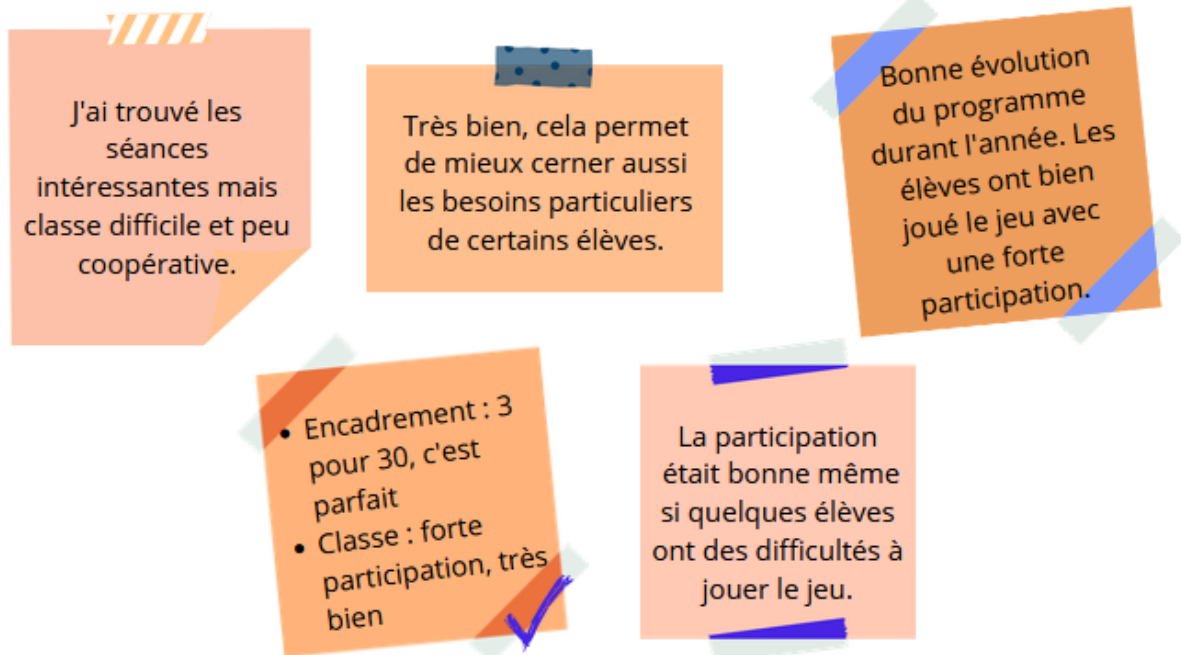


Question 5 : Depuis la mise en place du programme, estimez-vous que votre relation avec les autres référents Unplugged ai évolué ?

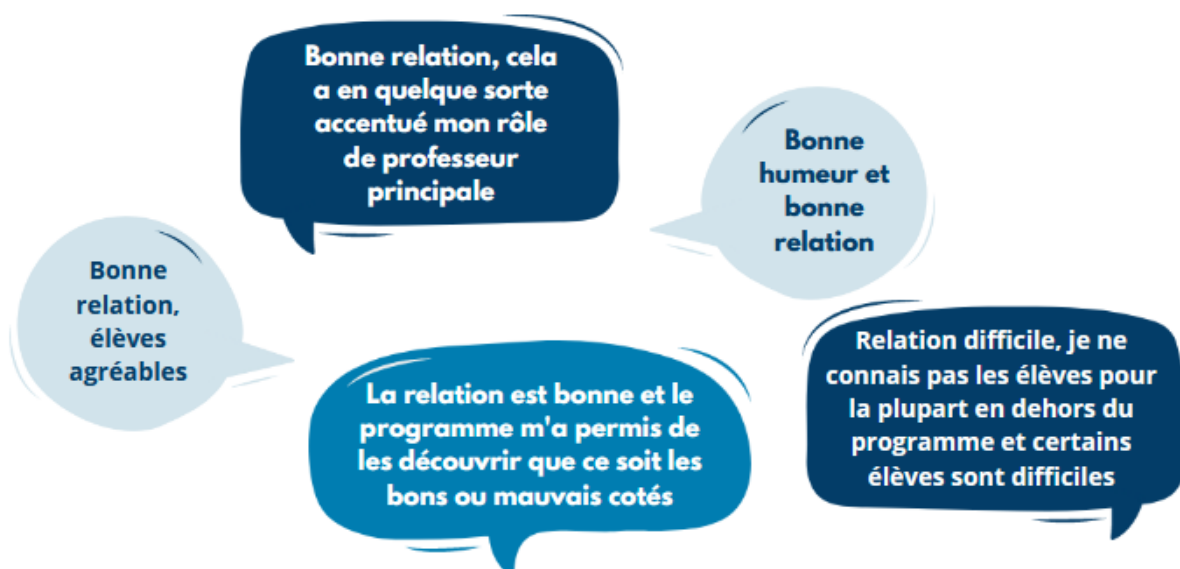
Les 5 référents disent ne pas avoir échangé avec les autres animateurs du programme. Une professeure note un manque de temps. Quelques échanges ont pu se faire sur un groupe Whatsapp et lors des réunions.

