



# Unplugged

livret intervenant



Ce document est issu du manuel original d'Unplugged, intitulé « La prévention à l'école : cahier d'exercices » et produit par le programme **EU-Dap (European Drug Abuse Prevention)**.

Le manuel a d'abord été publié en anglais et traduit pour la première fois en français par Georges van der Straten en 2007. La version originale du manuel est téléchargeable sur le site [www.eudap.net](http://www.eudap.net).



Des travaux collectifs ont été réalisés ces dernières années au sein de la **plateforme d'appui à l'implantation de programmes de la Fédération Addiction**, avec la mobilisation des partenaires historiques : l'Apleat, la Sauvegarde 71, le Centre Victor Segalen et l'OTCRA (Université de Grenoble).

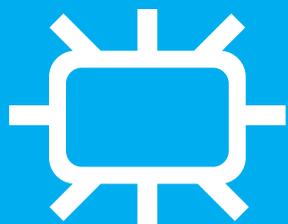
Un comité de révision des outils pédagogiques élargi s'est réuni en mars 2019 afin de proposer une actualisation des manuels Unplugged, intégrant ce livret Intervenant et le livret Élève correspondant. Ce livret Intervenant constitue un guide d'instructions pour délivrer l'ensemble des séances. Il détaille les consignes des activités, ainsi que le timing à prévoir.



L'implication de l'**Éducation Nationale** dans l'actualisation des livrets a été permise grâce à la représentation de la DGESCO (Direction Générale de l'Enseignement SCOLAIRE) au sein du comité de pilotage national d'Unplugged et grâce à la participation d'un cadre pédagogique lors des séances de travail dédiées à la révision des outils pédagogiques.

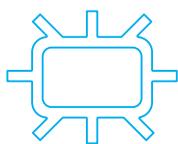


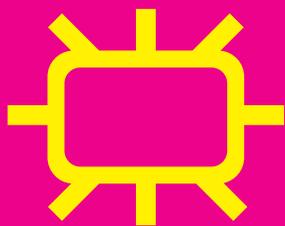
L'implication de **Santé publique France** au sein du comité de pilotage national d'Unplugged a permis d'assurer que la révision des outils pédagogiques se fasse en lien avec l'élaboration des outils d'évaluation.



# Table des matières

Introduction .....	2
Aperçu des séances du manuel Unplugged.....	4
Séance 1 _____ Bienvenue dans « Unplugged ».....	10
Séance 2 _____ Être ou ne pas être dans un groupe .....	12
Séance 3 _____ Alcool, risques et protection .....	16
Séance 4 _____ Et si c'était faux? .....	18
Séance 5 _____ Tabac, chicha - que sais-je?.....	20
Séance 6 _____ Exprime tes émotions.....	22
Séance 7 _____ Être en confiance, savoir dire non.....	24
Séance 8 _____ Briser la glace .....	26
Séance 9 _____ Infos / intox.....	28
Séance 10 _____ La force est en nous .....	30
Séance 11 _____ Trouve des solutions! .....	32
Séance 12 _____ Unplugged awards .....	34
Séance optionnelle: les écrans .....	36
Activités énergisantes .....	38
Réponses au quizz tabac (séance 5).....	41
Questions pour la séance 9 .....	42
Remerciements.....	44





# Introduction

## ● Les programmes de prévention, un outil au service de la stratégie d'intervention précoce

L'adolescence est une période de transition personnelle et sociale. Elle peut donner lieu à des usages de substances psychoactives, plus ou moins à risques, plus ou moins durables, selon leur contexte et les facteurs de vulnérabilité et de protection associés. Parue en 2014, l'expertise collective Inserm « Conduites addictives chez les adolescents, usage, prévention et accompagnement » rappelle les critères d'efficacité des actions de prévention des addictions. Elles sont majoritairement fondées sur des stratégies à composantes multiples et intégrant des programmes de développement des compétences psychosociales. Ces programmes proposent des **approches interactives**, basées sur des activités de groupe et des exercices pratiques, qui apparaissent comme plus pertinentes que les approches purement didactiques. Le milieu scolaire fournit un environnement adapté à la mise en œuvre de programmes et à une approche universelle des adolescents, notamment des collégiens. Ces programmes sont des leviers importants pour soutenir la mise en place d'une stratégie d'intervention précoce (travail sur un environnement favorable, repérage et évaluation des situations de fragilités et accompagnement le plus tôt possible dans les situations problématiques).

## ● Le programme Unplugged

Unplugged est un programme de **prévention des conduites addictives en milieu scolaire**, mettant particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac et le cannabis, avec une ouverture sur les conduites addictives liées aux écrans et aux jeux vidéo. Ce programme est destiné aux collégiens

(6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et éventuellement 4<sup>ème</sup>). Il comprend **12 séances** interactives d'une heure en classe et propose 3 ateliers avec les parents. Toutes les séances sont menées par des **enseignants formés** qui travaillent, au moins pour la première année d'implantation, **en co-animation avec des professionnels de la prévention, également formés**. Les séances UNPLUGGED permettent aux élèves de développer la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres, mais aussi des habiletés interpersonnelles de communication, d'affirmation et de conciliation. Le programme les invite à décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des produits, les influences et attentes du groupe, les croyances sur les produits et leurs effets, tout en exerçant leur esprit critique.

## ● Unplugged : un programme reconnu et validé

**L'impact bénéfique d'UNPLUGGED a déjà été démontré** dans plusieurs pays d'Europe (Belgique, Allemagne, Espagne, Grèce, Italie, Autriche et Suède). En France, l'évaluation a été conduite sur le site d'Orléans par Santé publique France dans le cadre de la commission interministérielle de prévention des conduites addictives (CIPCA). Les résultats<sup>1</sup>, parus en 2019, ont pu faire émerger :

- Un effet protecteur sur l'expérimentation et la consommation récente des trois comportements de consommation recueillis (tabac, cannabis et épisodes d'ivresse)
- Une modification réelle des médiateurs ciblés : attitudes, normes sociales et compétences psychosociales
- Un effet plus important si toutes les séances ont été délivrées (relation dose-effet)

<sup>1</sup> Lecrique JM. « Évaluation d'Unplugged dans le Loiret, programme de prévention de l'usage de substances psychoactives au collège ».

Saint Maurice : Santé publique France ; mai 2019. 2 p. Rapport complet disponible à partir de l'URL : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

- Un effet plus important pour les collégiens vivant dans un environnement socioéconomique défavorisé

## ● **Contexte de la mobilisation nationale autour du programme Unplugged**

En France, depuis 3 ans, plusieurs structures adhérentes de la Fédération Addiction (Apleat, Kairn 71, Centre Victor Segalen...) déploient le programme. Ces structures ainsi que l'Observatoire territorial des conduites à risques de l'adolescent (Université de Grenoble) se sont réunies au sein de la Fédération Addiction pour consolider et optimiser leur travail, mutualiser les pratiques et mettre en avant les invariants qui font l'efficacité du programme. Ces échanges ont permis de faire émerger, avec l'aide d'un formateur international, quatre développeurs en capacité d'accompagner le déploiement d'Unplugged sur de nouveaux territoires. À ce jour, les quatre structures historiques sont intervenues auprès de plus de 3000 élèves. Depuis 2018, de nouvelles dynamiques se sont enclenchées, tendant vers un déploiement à plus large échelle.

## ● **Comité de pilotage**

Un comité de pilotage national a été constitué, rassemblant les acteurs institutionnels tels que la DGS, la DGESCO, la MILDECA, l'INCa et Santé publique France ; mais aussi les quatre structures historiques et la Fédération Addiction.

Des comités de pilotage régionaux sont également mis en place pour assurer un suivi plus spécifique et opérationnel, avec l'implication de l'ARS et des académies concernées, de la MILDECA et des opérateurs de prévention de la région.

## ● **Accompagnement de la plateforme d'appui à l'implantation du programme dans une démarche qualité**

La plateforme d'appui à l'implantation de programmes de la Fédération Addiction propose un accompagnement des opérateurs de prévention et des collèges qui souhaitent se lancer dans la mise en œuvre d'Unplugged – en se basant sur les travaux collectifs réalisés depuis plusieurs an-

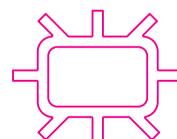
nées et plus particulièrement sur l'expérience des développeurs. L'objectif d'une telle démarche est de faire converger la rencontre entre les demandes des acteurs qui veulent s'engager sur ces programmes et ceux qui ont développé des compétences et une expertise, de favoriser les dynamiques régionales, de faciliter la coordination entre les partenaires institutionnels et les acteurs de terrain, de permettre un transfert de compétences progressif et surtout d'assurer que le programme soit délivré selon un référentiel qualité qui prenne en compte les recommandations issues de l'évaluation.

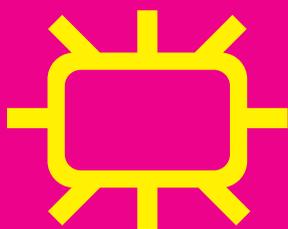
L'accompagnement comprend notamment la formation des professionnels de la prévention et des enseignants, la mise en commun des outils et la supervision des professionnels au cours de la première année d'implantation.

## ● **Unplugged dans le cadre d'une politique de prévention au collège**

Les programmes de prévention ne peuvent se concevoir comme des interventions isolées et doivent au contraire être intégrés dans une stratégie d'intervention précoce. Animer Unplugged dans les collèges doit s'accompagner d'autres actions en lien avec une politique de prévention plus large, comme par exemple :

- rédiger une politique de prévention des conduites addictives spécifique à l'établissement ;
- promouvoir un environnement favorable reposant sur la cohérence des réponses éducatives et d'accompagnement et l'application des interdits ;
- créer du lien entre toutes les personnes qui agissent dans l'environnement des jeunes : les familles, les membres de l'équipe éducative (notamment les infirmières scolaires), les professionnels des CJC à proximité.
- Articuler les actions allant de la prévention au repérage, à l'orientation et à l'accompagnement du dispositif spécialisé pour les situations évaluées comme étant plus à risque.





# 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

## ● La participation des parents

Les parents sont un maillon important dans l'approche intégrée et structurée de l'éducation à la santé à l'école. Bien que peu de données soient disponibles sur l'impact spécifique de l'implication des parents sur l'efficacité du programme Unplugged, l'équipe d'EU-Dap propose d'organiser trois rencontres avec eux, à l'occasion d'ateliers de 2 ou 3 heures encadrés par un expert, en soirée (ou à un moment adapté aux habitudes du collège).

## ● Contenu des ateliers à l'attention des parents

N°	Titre	Exposé	Travail de groupe	Jeu de rôle
1	Mieux comprendre vos adolescents	Le développement pendant la pré-adolescence	Fréquence des conduites addictives à l'adolescence, facteurs de risque	Anxiété des parents laissant leurs adolescents aller à des soirées
2	Être parent d'un ado, c'est grandir avec lui	Les changements au sein des familles dont les enfants deviennent adolescents	Comment faire face aux changements de rôles au sein de la famille	Autonomie au sein de la famille et en dehors de la famille
3	Avoir une bonne relation avec mon enfant, c'est fixer des règles et des limites	Réflexions sur l'éducation des enfants	Situations de conflits et conseils pour négocier les règles	Gérer les conflits

## ➔ INSTRUCTIONS

### ● Structure de chaque séance

À chaque séance sont attribués un numéro et un titre.

Les séances sont découpées de la manière suivante :

- ➔ Quelques mots sur la séance
- ➔ Objectifs
- ➔ Ce dont vous avez besoin
- ➔ Quelques conseils pour animer
- ➔ Rappels sur la séance précédente
- ➔ Introduction
- ➔ Activités énergisantes
- ➔ Activités principales
- ➔ Conclusion
- ➔ Réflexion personnelle

Les quatre premiers paragraphes contiennent des informations générales sur la séance ; les six derniers consistent en une liste d'activités, avec des consignes détaillées et un timing à respecter.

### ● Les retours réflexifs

De manière générale, il est recommandé d'effectuer un « retour réflexif » dès qu'une activité vient de se terminer. Ce moment permet aux élèves de repenser à l'activité, d'analyser comment ils l'ont vécue et ce qu'ils peuvent en retirer. Ces « retours réflexifs » apparaissent en principe, à l'écrit, dans la liste des consignes. Ils peuvent être vus comme un véritable réflexe à prendre en fin d'activité (y compris les plus courtes). Ils peuvent être libres ou structurés à l'aide de questions simples (qu'avez-vous aimé ? qu'avez-vous appris ? qu'auriez-vous fait différemment ?).

### ● Matériel

Vous trouverez au début de chaque séance un rappel du matériel spécifique nécessaire pour la réaliser. De manière générale, pour toutes les séances Unplugged, vous aurez besoin :

- D'aménager l'espace en vous adaptant aux activités prévues (chaises disposées en cercle pour les débats, zones de travail en groupes, zones dégagées pour les jeux de rôle et les activités énergisantes).

Lors des temps en classe entière, veillez à ce que les élèves puissent se voir, mais aussi à ce qu'ils puissent vous voir et lire les notes écrites sur le tableau ou sur les posters.

- De posters, de post-its et du matériel nécessaire pour les compléter et les accrocher (nombreux feutres de couleurs différentes, scotch, ciseaux, etc.)
- De cartes « groupe », qui permettront d'attribuer aléatoirement des fonctions à chaque élève lors des travaux en groupes. Vous pouvez notamment distribuer des cartes à jouer classiques qui symboliseront les diverses fonctions. Par exemple :
  - ◉ Valet – Gestion du temps
  - ◉ Dame – Porte-parole
  - ◉ Roi – Gestion des consignes
  - ◉ 10 – Préservation du calme
  - ◉ 9 – Prise de notes

Vous pouvez adapter ce modèle en utilisant le support qui vous convient le mieux et les fonctions qui vous paraissent les plus pertinentes.

- De cartes « rôle » qui vous permettront d'indiquer à chaque élève quelle sera sa mission lors d'un jeu de rôle. Si certains élèves jouent le rôle d'observateurs, n'oubliez pas de prévoir une carte « rôle » pour eux aussi et, si nécessaire, une grille d'observation à remplir.

### ● Informations sur les substances et les conduites addictives

Veillez à disposer d'informations les plus fiables et les plus actuelles possibles lorsque vous déli-  
vrez les séances aux élèves. Rapprochez-vous des opérateurs de prévention avec qui vous co-animez ce programme et consultez les sites d'acteurs tels que l'OFDT, la MILDECA ou Santé publique France.

## ➔ CONSEILS ET RAPPELS PÉDAGOGIQUES

La réussite du programme dépendra largement de la manière dont les élèves échangeront leurs idées et leurs sentiments en groupe. C'est leur propre contribution et leur propre responsabilité. Votre rôle dans ce processus est d'accroître la coopération et l'interaction positives entre eux. Le programme contient de nombreuses méthodes dynamiques de travail par deux ou en petits groupes. Au fil des 12 séances, les élèves développeront aussi leur aptitude à débattre et à partager leurs réflexions en grand groupe. Voici quelques rappels et conseils pour ces discussions en classe.

### ● Écoutez-vous mutuellement

Une disposition en cercle pourra parfois vous permettre de mieux vous voir et de mieux vous écouter. Vous pouvez proposer cet agencement pour montrer aux élèves qu'ils ont de nombreuses choses à apprendre les uns des autres – et pas uniquement de vous.

### ● Montrez que vous appréciez et facilitez la discussion

Encouragez les élèves qui contribuent au débat, même si ce n'est que par quelques mots. Cela leur donnera plus de confiance en eux et renforcera leur envie de participer à une autre occasion. Le sentiment de solidarité entre élèves grandit s'ils remarquent qu'ils peuvent influencer positivement l'attitude des autres en manifestant leur appréciation. Encouragez la participation de toutes et de tous, en insistant sur le fait que l'objectif n'est pas forcément de donner la bonne réponse, mais plutôt d'apprendre à connaître les perspectives des autres.

### ● Posez des questions

Il est important de poser régulièrement des questions pour reformuler ou répéter ce que les élèves disent. Cela leur permettra de rectifier ou clarifier leurs propos et aidera les autres à mieux les comprendre.

## ● Répondez-leur

Les élèves auront parfois envie d'avoir votre avis sur un sujet donné. Vous pouvez leur répondre sincèrement en veillant à leur renvoyer la question, à leur donner l'occasion d'y réfléchir aussi.

## ● Participez aussi

En participant à la discussion, vous donnez l'exemple, vous encouragez la participation active de la classe, vous récompensez les élèves et vous leur prouvez que vous ne leur demandez pas de faire quelque chose que vous n'aimez pas faire vous-même.

## ● Les élèves silencieux et les pauses silencieuses

Vous pouvez aider les élèves qui désireraient participer mais qui sont timides. Vous pouvez par exemple demander à chacun de murmurer une idée à son voisin, puis demander au voisin de répéter à la classe ce qu'il ou elle a entendu. D'autres élèves sont silencieux car ils apprennent en écoutant et ne ressentent pas le besoin de s'exprimer. Dans tous les cas, les pauses silencieuses dans la conversation ne signifient pas que le processus d'apprentissage est arrêté. Vos élèves réfléchissent à des questions qui ne sont pas toujours simples. Pensez-y vous-même et attendez quelques secondes avant de poursuivre. Vous pouvez rendre le silence plus confortable en annonçant à voix haute « Réfléchissons-y ensemble » ou encore « Moi, je réfléchis maintenant ».

## ● Le droit de passer son tour

Il revient aux élèves de choisir s'ils sont prêts à révéler des éléments confidentiels qui les concernent. Donnez-leur le droit de refuser de parler, de passer leur tour.

## ● Éviter de ridiculiser qui que ce soit, ouvertement ou indirectement

Lorsque vous constatez qu'il y a des rires et de l'humiliation dans l'air, que ce soit ouvertement ou indirectement, parlez ouvertement de ce que vous entendez ou voyez. Votre rôle sera alors de donner sûreté et sécurité au groupe pour que ce dernier serve de « laboratoire d'expérimentation » des compétences sociales et personnelles.

## ● Faites participer la famille

Il est essentiel de bâtir des ponts entre les expériences que les élèves feront dans le cadre des séances Unplugged et celles qu'ils feront à l'extérieur de ce cadre. Vous pouvez inviter les élèves à discuter avec leur entourage de certains points vus au cours des séances et leur proposer quelques activités à réaliser avec leur famille, d'ici la séance suivante.

## ● Motivez et inspirez

Votre enthousiasme est décisif pour motiver et inspirer votre groupe. Préparez-vous mentalement aux activités que vous allez animer et réfléchissez à l'avance à des mots ou à des gestes qui pourraient inviter les élèves à participer.

## ● Conseils spécifiques pour le jeu de rôle

Une atmosphère ouverte et chaleureuse est une condition essentielle pour la réalisation d'un bon jeu de rôle avec la classe. N'oubliez pas d'expliquer en quoi cette activité consiste et de fixer les règles avec les élèves, en les écrivant au tableau si besoin. Définissez clairement le thème de la session et répartissez les rôles. Si vous le pouvez, distribuez des fiches rappelant à chaque élève sa mission. Encouragez tous les élèves à participer, mais respectez ceux qui ne souhaitent pas s'exposer en leur proposant par exemple de devenir des observateurs et en définissant également leur mission.

Rappelez bien au public et aux observateurs que les élèves qui vont jouer font preuve de courage et qu'ils doivent les soutenir en respectant les règles établies ensemble (ne pas rire, observer attentivement, apporter de l'aide si besoin, rester calme).

Effectuez toujours un retour réflexif sur le jeu de rôle en demandant aux acteurs de décrire leurs expériences et leurs sentiments et en proposant au public de réagir à la scène qui vient d'être jouée.

Seules les réactions positives et constructives sont acceptées ! Les remarques doivent :

- Être descriptives (pas d'interprétation ou d'évaluation)
- Désigner des comportements concrets et visibles (plutôt qu'une impression générale ou certains traits des acteurs)
- Ne pas demander trop d'efforts des acteurs (ni en quantité, ni en qualité)

Réagir positivement est essentiel pour modifier les comportements à long terme.

Les commentaires négatifs doivent absolument être évités. Il vaut mieux opter pour des suggestions concrètes, utiles et constructives qui pourront d'ailleurs être utilisées au tour suivant.

Par exemple, il est préférable de dire : « Tu pourrais essayer de parler un peu plus fort au prochain jeu », plutôt que « Je n'ai rien entendu de ce que tu as dit ».

Veillez à ce que les suggestions constructives soient entendues et appliquées lors des prochaines sessions, par l'ensemble des élèves. Les tours suivants peuvent être joués et modifiés en fonction des commentaires du premier tour. Les dernières étapes peuvent être répétées jusqu'à ce que les acteurs et le public se sentent à l'aise avec la solution proposée.

L'éventuel transfert des comportements joués dans la vie réelle peut être débattu en guise de conclusion au jeu de rôle.