Question 6 : Concernant la classe ayant bénéficié du projet, qu'avez-vous pensé de :

- L'encadrement et la participation de la classe (écoute, cohésion de groupe, interactivité, évolution courant les 13 séances...)



- Votre relation avec les élèves de la classe

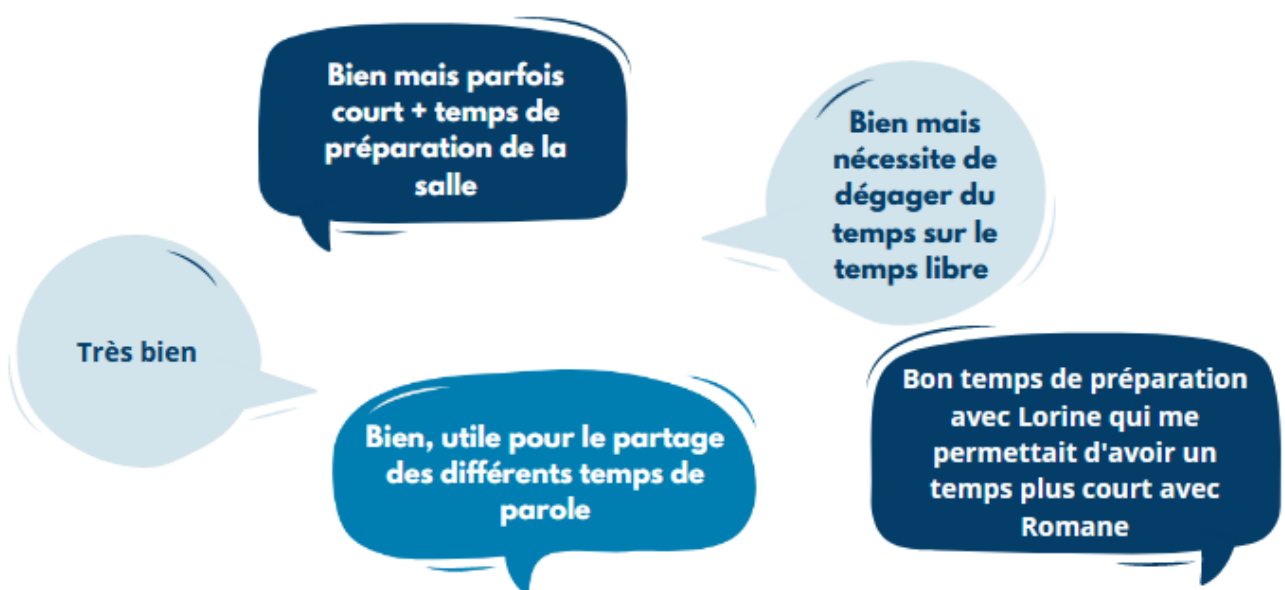


Question 7 : Selon vous, qu'est-ce que le projet Unplugged a pu apporter aux élèves ?

- + PRISES DE CONSCIENCE SUR CERTAINS SUJETS NON ABORDÉS AVEC LES FAMILLES
- + SAVOIR VIVRE ENSEMBLE
- + DE LA COMMUNICATION ENTRE EUX
- + EN APPRENDRE D'AVANTAGE LES UNS SUR LES AUTRES
- + COHÉSION, EMPATHIE, CONNAISSANCES
- + D'ENTENDRE LE POINT DE VUE DES AUTRES ET DE DÉCONSTRUIRE QUELQUES IDÉES REÇUES
- + LA CONFIANCE EN SOI
- + PERMETTRE À CERTAINS ÉLÈVES DE NE PAS SE LAISSER INFLUENCER PAR LES AUTRES, DE NE PAS SE LAISSER EMPORTER PAR LE REGARD DES AUTRES

Question 8 : Concernant la co-animation avec Tab'agir, qu'avez-vous pensé des :

- Temps de préparation des séances :



- Débriefing des séances :

Tous les référents du programme ont noté que les temps de débriefing étaient très bien, rapides, efficaces et concis.