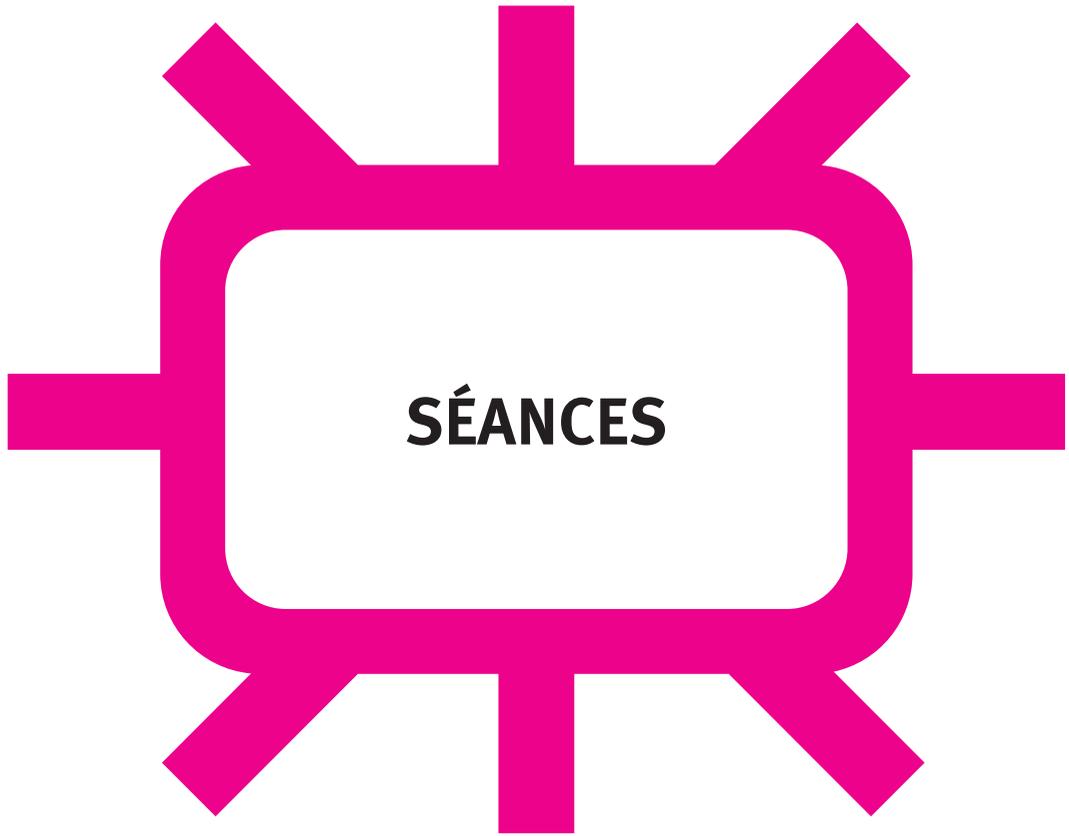
## ● Quelques conseils supplémentaires

- Présentez des situations d'une difficulté graduelle. La première situation doit être simple, bien connue des acteurs et jouée par les élèves les moins nerveux.
- Les acteurs doivent, de préférence, formuler leur comportement eux-mêmes et vous pouvez les y aider (« Comment souhaites-tu exprimer ceci ? »).
- Vous pouvez intervenir pour débloquer une situation qui piétine en faisant de courtes suggestions ou en les encourageant.

### → Des remarques sur le livret ?

- Les supports pédagogiques proposés pour l'animation d'Unplugged sont susceptibles d'évoluer. Vous pouvez faire remonter vos remarques à la Fédération Addiction.

→ [m.spaak@federationaddiction.fr](mailto:m.spaak@federationaddiction.fr)



**SÉANCES**



# Bienvenue dans Unplugged

## ► Quelques mots sur la séance

Cette séance sert d'introduction au programme Unplugged. Il s'agit d'un temps crucial: vous devrez motiver les élèves et susciter leur enthousiasme pour les séances suivantes.

Il est important d'expliquer aux élèves en quoi consiste ce programme, mais aussi pourquoi ils vont le suivre, ce qu'ils peuvent en attendre et ce qu'ils peuvent faire pour créer un environnement respectueux au fil des séances.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Initieront une dynamique de groupe
- Recevront une introduction au programme et à ses 12 séances
- Détermineront avec vous le cadre dans lequel ils souhaitent travailler

## ► Ce dont vous avez besoin

- Les livrets à distribuer aux élèves
- Un poster annonçant le titre du programme et les titres des 12 séances
- L'outil de votre choix permettant de présenter la charte de la classe (second poster, nuage de mots, etc.).
- Les cartes « groupe »

## ► Quelques conseils pour animer

→ Disposition de la salle

Choisissez un agencement de classe qui vous permette de vous asseoir avec le groupe, en cercle, afin que les élèves puissent tous et toutes se voir. Vous pouvez également demander à des élèves volontaires de préparer la classe pendant

la récréation précédant chaque séance.

Pour la plupart des séances, vous aurez besoin d'un tableau. Veillez à disposer les sièges de manière à ce que chaque élève puisse bien voir.

## ► Introduction (10 min)

Présentez aux élèves le programme Unplugged et son déroulé en 12 séances, sans rentrer dans le détail de chaque séance. Expliquez-leur ce que leur participation à ce programme peut leur apporter.

## ► Activités énergisantes (15 min)

→ Réflexion sur Unplugged

- a) Affichez en classe le poster indiquant le titre du programme et ceux des 12 séances. Demandez aux élèves de proposer des mots ou des phrases qui leur passent par la tête lorsqu'ils lisent ces titres. Écrivez toutes leurs suggestions sur le poster et résumez-les à l'oral.
- b) À partir de cette liste, revenez sur chaque séance et présentez son thème et ses objectifs spécifiques.

Profitez de ce moment pour expliquer aux élèves que vous utiliserez des techniques d'enseignement interactives, tout au long du programme. Cela signifie que vous leur demanderez de participer activement à chaque séance et qu'ils auront l'opportunité de beaucoup échanger en petits groupes. Ils apprendront non seulement de vous et du Livret Élève, mais aussi les uns des autres ; en retour, vous apprendrez également d'eux. Ces différentes dynamiques s'inscrivent dans le cadre des postures enseignantes et sont indispensables à la réussite du programme. Ils découvriront de nombreuses activités permettant de créer et d'entretenir la dynamique du groupe.

Pour illustrer vos propos, introduisez une activité de cohésion. Choisissez une activité parmi celles listées page en annexe (par exemple: «activités de regroupement»).

## ▶ Activités principales (20 min)

### → «Qu'attendez-vous?»

#### Travaux en petits groupes

Divisez la classe en 4 ou 5 groupes (de 6 élèves maximum). Pour ce faire, utilisez une activité parmi celles listées en annexe (par exemple: «la salade de fruits»).

Distribuez à chaque élève un Livret Élève. Demandez aux groupes de discuter entre eux des questions suivantes:

- Qu'est-ce que cela peut m'apporter de participer au programme Unplugged?
- De quoi ai-je besoin pour me sentir bien dans ce groupe et commencer le programme?
- Que suis-je prêt ou prête à donner pour que les séances se passent bien?

### → Établir la charte de la classe

En classe entière, les groupes font rapport, à tour de rôle, du travail qu'ils ont effectué. Notez toutes leurs idées sur le second poster (ou sur l'autre support que vous aurez choisi).

Invitez-les à préciser les concepts cités (respect, bienveillance, écoute, etc.) par des exemples et des contre-exemples concrets.

Ce document représente la charte de la classe. Il devra être accroché au mur et rester visible pendant toute la durée des séances. En l'affichant, rappelez aux élèves qu'ils contribuent tous et toutes au climat de groupe.

Faites ensuite signer la charte par tout le monde et signez-la vous-même. L'étape des signatures peut aussi avoir lieu au début de la séance 2, faisant office de rappel sur la séance 1.

### → Retours réflexifs sur l'activité

## ▶ Conclusion

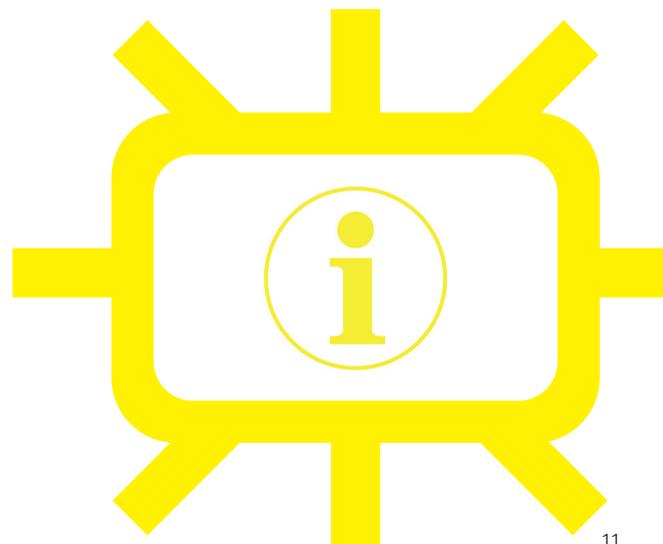
### → Associée à la réflexion personnelle

## ▶ Réflexion personnelle (5 min)

Demandez aux élèves de compléter leur Livret Élève en revenant sur les phrases suivantes:

- De quoi ai-je besoin pour me sentir bien dans ce groupe et commencer le programme?
- Que suis-je prêt ou prête à donner pour que les séances se passent bien?
- Qu'ai-je aimé dans cette première séance?

*Si cela vous semble intéressant ou utile, vous pourrez choisir de revenir sur ces éléments en classe entière lors de la prochaine séance.*





# Être ou ne pas être dans un groupe

## ► Quelques mots sur la séance

Cette séance se concentre sur l'expérience de l'appartenance à un groupe. Vous étudierez la dynamique par laquelle, notamment à l'adolescence, les groupes se forment et fonctionnent.

Pendant l'adolescence, la conformité sociale est une manière de répondre au besoin d'appartenir à un groupe. Le groupe a ainsi une influence sur les comportements, les normes et les attitudes personnelles de chacun de ses membres.

Dans un groupe d'adolescents, un ensemble de règles se développe spontanément. Se sentir membre d'un groupe (ou vouloir en devenir un) peut pousser les adolescents et les adolescentes à adopter des comportements à risque (addictions, comportements agressifs, harcèlement).

Notez toutefois que la pression des pairs et la conformité sociale peuvent aussi avoir une incidence positive. Développer des compétences sociales est considéré comme un facteur de protection face aux conduites à risque.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Apprendront qu'appartenir à un groupe contribue à leur épanouissement personnel
- Apprendront qu'il y a des groupes spontanés et des groupes structurés avec des dynamiques implicites et explicites
- Apprendront à identifier à quel point le comportement peut être modifié par le groupe
- Pourront faire l'expérience de ce que l'on ressent lorsque l'on est exclu d'un groupe et y réfléchir

## ► Ce dont vous avez besoin

- Un espace pour mettre en place deux jeux de rôle
- 1 poster
- Des « cartes rôles » explicitant la mission des différents acteurs

→ **Jeu de rôle 1 :** cartes rôles pour les élèves volontaires, pour les élèves du « groupe ouvert », pour les élèves du « groupe à code » et pour le groupe d'observateurs (prévoir également des grilles d'observation pour ce dernier groupe)

→ **Jeu de rôle 2 :** cartes rôles pour les élèves volontaires. Vous pourrez rappeler leur mission aux autres élèves directement à l'oral.

- Les cartes « groupe »

## ► Quelques conseils pour animer

Vous pouvez demander aux élèves de se porter volontaires pour participer aux jeux de rôle. La phrase « qui est volontaire ? » peut être remplacée par des phrases moins intimidantes telles que « qui veut m'aider ? ».

## ► Rappels sur la séance précédente

→ Cf. *Introduction*

## ► Introduction (5 min)

Avant de commencer les activités, passez en revue la séance précédente et interrogez les élèves sur les sujets Unplugged dont ils se souviennent. Reprenez avec eux la charte élaborée en séance 1.

N'oubliez pas de signer et faire signer la charte par tout le monde si vous ne l'avez pas fait lors de la séance 1.

*De manière générale, chaque séance commence par un rappel de la séance précédente. Si vous le souhaitez, vous pouvez profiter de ces occasions pour revenir sur les moments de réflexion personnelle de la dernière séance, afin de les reprendre en classe entière.*

## ► **Activités énergisantes (10 min)**

Proposez une activité énergisante parmi celles listées en annexe (par exemple : « je m'appelle et j'aime »).

### → **Retours réflexifs sur l'activité**

Annoncez à présent à la classe qu'elle va jouer un jeu de rôle, avant de lui donner les consignes détaillées.

## ► **Activités principales (25 min)**

### → **Jeu de rôle 1 : « groupe ouvert » ou « groupe à code » (10 min)**

#### → **Étape 1**

Si vous réalisez cette séance en co-animation, demandez à deux élèves volontaires de quitter la classe, sous la surveillance du second animateur ou de la seconde animatrice. Remettez-leur une carte, préparée au préalable, qui leur expliquera leur mission : à leur retour, ils devront s'intégrer aux groupes qui se seront formés pendant leur absence.

Si vous ne réalisez pas cette séance en co-animation, demandez aux deux élèves volontaires de s'éloigner tout en restant dans la même pièce. Ils ne doivent pas être en mesure d'entendre ou d'observer le reste de la classe.

#### → **Étape 2**

Une fois les volontaires éloignés, répartissez la classe en trois groupes.

- Le premier sera le « groupe ouvert » : chaque personne peut y être intégrée sans problème et les élèves ne doivent rien faire de particulier pour en faire partie ;
- Le deuxième sera le « groupe à code » : ce groupe possède des normes ou des critères auxquels les deux élèves devront répondre pour être acceptés ;

- Le troisième sera un « groupe d'observateurs » : remettez à ces élèves une grille d'observation qu'ils devront remplir en observant le jeu de rôle.

Chaque groupe forme un cercle, assis sur des chaises. Vous pouvez proposer un contexte facilitateur pour le jeu de rôle (par exemple : « la scène se passe à la sortie du collège » ou « la scène se passe à la cantine »).

#### → **Étape 3**

Le « groupe à code » doit décider de deux critères spécifiques qu'il faudra remplir pour en faire partie. Par exemple : « porter des baskets », « avoir un skateboard » ou « être fan d'un groupe de musique donné ». Le « groupe ouvert » peut aider à fixer le code.

Précisez aux deux groupes qu'il leur suffira d'offrir une chaise à une personne pour lui faire savoir qu'elle est acceptée dans le groupe.

#### → **Étape 4**

Les deux volontaires rejoignent le reste de la classe. Proposez-leur de s'intégrer d'abord au « groupe ouvert », puis au « groupe à code ». Expliquez-leur que si on leur offre une chaise, c'est le signal qu'ils sont intégrés au groupe. Dans le groupe à code, ils devront poser uniquement des questions fermées (réponse par oui ou par non) pour découvrir les critères fixés.

### → **Jeu de rôle 2 : « groupes à critères explicites » (10 min)**

#### → **Étape 1**

Deux autres volontaires s'isolent de la classe avec les mêmes consignes.

#### → **Étape 2**

Donnez les consignes à tous les autres élèves : cette fois-ci, les deux groupes sont des « groupes à code », mais ils devront expliciter clairement leurs critères aux deux volontaires.

#### → **Étape 3**

Les deux « groupes à code » décident des critères qui les définissent. Ces critères peuvent être des actions réalisables sur le moment (« cap ou pas cap »). Parmi ces critères, certains doivent être considérés comme « acceptables » (par exemple, serrer la main à tous les membres du groupe) ; d'autres doivent être « moins acceptables » (par exemple, action gênante ou amenant des conséquences négatives).

#### → Étape 4

Les élèves reviennent et chacun des deux groupes doit dire clairement quelles conditions doivent être remplies pour les laisser entrer dans le groupe.

#### → Étape 5

Chaque volontaire décide s'il accepte d'obéir aux critères ou pas, et expose sa décision au groupe.

#### → Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

Donnez d'abord aux quatre élèves volontaires l'occasion d'exprimer leurs expériences. Au besoin, utilisez les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti ?
- Comment avez-vous défendu votre position dans le jeu de rôle ?
- Comment avez-vous perçu les incitations des membres des groupes ?
- Qu'est-ce qui a rendu votre tâche facile ou difficile ? Comment avez-vous fait face à cette activité ?

### ▶ Conclusion

#### → Cf. Réflexion personnelle

### ▶ Réflexion personnelle (10 min)

Demandez aux élèves de compléter le Livret Élève en revenant sur les phrases suivantes :

- Quelle responsabilité le groupe porte-t-il lorsqu'il décide de ne pas accepter quelqu'un ?
- Que ferais-tu pour faire partie d'un groupe ?
- Lorsque tu as le choix de faire partie d'un groupe ou non, quels éléments te poussent à accepter ou refuser ?
- Comment l'isolement nous affecte-t-il et impacte-t-il notre confiance en nous-mêmes ?

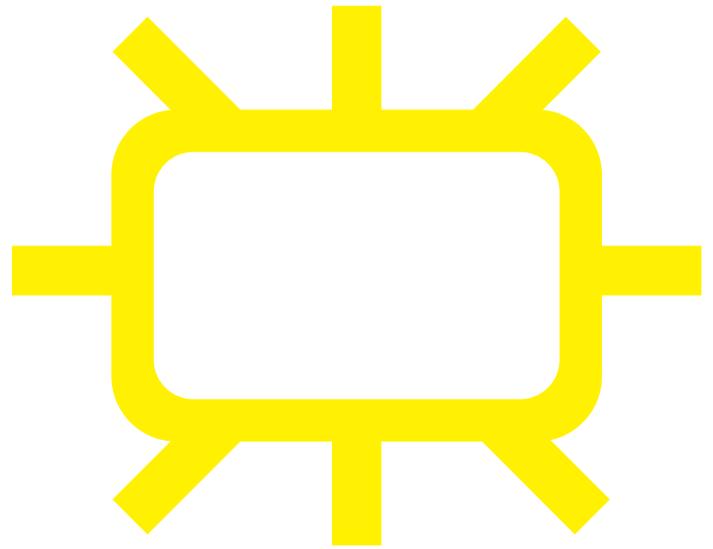
#### → Débat (5 min)

Invitez les élèves à partager les réflexions qu'ils ont inscrites dans leur Livret Élève. Notez les grandes idées énoncées sur un poster, puis affichez-le dans la salle.

Les élèves répondent enfin à la dernière question du Livret Élève :

- Quel message utile reprenez-vous de cette séance ?







# Alcool, risques et protection

## ► Quelques mots sur la séance

Cette séance est la première qui discute directement de la consommation de drogues. Il est important de préciser aux élèves que l'alcool et le tabac (cigarette et chicha) sont aussi des drogues.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Apprendront qu'il y a divers facteurs qui influencent la consommation de drogue.
- Apprendront qu'il y a divers facteurs qui retardent l'expérimentation et/ou protègent des troubles liés à l'usage.

## ► Ce dont vous avez besoin

- Plusieurs feuilles A3 représentant des silhouettes (une pour chaque groupe et une pour vous) et comportant les titres « facteurs à risques » (à gauche) et « facteurs protecteurs » (à droite)
- Les cartes « groupe »

## ► Rappels sur la séance précédente (15 min)

Avant de commencer cette activité, décrochez provisoirement le poster reprenant les mots-clés de la séance 2.

Demandez aux élèves de circuler librement dans la salle. À votre signal, chaque élève s'arrête à côté de la personne la plus proche. Les binômes ont 1 minute (30 secondes par personne) pour exprimer quelque chose dont ils se rappellent, concernant la séance 2. L'expérience est reproduite trois fois.

Ensuite, les élèves partagent les grandes idées avec l'ensemble de la classe. Repartez du poster préparé en séance 2 et complétez-le à l'aide des nouveaux mots proposés.

## ► Introduction

→ Cf. Rappels sur la séance précédente

## ► Activités énergisantes

→ Cf. Rappels sur la séance précédente

## ► Activités principales (30 min)

→ 1. Création de groupe (5 min)

Répartissez la classe en groupes de cinq élèves. Pour cela, utilisez des méthodes de répartition aléatoire parmi celles proposées en annexe (par exemple : « poignées de mains »).

→ 2. La silhouette (20 min)

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). Les groupes reçoivent aussi les cartes « groupe ».

Chaque groupe dispose de 10 minutes pour trouver un maximum de facteurs à risques et de facteurs protecteurs différents, relatifs à la consommation d'alcool. Au cours de la dernière minute, chaque groupe sélectionne les trois facteurs protecteurs et les trois facteurs à risques les plus importants pour eux. Chaque porte-parole (désigné par la carte « groupe ») expose le poster au reste de la classe.

Notez les idées des élèves sur une nouvelle feuille A3 comportant également une silhouette. Observez les différences et les similitudes entre les groupes et invitez les membres des différents groupes à s'exprimer sur les raisons de leurs choix.

Synthétisez les idées de la classe. Reformulez et complétez avec les éléments importants (par exemple : le développement des compétences psychosociales, le stress, la précocité des consommations, l'influence du groupe, etc.). Élargissez la réflexion aux facteurs pouvant influencer la consommation d'autres substances (tabac, chicha, cannabis).

Si vous en ressentez le besoin, une liste de facteurs protecteurs et de facteurs de risques peut être consultée sur le site de la MILDECA ([drogues.gouv.fr](http://drogues.gouv.fr)).

Dans le courant de la discussion, précisez que les facteurs de risques n'entraînent pas forcément une consommation de drogues. Précisez également que tous ces facteurs (les facteurs de risques comme les facteurs protecteurs) sont évolutifs.

→ **Retours réflexifs sur l'activité (5 min)**

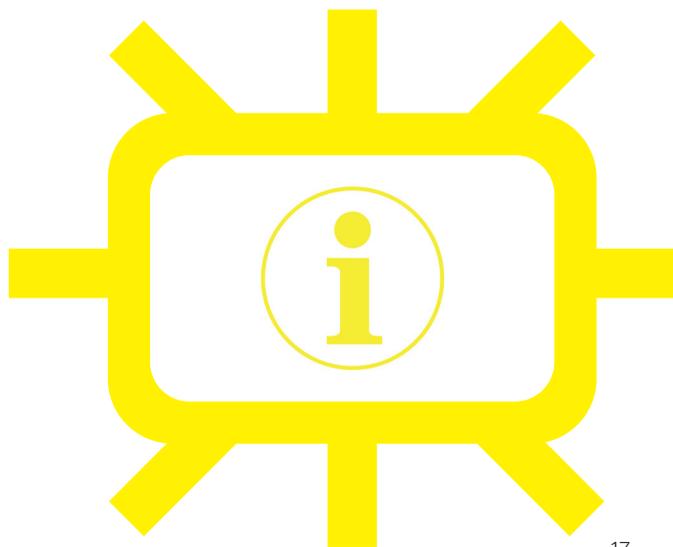
## ▶ **Conclusion**

→ **Cf. Réflexion personnelle**

## ▶ **Réflexion personnelle (5 min)**

Les élèves notent sur leur Livret Élève les facteurs de risques et les facteurs protecteurs qui leur correspondent personnellement.

Ils notent ou dessinent également un facteur protecteur qu'ils aimeraient développer cette année.





## Et si c'était faux ?

### ► Quelques mots sur la séance

Cette séance porte sur la croyance normative et comprend un exercice de développement de la pensée critique. Le but est que chaque élève soit en mesure d'analyser les informations relatives aux consommations de manière objective.

En effet, en étant convaincus que certains comportements sont plus fréquents qu'ils ne le sont en réalité, les élèves peuvent avoir tendance à adopter eux-mêmes ces comportements pour imiter les autres.