- Répartition des rôles lors de l'animation des séances :

La répartition des rôles était très bien, pour les 2 chargées de projets et les animateurs du programme. Une professeure a noté « Bon accompagnement, pas de situation où j'ai été mise en difficulté » et une autre « Très bien, facile avec Romane et Anne ».

Question 9 : Globalement, comment avez-vous vécu la co-animation avec la chargée de projets prévention Tab'agir ?



Question 10 : Remarques – Commentaires supplémentaires

Une seule remarque a été noté par une référente « Il est important que le temps passé soit un minimum rémunéré par le collègue ».

4. BILAN GLOBAL DU PROJET

Points positifs :

- Réactivité de M. GAILLARD en début d'année scolaire quant à l'organisation des séances sur l'emploi du temps des élèves et des professionnelles référents, ainsi que de sa disponibilité tout au long du projet,
- L'initiative de M. GAILLARD à mettre en place une expérimentation sur une classe de 5^e qui aurait tous les animateurs d'Unplugged en tant que professeurs ou référent de la classe à partir de septembre 2024. Ces animateurs pourraient notamment utiliser les méthodes utilisées lors de l'animation du programme Unplugged afin d'accentuer le travail sur certaines Compétences Psychosociales...
- 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.

Difficulté.s/axe.s d'amélioration :

- Un souhait a été fait de la part des animateurs de réaliser le programme dès la rentrée, ce qui sera pris en compte pour 2024-2025.
- Certains professeurs demandent également à avoir la classe en cours pour ensuite, pouvoir échanger avec les élèves et un peu plus les connaître qu'au travers des 13 séances du programme.
- Organiser un goûter, prévu par le programme à la fin du programme Unplugged.

5. REMERCIEMENT

Pour cette année scolaire 2023-2024, la première année du programme Unplugged a été entièrement réalisée et coanimée auprès de l'ensemble des classes de 5^e du mois de décembre 2023 au mois de mai 2024.

Nous remercions l'ensemble du personnel de l'établissement du collège Albert Camus :

- La principale et le principal adjoint pour leur investissement et leur disponibilité tout au long de l'année scolaire,
- Les 6 référents pour leur participation aux deux jours de formation, mais aussi l'implication totale et leur dynamisme durant les 13 séances,
- Les membres du personnel de l'établissement qui ont su répondre présent à chaque sollicitation.

Bravo et merci à tous pour cette 1^{re} année !

Tab'agir remercie également :

- La Fédération Addiction pour son suivi et son soutien durant la mise en place d'Unplugged. Cela a permis aux chargées 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 30
Annexe 2 : Article paru dans l'Yonne Républicaine le 10/01/24.....	p 31
Annexe 2 : Article paru dans l'Yonne Républicaine le 12/04/24.....	p 32

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

ÉDUCATION ■ Des séances interactives proposées au collège Albert-Camus

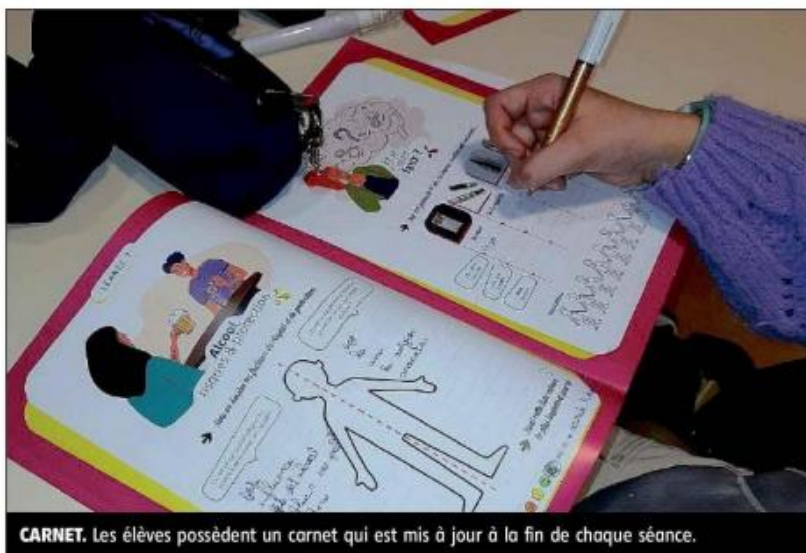
Face aux addictions, la réflexion

Tous les élèves de cinquième du collège Camus bénéficient cette année d'un programme conduit avec l'association Tab'agir. La quatrième séance a eu lieu lundi.