Au fil de la séance 4, vous allez les amener à réfléchir sur leurs propres croyances et à se demander si elles reflètent vraiment la réalité.

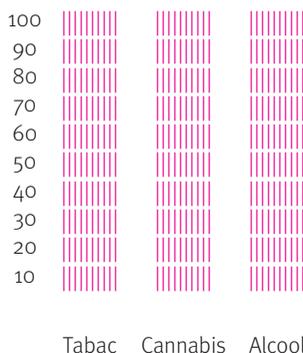
### ► Objectifs

→ Les élèves :

- Exerceront leur esprit critique
- Feront l'expérience des différences entre leur mode de pensée, les mythes sociaux et la réalité
- Réussiront à porter un regard réaliste sur la consommation de drogues par leurs pairs

### ► Ce dont vous avez besoin

- Une copie du tableau présent dans le Livret Élève (pourcentage de consommation des jeunes de 15 à 18 ans par jour, par mois, par an et sur toute la vie)



- Une présentation des chiffres exacts et récents de consommation de drogues sur une grande feuille de papier, sur le tableau ou à l'écran. Vous en aurez besoin pour la correction de l'activité principale de cette séance. Vous pouvez vous référer aux données de l'OFDT et préparer ces informations avec l'aide des professionnels de prévention identifiés sur votre territoire.
- Les cartes « groupe »

### ► Quelques conseils pour animer

Préparez si possible divers exemples d'exposition de la consommation de drogues (tabac et alcool compris) dans les médias. Peut-être avez-vous trouvé des exemples récents de surestimation ou de focalisation sur un événement exceptionnel, dans un article de journal.

### ► Rappels sur la séance précédente

La séance 3 parlait des facteurs de risques et de protection liés à la consommation d'alcool.

Proposez aux élèves d'identifier un facteur protecteur important dont ils se souviennent (à l'oral, au tableau ou sur un post-it). Faites le lien avec la silhouette élaborée lors de la séance précédente.

### ► Introduction (5 min)

Entamez la séance en posant aux élèves la question suivante :

« À votre avis, parmi les personnes de 14 à 18 ans, quel est le pourcentage de personnes qui fument ? »

Notez certains des chiffres au tableau, analysez-les et expliquez qu'on interprète souvent

mal diverses choses même si on pense que notre réflexion est fondée sur des données correctes. C'est la raison pour laquelle cette séance se concentre sur la réflexion critique.

## ► Activités énergisantes (10 min)

Déterminez des zones dans l'espace que vous associez aux fréquences suivantes :

- 1 fois dans sa vie,
- 1 fois dans les douze derniers mois,
- 1 fois dans les 30 derniers jours,
- 1 fois cette semaine,
- tous les jours.

Énoncez ensuite une idée (par exemple : « aller en montagne », « faire du vélo », « lire un livre », « jouer aux jeux vidéos », « avoir fait ses devoirs ») et invitez les élèves à se positionner dans la zone correspondant à leurs habitudes. L'expérience est répétée cinq fois puis les élèves peuvent également proposer des idées s'ils le souhaitent.

### → Retours réflexifs sur l'activité

Profitez de ce temps pour rappeler la distinction entre les différents niveaux d'usage et pour introduire les tableaux « pourcentages de consommations » du Livret Élève.

## ► Activités principales (30 min)

### → Combien de fois Estimations de consommation de drogues (15 min)

Demandez aux élèves de remplir individuellement le tableau, en vous assurant qu'ils ont bien compris la consigne.

Répartissez les élèves en groupes de cinq, distribuez-leur les cartes « groupe » et incitez-les à comparer leurs estimations en notant les différences relevées.

### → Chiffres réels de consommation de drogues (10 min)

La salle de classe est répartie en cinq tranches de pourcentages :

- 0-19%
- 20-39%
- 40-59%
- 60-79%
- 80-100%.

Énoncez à haute voix l'une des entrées du tableau : chaque élève se positionne alors en fonction du chiffre qu'il a écrit. Donnez ensuite le chiffre correct, éventuellement en vous déplaçant vous-même dans la zone correspondant à la bonne réponse.

Faites de même pour toutes les entrées du tableau.

L'objectif de cette activité est de souligner le fait que la plupart des élèves surestiment les consommations de leurs pairs.

### → Fin de l'activité (5 min)

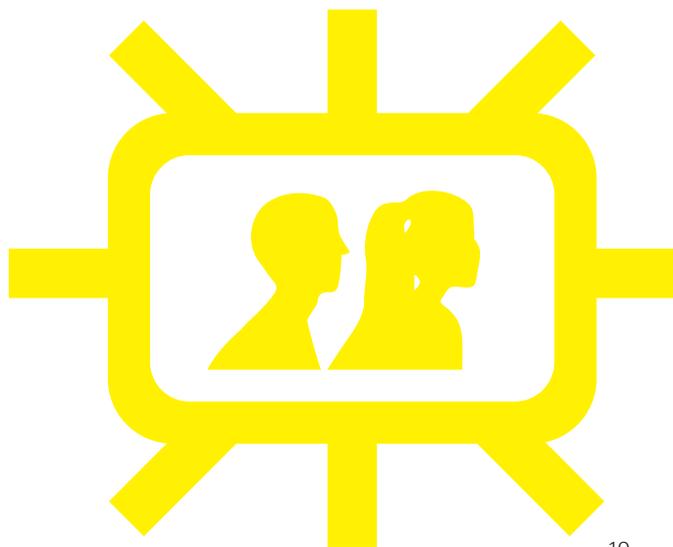
Demandez aux élèves de reformer les groupes de 5 et projetez à présent l'ensemble des chiffres corrects de consommation de drogue.

Invitez les groupes à réfléchir aux phrases suivantes sur une feuille commune :

- Quelles peuvent-être les raisons d'une surestimation de la consommation d'alcool, de cigarettes et d'autres drogues ?
- Donnez des exemples de ce qui influence vos estimations

## ► Conclusion (5 min)

Demandez aux élèves de partager avec la classe entière leurs réponses aux questions et profitez-en pour aborder la notion de « croyances » et de « croyances normatives ». Expliquez-leur qu'il arrive très souvent que les jeunes croient que la quantité de drogue consommée par leurs pairs est plus élevée qu'en réalité, ce qui peut influencer leurs comportements.





# Tabac, chicha – que sais-je ?

## ► Quelques mots sur la séance

Cette séance donne des informations sur le tabac. Les dommages provoqués à long terme sur la santé ne sont pas les arguments les plus convaincants pour les adolescents. Nous vous recommandons de vous concentrer sur les aspects sociaux et sur les conséquences à court terme de la consommation de tabac.

Ce n'est pas le manque d'informations qui amène les adolescents à commencer à consommer du tabac, mais plutôt les croyances sociales, la pression des pairs et le manque d'assertivité (difficulté à dire non).

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Apprendront quels sont les effets du tabagisme
- Apprendront que les effets réels sont parfois différents de ce qu'ils imaginent
- Exerceront leur esprit critique vis-à-vis de la consommation de tabac.

## ► Ce dont vous avez besoin

- Des accessoires représentant les membres du tribunal (un marteau, un chevalet, une cravate d'avocat, ...) pour faciliter l'implication des élèves.
- Des cartes « rôles » explicitant la mission des différents acteurs pour l'activité du « tribunal » : pour les avocats des non-fumeurs, pour les avocats de l'industrie du tabac, pour les juges et pour les observateurs.
- Les cartes « groupe »
- Des informations actualisées concernant le tabac et ses effets (vous les utiliserez pour appuyer les réponses au questionnaire

du Livret Élève et vous pourrez si vous le souhaitez remettre un exemplaire de cette fiche d'informations à chaque élève)

## ► Rappels sur la séance précédente (5 min)

Préparez un panneau représentant un symbole « pourcentage » et un symbole « point d'interrogation ». Les élèves sont invités à dire à quoi ces symboles leur font penser, en lien avec la séance 4. Le pourcentage permet d'évoquer les croyances et les surestimations des élèves ; le point d'interrogation permet d'évoquer la nécessité de vérifier la véracité des informations (quelles sont les sources ? comment exercer son esprit critique ?).

## ► Introduction (10 min)

→ **Test de connaissances sur le tabac**

Laissez les élèves remplir, dans leur livret, le questionnaire portant sur les effets du tabac et sur la responsabilité de l'industrie du tabac. Après cela, proposez-leur de mettre le livret de côté jusqu'à la fin de la séance.

## ► Activités énergisantes

→ **Cf. Rappels sur la séance précédente**

→ **Le Tribunal – partie 1 (20 min)**

Répartissez la classe en trois groupes. Pour cela, utilisez une méthode de répartition aléatoire parmi celles proposées en annexe (par exemple : « activités de regroupement »).

Un groupe tiendra le rôle de l'avocat des non-fumeurs, un second groupe défendra les intérêts de l'industrie du tabac et un troisième groupe fait office de juge. Attention, le groupe « juge » doit être composé de 5 personnes. Vous pouvez ajouter un groupe d'observateurs si vous le souhaitez.

Présentez le contexte: l'avocat des non-fumeurs attaque l'industrie du tabac en justice.

Donnez aux trois groupes dix minutes pour préparer leur argumentaire.

Au bout de cinq minutes, si certains groupes semblent manquer d'inspiration, conseillez-leur de s'appuyer sur le Livret Élève pour trouver des arguments.

Donnez des instructions spécifiques au groupe chargé de tenir le rôle du juge. Ce groupe préparera une grille lui permettant de déterminer qui gagnera le procès. Il pourra choisir les critères qu'il désire prendre en compte (par exemple: nombre d'arguments évoqués, pertinence des arguments, éloquence, originalité ou humour).

Le groupe tenant le rôle du juge fera également office d'animateur (avec votre aide, si nécessaire) et devra rendre son verdict à la fin du temps imparti.

À la fin des 10 minutes de préparation, le tribunal commence.

Pendant 3 minutes, chaque groupe d'avocats annonce, tour à tour, un argument. S'ils peuvent se répondre, ils le font. Sinon, ils se contentent d'apporter des arguments supplémentaires.

Les intervenants prennent note au tableau de tous les arguments cités. Les juges ont 1 minute pour délibérer et rendre leur verdict. Pendant ce temps, chaque camp peut discuter en petit groupe de leurs impressions sur leurs propres plaidoiries.

Les juges rendent leur verdict devant toute la classe, en justifiant leur choix – quel qu'il soit.

### → Le Tribunal – partie 2 (5 min)

Ensuite, l'intervenant demande aux avocats d'échanger leurs positions (les avocats des non-fumeurs deviennent les avocats de l'industrie du tabac, et réciproquement) et précise la consigne: les nouveaux groupes formés doivent déterminer en deux ou trois minutes les deux arguments qu'ils estiment les meilleurs pour défendre leurs causes. Ces arguments peuvent être repris par rapport à ce qui a été dit précédemment ou bien les élèves peuvent en trouver de nouveaux. Pendant que les deux camps se préparent, les juges peuvent reprendre leur grille et la compléter.

Après les nouvelles plaidoiries, les juges ont encore 1 minute pour délibérer et rendre leur verdict.

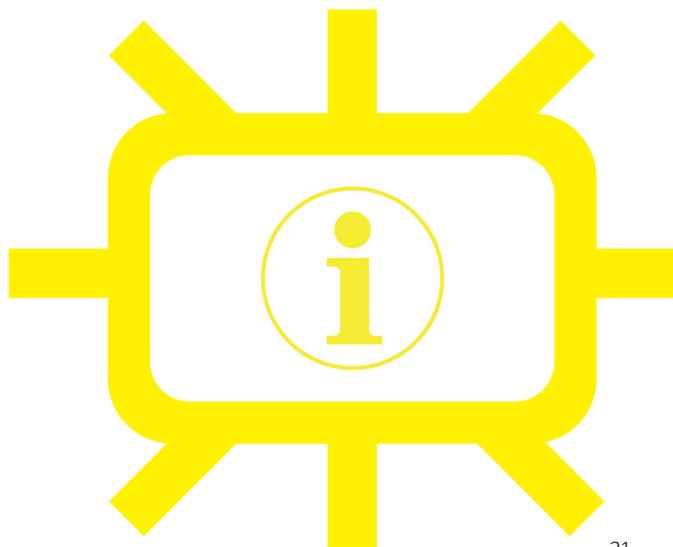
### → Retours réflexifs sur le jeu de rôle et correction du questionnaire en classe entière (5 min)

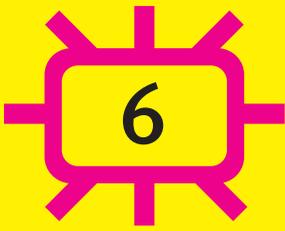
Vous donnerez les bonnes réponses au questionnaire (voir le questionnaire corrigé en annexe), en faisant le lien avec les arguments évoqués lors du tribunal et en corrigeant si besoin les croyances fausses. Si, au cours des plaidoiries, des arguments relatifs à la liberté de choix ont été énoncés, vous pouvez les reprendre avec le groupe et approfondir la question.

### ▶ Conclusion (5 min)

Échangez en classe entière avec les élèves afin de savoir ce qu'ils ont retenu de la séance. Proposez à chaque élève de faire remplir le questionnaire par ses parents à partir du Livret Élève. Donnez aux élèves les coordonnées des CJC de proximité pour répondre à leurs questionnements éventuels ou à ceux de leurs parents.

Si une soirée avec les parents est prévue dans le cadre de l'implantation du programme Unplugged, ce peut être le bon moment pour leur rappeler cet événement.





# Exprime tes émotions

## ► Quelques mots sur la séance

Être capable de communiquer est une compétence sociale essentielle pour l'épanouissement personnel et elle peut être développée. Pendant leur scolarité, les élèves vont améliorer leurs compétences de diverses manières : apprendre à s'exprimer d'une manière adéquate, développer l'empathie et l'écoute active, gérer la réaction à un message donné, exprimer leurs émotions. Dans cette séance, nous nous concentrons sur ce dernier élément ou, plus précisément, sur l'expression non verbale.

Les compétences émotionnelles regroupent plusieurs compétences : savoir identifier ses émotions et celles des autres, savoir les comprendre, puis les exprimer pour enfin les réguler.

Une communication efficace de ses émotions contribue à une bonne estime de soi et à des relations épanouies avec les autres. Elle peut donc éviter les difficultés et permettre de demander de l'aide, plutôt que de se tourner vers la consommation de substances.

Dans le cadre de l'approche préventive d'Unplugged, les élèves pourront exercer leurs compétences de communication dans un climat sûr, protégé et bienveillant.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Développeront leur vocabulaire des émotions et des sentiments
- Apprendront à les identifier
- Apprendront comment communiquer leurs émotions
- Expérimenteront un outil de respiration
- Pourront distinguer la communication verbale de la communication non verbale

## ► Ce dont vous avez besoin

- Des petits cartons portant un chiffre d'un côté et un mot représentant une émotion ou un sentiment de l'autre côté.
- Les cartes « groupe »

## ► Rappels sur la séance précédente (5 min)

Interrogez-les sur les échanges qu'ils ont eus avec leurs parents suite au questionnaire de la dernière séance : qu'est-ce qui leur a le plus plu ?

Accrochez un poster dans la salle. Chaque élève note sur le poster une raison pour laquelle il ne souhaite pas consommer, plus tard, de tabac.

## ► Introduction (5 min)

Chaque élève tire un carton : d'un côté de la carte figure un chiffre et de l'autre, un mot qui décrit une émotion ou un sentiment.

### → Étape 1

Demandez aux élèves de s'aligner rapidement par ordre ascendant des chiffres figurant sur leur carton.

### → Étape 2

Regroupez tous les élèves et demandez-leur maintenant de s'aligner en fonction de leur date de naissance.

### → Étape 3

Regroupez à nouveau tous les élèves et demandez-leur de s'aligner en ordre « descendant » des émotions ou sentiments figurant sur leurs cartons, du plus agréable au plus désagréable.

### → Étape 4

Analysez avec toute la classe la manière dont les élèves déterminent leur place dans la file et attirez leur attention sur les nuances, la gradation, la différenciation et l'interprétation.

## ► Activités énergisantes

→ Cf. Introduction

## ► Activités principales (30 min)

→ Situations et expression des émotions (10 min)

→ Étape 1

Récupérez tous les cartons. Redistribuez-les et dites bien aux élèves de ne montrer leur carton à personne.

→ Étape 2

Divisez la classe en petits groupes de 2 personnes. Chacun son tour, l'un des deux élèves devra exprimer l'émotion qui figure sur son carton de quatre manières différentes. L'autre membre du tandem devra deviner quelle émotion figure sur la carte.

Attention, l'élève qui devine doit attendre que les quatre étapes soient terminées pour donner sa réponse :

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

→ Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

→ Étape 3 - La photo de la joie (5 min)

Invitez 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.

Assurez-vous que tous les élèves aient donné leur accord pour être pris en photo au début de l'année. Prenez ensuite une photo du groupe qui mime la joie. Elle sera affichée dans la classe en début de séance prochaine.

→ Étape 4 - Respiration (10 min)

Si vous vous sentez à l'aise avec cette démarche, proposez aux élèves qui le souhaitent d'expérimenter un outil de respiration. Invitez chaque élève à fermer les yeux et poser les mains sur son ventre. Les élèves peuvent être assis ou, si la classe le permet, allongés. Dans tous les cas, invitez-les à s'installer confortablement en décroi-

sant les bras et les jambes. Vous leur demanderez ensuite d'inspirer par le nez pendant 5 secondes puis d'expirer par la bouche pendant 5 secondes (vous comptez à voix haute pour les guider). En inspirant et en expirant, ils sentent leur ventre se gonfler et se dégonfler comme un ballon. Ils poussent leurs mains au moment de l'inspiration. Répétez l'expérience sur dix séances de 5 secondes.

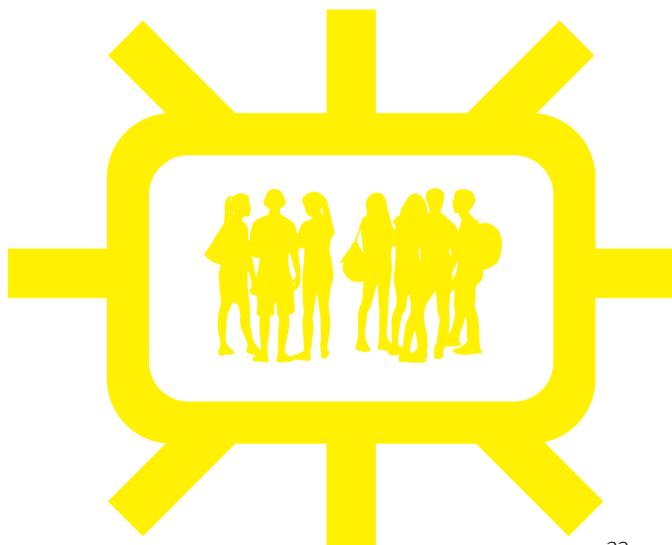
## ► Conclusion (5 min)

→ L'annuaire (si le temps le permet)

Un élève volontaire lit des numéros de téléphone dans l'annuaire en y mettant un certain ton émotionnel (par exemple, triste ou joyeux). Le reste de la classe détermine quelle est l'émotion exprimée et explique comment cette émotion a été reconnue : par un geste, par une mimique.

Proposez aux élèves de choisir une des situations décrites dans leur livret et de répondre aux questions posées, individuellement et à l'écrit : quelles émotions souhaiteraient-ils exprimer (ou ne pas exprimer) dans cette situation ?

Invitez ensuite les élèves à devenir « récolteur d'émotions » d'ici la prochaine séance. Pendant un temps choisi (5 à 10 minutes), ils devront sourire à tout le monde (de manière authentique, sans se forcer) et noter ce qui se passe autour d'eux. Ils devront répéter cette expérience avec un visage boudeur ou fâché en notant également les réactions des autres. L'idée est d'expérimenter le fait que nos états émotionnels ont un impact sur les personnes qui nous entourent.





# Être en confiance, savoir dire non

## ► Quelques mots sur la séance

Cette séance permettra aux élèves d'augmenter leur capacité à dire non lorsqu'ils en ressentent le besoin. « Savoir dire non » est un élément-clé du programme Unplugged qui leur permettra, à l'avenir, de gérer des situations potentiellement à risque.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Identifieront les circonstances dans lesquelles ils ont confiance en eux
- Renforceront leur capacité à dire non
- Développeront le respect pour les droits et opinions d'autrui

## ► Ce dont vous avez besoin

- Trois posters de couleurs différentes avec les titres « je suis capable de... », « je suis responsable de... », « je suis apprécié pour... »
- Des post-its de trois couleurs différentes (une centaine en tout)
- Les cartes « groupe »

## ► Rappels sur la séance précédente (5 min)

Tout le monde s'installe debout, en cercle. Vous allez proposer aux élèves de mimer la façon dont ils se sentent au moment de l'exercice. Avant cela, demandez-leur de fermer les yeux pendant trois secondes et d'imaginer la posture qu'ils vont réaliser. Vous participez également à l'activité et comptez à voix haute jusqu'à trois. A votre signal, vous effectuez tous en même temps la posture correspondant à votre ressenti.

## ► Introduction (5 min)

En classe entière, expliquez aux élèves que la confiance en soi peut varier en fonction des contextes (lieu, personnes, événements, émotions).

## ► Activités énergisantes (10 min)

### → Activité des trois phrases

Distribuez trois post-its de couleurs différentes à chaque élève. Demandez-leur de compléter les phrases suivantes :

- Sur le premier post-it : « je suis capable de... »
- Sur le deuxième post-it : « je suis responsable de... »
- Sur le troisième post-it : « je suis apprécié pour... »

Les élèves viennent ensuite coller les post-its sur les trois posters correspondants qui ont été préparés et affichés en classe.

Laissez-leur quelques instants pour découvrir les post-its des autres.

## ► Activités principales (25 min)

### → Jeu de rôle : Pratiquer l'expression du refus

#### → Première situation Le stylo (10 min)

Répartissez les élèves en groupes de quatre (les élèves peuvent choisir leur groupe). Dans chaque groupe, ils définissent les rôles : deux observateurs, un élève qui demande, un élève qui refuse. L'élève qui demande devra obtenir un crayon de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

En classe entière, interrogez à présent les observateurs et recueillez les techniques de refus (agressivité, argumentation, silence, fuite, diversion). L'objectif est qu'ils comprennent que l'argumentation n'est pas une technique de refus efficace dans toutes les situations et peut amener à l'insistance ou à la négociation de la part du demandeur.