Lundi matin, dans le cadre du programme Unplugged (Débranché, en anglais), la quatrième d'une série de douze séances interactives sur la prévention des conduites addictives en milieu scolaire a été menée devant l'une des classes de cinquième du collège Albert-Camus.

Toutes les classes de cinquième de l'établissement bénéficieront, au cours de cette année scolaire, de douze séances d'une heure coanimées par un professeur du collège formé et un intervenant de l'association Tab'agir, professionnel de la prévention. Il s'agit de mettre l'accent sur les addictions à l'alcool, le tabac, le cannabis, avec une ouverture sur les écrans et les jeux vidéo ; et sur les compétences psychosociales (CPS).

Tout particulièrement, cette intervention coanimée par Lorine Trameau, chargée de projets préven-



CARNET. Les élèves possèdent un carnet qui est mis à jour à la fin de chaque séance.

tion Tab'agir et Christian Jacquemard, professeur d'EPS, avait pour objet d'amener les élèves à faire preuve d'esprit critique et à réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité.

Et si c'était faux ?

Sur les murs de la salle de classe étaient positionnées des affiches précisant des pourcentages de 0 à 100 %. Les élèves devaient échanger sur les fréquen-

ces de consommations supposées de tabac, d'alcool et de cannabis des lycéens de 17 ans, puis d'aller se positionner devant les pourcentages en fonction de leur représentation personnelle.

« Vous avez pensé que tous les élèves du lycée fument tous les jours, et vous en avez fait une norme qui risque ensuite de devenir un comportement réel de consommation

pour vous. Alors que d'après une enquête sérieuse (*), le nombre d'élèves de 17 ans qui fument au lycée tous les jours n'est que de 15,6 % », précisait Christian Jacquemard.

L'objectif de ce dispositif est aussi, en intervenant devant des élèves de sixième et de cinquième, de retarder l'âge des premières prises de substances psychoactives. ■

(* Enquête Escapad 2022.

Annexe 3 : Article paru dans l'Yonne Républicaine le 12 avril 2024

Un projet de vie hors addictions

Au collège Camus, les élèves de 5^e ont participé à un programme de prévention des conduites addictives en douze séances. La dernière a eu lieu lundi.

Pour avoir participé au programme Unplugged (*), développé des compétences psychosociales et contribué à la prévention des conduites addictives, les élèves de toutes les classes de 5^e du collège Albert-Camus ont reçu un diplôme.

Lundi matin, sous la conduite d'un professeur de l'établissement et d'un membre de l'association Tab'agir, la douzième et dernière séance du programme Unplugged, d'une durée de deux heures, faisait l'objet d'une animation pour apprendre à travailler ensemble et ensuite présenter un projet de vie personnel.

C'est tout d'abord à l'aide du jeu, la Tour de Froebel, du nom de son inventeur, un pédagogue allemand, que les élèves ont pu découvrir la façon dont les individus interagissent entre eux pour renforcer la dynamique de groupe. La construction de cette tour, composée d'éléments de bois, a d'ailleurs été une réussite grâce à la coopération et la coordination de tous les acteurs.

Après onze séances relatives à l'alcool, au tabac, au cannabis et aux écrans, chaque élève devait réfléchir aux objectifs qu'il doit se fixer en matière de projet de vie. Présenter son objectif à long terme devant ses camarades en le découpant en plusieurs étapes ne fût pas facile. « Réussir à planifier ce qui va se passer dans votre vie est un travail mental pour lequel vous n'êtes pas tout à fait prêts, mais vous en avez déjà une idée ! » soulignait leur professeur Christian Jacquemard.

À défaut de prévoir les différentes étapes qui permettront d'y accéder, la plupart des élèves avaient déjà une idée du métier qui les tenterait. Des outils simples leur permettaient de diviser leur objectif général en plusieurs autres réalisables à moyen et court terme.

La séance s'est achevée par la remise du diplôme Awards Unplugged.

(*) Débranché, en anglais. Il s'agit d'un programme européen de prévention des conduites addictives en collège.