→ **Deuxième situation**  
**Le tabac** (5 min)

Les élèves retrouvent leur groupe de 4 et se répartissent à nouveau les rôles. Cette fois-ci, il y aura un observateur, deux élèves qui demandent et un élève qui refuse. L'objectif sera alors de refuser sans argumenter.

La situation est la suivante : « à la sortie du collège, tes deux meilleurs amis te proposent une cigarette. Tu ne veux pas fumer et tu dois refuser. »

Vous pouvez, si vous le souhaitez, proposer des situations différentes. Par exemple : « Tu es à la maison et tes parents sont sortis pour la soirée. Des amis te rejoignent. L'un d'entre eux a une bouteille d'alcool et t'en propose. Tu dois refuser. »

→ **Troisième situation**  
**Les jeux-vidéos** (5 min)

Les groupes de 4 se séparent en deux binômes. Cette fois-ci, il y aura uniquement une personne qui demande et une personne qui refuse. L'objectif est ici de refuser :

- sans argumenter,
- en ajoutant une reformulation,
- en exprimant une émotion,
- et en regardant l'autre dans les yeux.

Par exemple :

« je te remercie pour ta proposition, ça me fait plaisir et je te dis non »

ou « j'ai bien compris ta proposition, ça me met mal à l'aise, et non merci ».

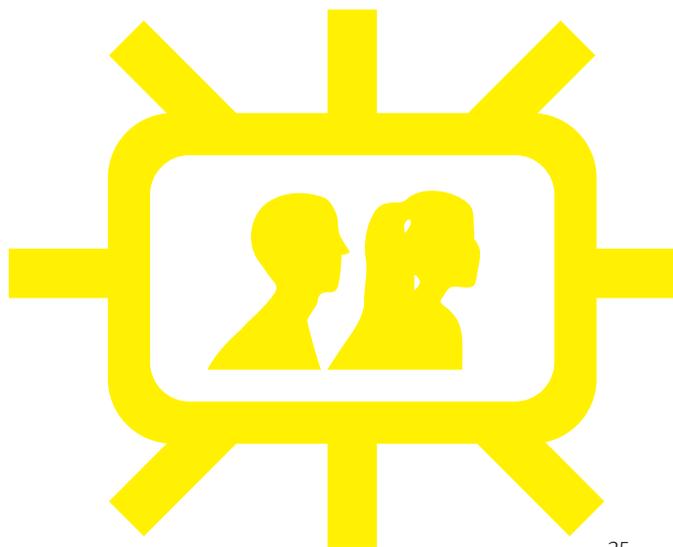
La situation est la suivante : « un ami proche t'invite à une session de jeu en ligne. Tu dois refuser selon la technique précitée. »

→ **Retours réflexifs sur l'activité** (5 min)

*Alternative : les différents scénarios pourront être joués devant la classe en fonction du temps disponible et du niveau d'aisance des élèves par rapport aux jeux de rôle.*

▶ **Conclusion** (5 min)

Félicitez les élèves pour avoir réussi à dire non. Expliquez-leur que s'entraîner dans la vie réelle est la meilleure manière de s'améliorer encore dans ce domaine. Proposez-leur de s'entraîner au moins une fois à dire non avant la prochaine séance.





## 8 Briser la glace

### ► Quelques mots sur la séance

Être en mesure de développer et de conserver des relations d'amitié est un élément essentiel pour notre bien-être mental et social<sup>1</sup>. Les jeunes ont parfois des difficultés à aborder les autres et à établir le contact ou à nouer les relations qu'ils souhaitent. Ils peuvent également se sentir embarrassés lorsqu'ils essaient de s'exprimer ou qu'ils reçoivent des commentaires positifs ou négatifs.

Cette séance leur donne l'opportunité de pratiquer les relations interpersonnelles.

Par exemple, les élèves peuvent apprendre comment faire la connaissance d'autres personnes à une soirée, comment entamer une conversation, comment avoir confiance en eux dans un nouvel environnement.

### ► Objectifs

→ Les élèves :

- Apprendront à faire la connaissance des autres
- Reconnaîtront et apprécieront les qualités d'autres personnes
- Apprendront à accepter les réactions positives
- Pratiqueront des modes d'expression verbaux et non verbaux pour se présenter aux autres

### ► Ce dont vous avez besoin

- Un poster
- Les cartes « groupe »

### ► Rappels sur la séance précédente (10 min)

Séparez les élèves en deux groupes identiques. Demandez aux élèves de se disposer en deux cercles (un cercle au centre et un autour du premier cercle). Les cercles se font face : chaque personne du premier cercle regarde une personne du deuxième.

Demandez aux élèves de raconter à la personne face à eux la situation de la semaine passée dans laquelle ils ont réussi à dire non ; s'ils n'en ont pas eu l'occasion, demandez-leur d'inventer une situation dans laquelle ils auraient aimé réussir à dire non.

Vous pouvez les aider en énonçant la question suivante :

Que pouvez-vous nous dire sur vos expériences pour dire non ?

Faites tourner le cercle externe vers la gauche. Demandez maintenant aux élèves de raconter à la personne face à eux une technique efficace pour dire non, à l'aide de la question suivante : Pouvez-vous nommer une ou deux techniques vues la semaine dernière ?

Faites tourner le cercle externe vers la gauche une dernière fois puis demandez une nouvelle technique. Tendez l'oreille pour reprendre brièvement les techniques efficaces vues la séance précédente, en classe entière. Notez-les sur un poster.

### ► Introduction (5 min)

Expliquez que la séance d'aujourd'hui ira encore plus loin dans la recherche de confiance en soi et d'assurance lorsque l'on communique avec les autres. Si nous voulons nous faire des amis, nous devons d'abord entrer en contact avec les autres. Parfois, le premier contact n'est pas si simple.

<sup>1</sup> House J, Landis K, Umberson D (1988). Social relationships and health. *Science* 241: 540–545.

Avec la classe, réfléchissez aux exemples de lieux où l'on rencontre des gens. Que pouvez-vous faire pour faire la connaissance de nouvelles personnes ?

Notez au tableau les suggestions des élèves.

## ► Activités énergisantes

→ Cf. *Rappels de la séance précédente*

## ► Activités principales (30 min)

La classe créera un jeu de rôle qui lui permettra de faire l'expérience de ce qui est important pour un premier contact et pour faire connaissance.

Une fois que les élèves auront identifié comment faire la connaissance d'autres personnes, la classe testera les diverses possibilités dans le cadre d'un jeu de rôle.

→ **Le jeu de rôle pas à pas...**

→ **Les consignes** (5 min)

**Première étape :** Rappelez les consignes d'un jeu de rôle et reprenez la charte élaborée en classe lors de la séance 1. Répartissez les élèves en groupes de 5 ou 6 personnes. Lorsqu'un groupe jouera le jeu de rôle, les autres groupes constitueront le « public ».

**Deuxième étape :** Décrivez la situation qui sera jouée. Il peut s'agir de l'une des situations décrites par les élèves lors de la première activité

**Troisième étape :** Dans chaque groupe, distribuez les rôles aux deux élèves qui joueront la situation : le rôle de « la personne qui aborde » et celui de « la personne qui est abordée ». Chacun de ces deux élèves sera aidé par trois ou quatre camarades (le groupe de soutien) lorsqu'il devra préparer son rôle.

**Quatrième étape :** Donnez pour consigne au « public » d'observer le jeu de rôle et de surtout bien regarder l'interaction entre les deux acteurs. Les divers aspects du comportement des deux protagonistes peuvent être analysés (par exemple, le contact visuel, la gestuelle, l'expression corporelle, le ton et le timbre de la voix). Rappelez à la classe que leurs camarades sont très courageux d'accepter de participer à un jeu de rôle et que le public doit les soutenir.

→ **Le jeu de rôle** (20 min)

Premier jeu de rôle suivi de son analyse. Laissez les deux acteurs du premier groupe jouer le jeu

de rôle pendant quelques minutes devant la classe entière. Ensuite, les acteurs décriront leur expérience et leurs sentiments pendant le jeu de rôle et le « public » donnera sa vision de ce qui a bien fonctionné. Répétez l'expérience jusqu'à ce que tous les groupes soient passés. Les nouveaux groupes devront chaque fois prendre en compte les remarques suite aux passages des groupes précédents.

→ **Retours réflexifs sur l'activité** (5 min)

*Les questions suivantes peuvent éventuellement aider à réfléchir après le jeu de rôle.*

Questions au participant qui aborde l'autre dans le jeu de rôle :

- Qu'as-tu apprécié dans ta façon d'agir ?
- Que ferais-tu différemment la prochaine fois ?

Questions à la personne abordée dans le jeu de rôle :

- Qu'as-tu aimé dans la manière d'agir de l'autre ?
- Si tu as remarqué que l'autre personne était nerveuse, qu'est-ce qui t'a donné cette impression ?
- Comment pourrais-tu influencer la manière d'agir de l'autre personne ?

Questions aux observateurs de la classe :

- La situation était-elle réaliste ?
- Qu'as-tu remarqué ?
- Quels mots, gestes ou comportements signalaient un sentiment précis de la part de la personne abordant l'autre ?
- Que ferais-tu pour faire la connaissance d'autres personnes ?
- Qu'as-tu remarqué par rapport à la voix, au contact visuel, aux mimiques ?

## ► Conclusion (5 min)

Le transfert éventuel des comportements joués à la vie réelle peut être discuté afin de conclure cette séance. Pour la prochaine séance, les élèves devront identifier trois éléments agréables vécus dans leurs relations avec les autres (par exemple : avoir partagé un fou-rire, avoir reçu une confiance, avoir passé un moment agréable en famille).

## ► Réflexion personnelle

→ **Cf. Conclusion**



## Infos / Intox

### ► Quelques mots sur la séance

L'alcool, le tabac et le cannabis sont les substances les plus rencontrées au collège. Il est important pour les élèves d'avoir des informations actualisées sur ces produits. Les informations sur les autres produits illicites, trop peu rencontrés, risqueraient d'être incitatives.

### ► Objectifs

→ Les élèves :

- Identifieront les risques relatifs aux consommations de tabac, d'alcool et de cannabis
- Aborderont la notion de substance psychoactive

### ► Ce dont vous avez besoin

- Des cartes réalisées à partir des « Questions pour la séance 9 » (en annexe). Chaque carte doit comporter la question et la réponse (en plus petit et en moins lisible). Vous pouvez noter ou imprimer la moitié des questions/réponses sur des cartes rouges et l'autre moitié sur des cartes bleues. Prévoyez d'avoir plusieurs exemplaires de toutes les cartes.
- Le matériel nécessaire pour l'activité de regroupement que vous choisirez en introduction (par exemple, papiers comportant les numéros des groupes ou feutres de couleurs).

### ► Quelques conseils pour animer

Vous pouvez également proposer vos propres questions, vous inspirer des questions sur les substances posées par les élèves lors des séances précédentes ou encore de sujets abordés en cours (notamment en SVT).

Les informations que vous donnerez n'ont pas une place essentielle dans cette séance, son but est que les élèves discutent en petits groupes des questions qui leur sont posées et qu'ils s'apportent mutuellement des éléments de réponses ou de contradiction. Si les réponses contiennent davantage d'éléments biologiques ou physiques, vous pouvez aussi les compléter en abordant les conséquences sociales des consommations.

### ► Rappels sur la séance précédente (5 min)

Avec les élèves, regroupez-vous debout au centre de la salle.

Chacun dit bonjour à l'un de ses voisins et lui serre la main. Avec la main disponible, l'élève doit aller serrer la main d'une autre personne et lui dire également bonjour. Attention : ils ne peuvent pas lâcher la main de la première personne tant qu'ils ne serrent pas une autre main.

L'exercice dure 3 minutes et les élèves doivent saluer et serrer la main d'un maximum de personnes différentes.

### ► Introduction (5 min)

Formez huit groupes d'élèves à l'aide des activités proposées en annexe (par exemple, formation de groupes par numéros ou à l'aide des feutres).

## ► Activités énergisantes

→ Cf. *Rappels sur la séance précédente*

## ► Activités principales (30 min)

→ **Questions sur les drogues (25 min)**

Donnez à chaque groupe trois cartes questions / réponses d'une même couleur qu'ils ne montreront à personne d'autre. Chaque groupe ayant reçu des fiches rouges rejoint un groupe ayant reçu des fiches bleues. Les deux équipes ainsi constituées s'installent de part et d'autre d'une même table.

La première équipe va poser la question de sa première carte à la deuxième équipe et lui laisser quelques secondes pour réfléchir et donner une réponse. La première équipe donne ensuite le résultat et les deux équipes discutent ensemble pour comprendre pourquoi la réponse était fautive ou correcte. C'est ensuite à la deuxième équipe de poser une question, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les questions aient été posées.

Vous pouvez donner un signal pour déterminer à quel moment les élèves peuvent passer à la question suivante, afin de donner plus de temps au débat. N'hésitez pas à donner des compléments d'information, pour alimenter les échanges. Vous pouvez instaurer un système de points si vous le souhaitez.

→ **Retours réflexifs sur l'activité (5 min)**

Demandez aux groupes qui le souhaitent d'expliquer pourquoi leur réponse était correcte ou fautive.

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

## ► Conclusion (10 min)

Invitez les élèves à partager ce qu'ils retiendront de cette activité.

Donnez des informations supplémentaires si besoin, notamment sur la définition des termes « drogue » ou « substance psychoactive ».

Demandez-leur s'ils se posent d'autres questions sur les thématiques abordées pendant la séance. Notez ces questions sur un paperboard et

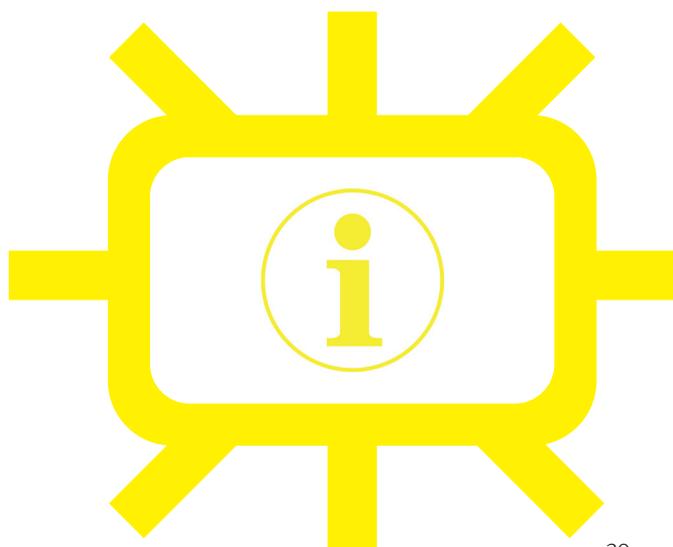
conservez-les pour les reprendre en début de séance prochaine.

Invitez les élèves à chercher eux-mêmes les réponses à ces questions en s'appuyant sur des sources fiables.

Avant la fin de la séance, présentez les structures ressources de proximité en quelques mots et remettez un flyer aux élèves afin qu'ils puissent se tourner vers ces structures si besoin. Vous pouvez aborder cette conclusion en vous appuyant sur certaines cartes questions/réponses qui mentionnent l'existence des Consultations Jeunes Consommateurs.

## ► Réflexion personnelle

→ Cf. *Conclusion*





# La force est en nous

## ► Quelques mots sur la séance

Les jeunes imaginent parfois que la consommation de drogues leur permettra d'être acceptés par leurs pairs ou les aidera à faire face à leurs problèmes. Cette séance donnera aux élèves l'occasion d'identifier des stratégies pour faire face aux événements de la vie.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Identifieront des stratégies pour faire face aux événements de la vie
- Identifieront et exprimeront leurs forces

## ► Ce dont vous avez besoin

- Des figurines playmobil que les élèves pourront manipuler pour composer leurs avatars, en leur attribuant certains accessoires (prévoir une variété suffisante de personnages et d'accessoires)
  - Avoir préparé votre propre avatar
  - Les cartes « groupe »
- Remarque : les figurines sont fortement recommandées pour la réussite de cette activité. Cependant, si vous n'avez pas les moyens de vous en procurer, vous pouvez réaliser cette activité sur des feuilles A3, en utilisant le dessin ou le collage.

## ► Rappels sur la séance précédente (5 min)

→ **« Bouge ton choix »**

Placez à droite de la salle une affiche mentionnant le mot « Vrai » et à gauche une affiche mentionnant le mot « Faux ». Les élèves se placent au milieu de la classe. Énoncez des questions et invitez les élèves à se placer selon leur opinion. Pour ce faire, reprenez quelques affirmations issues des activités de la séance précédente ou d'autres questions soulevées par les élèves en fin de séance.

Demandez-leur d'argumenter brièvement les raisons de leurs choix et indiquez la bonne réponse.

## ► Introduction (5 min)

Expliquez simplement aux élèves l'objectif de cette séance.

## ► Activités énergisantes

→ *Cf. Rappels sur la séance précédente*

## ► Activités principales (30 min)

### 1. Comment les gens font-ils face aux événements de la vie ? (10 min)

→ **Discussion guidée**

1. Répartissez les élèves en groupes de 4 ou 5 grâce à une méthode aléatoire parmi celles listées en annexe (par exemple, l'activité des gommettes). Présentez aux élèves la situation suivante, vécue par un ou une élève dont vous pouvez choisir le prénom : « 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. »

2. Demandez à chaque groupe de réfléchir aux stratégies que l'élève en question pourrait mettre en place. Invitez les rapporteurs à partager les réflexions du groupe avec la classe. Acceptez toutes leurs propositions et notez-les au tableau. A l'issue de ces échanges, déterminez en classe entière quelles sont les stratégies les plus adaptées.

## 2. L'Avatar (20 min)

L'objectif de cette activité est que chaque élève propose une métaphore de ses points forts à l'aide d'un avatar. Par exemple : être positif, savoir demander de l'aide, avoir une activité physique.

Cette activité est exposante. Il est donc conseillé de reposer le cadre de bienveillance défini avec la charte de la classe.

Vous aurez au préalable préparé votre propre avatar que vous pouvez présenter en exemple aux élèves. Veillez à ce que votre avatar soit assez simple pour ne pas mettre en difficulté les autres. Proposez aux élèves de citer deux ou trois autres exemples.

Disposez au milieu de la table un panel de playmobils et d'accessoires. Pendant 15 minutes, chaque élève doit construire un personnage qui illustre ses points forts.

Les élèves retrouvent ensuite leur groupe de l'activité 1 et présentent alternativement, en 2 minutes, leurs personnages et ses points forts.

Prenez si possible une photo de chaque avatar, puis une photo de l'ensemble des avatars. Un polaroid est conseillé (ou une impression) pour que chaque élève reparte avec sa propre photo.

Si vous n'avez pas pu vous procurer de playmobils, quelques alternatives à cet exercice sont possibles : dessins, photocollages, impressions de personnages.

## → Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

## ► Conclusion (5 min)

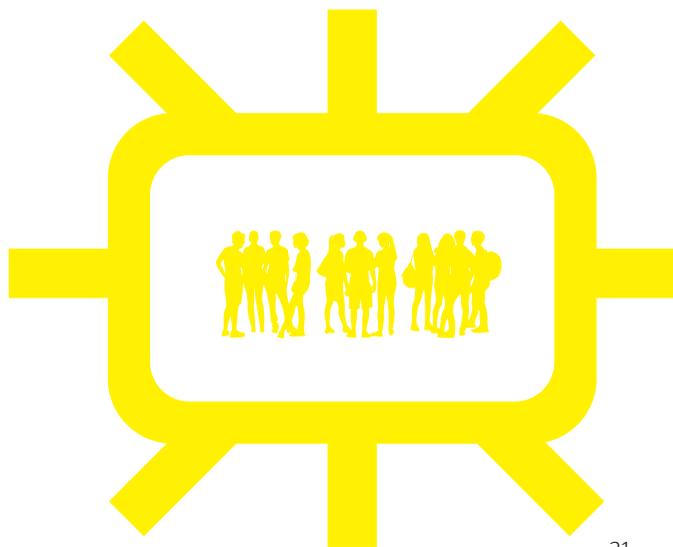
Individuellement, proposez à chaque élève de reprendre une technique pour faire face, parmi celles retenues lors de l'activité 1.

Faites le lien entre les deux activités en insistant sur le fait que nos points forts sont également des leviers pour faire face aux événements.

Invitez finalement chaque élève à choisir un point fort qu'il souhaiterait développer pendant l'année à venir. Il le note dans son Livret Élève.

## ► Réflexion personnelle

→ Cf. Conclusion





# Trouve des solutions !

## ► Quelques mots sur la séance

Cette séance permettra aux élèves de pratiquer la résolution de problèmes en utilisant un modèle en cinq étapes ainsi que des exemples sur lesquels ils seront amenés à travailler.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Apprendront à utiliser un modèle pour résoudre des problèmes
- Développeront leur pensée créative

## ► Ce dont vous avez besoin

- Une grande feuille de papier reprenant le « modèle en cinq étapes »
- Des feuilles A4 vierges, une par élève
- Une liste de scénarios
- Avoir réfléchi au préalable à 3 points forts qui représentent la classe, selon vous.
- Les cartes « groupe »

## ► Quelques conseils pour animer

Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace dans la classe (environ 5 m) pour l'Aventure en Amazonie. Il est idéal de réaliser cette activité en extérieur si vous en avez la possibilité.

## ► Rappels sur la séance précédente (5 min)

Affichez la photo des avatars de toute la classe, prise lors de la séance précédente. Annoncez à voix haute les trois points forts représentant pour vous cette classe. Cela renforcera le sentiment de cohésion et d'efficacité collective et contribuera à améliorer le climat de classe.

## ► Introduction (10 min)

### 1. Aventure en Amazonie

Attention : cette activité n'est réalisable qu'avec beaucoup d'espace dans la classe ! Il vous faut environ 5 m d'espace libre. Répartissez les élèves en groupes de 3. Veillez à ce que chaque élève ait une feuille de papier. Tous les élèves doivent commencer du même côté des 5 m. A l'aide des feuilles de papier qui symbolisent des « morceaux de bois flottants », les équipes doivent travailler ensemble pour traverser en toute sécurité « le fleuve » de 5 m sans toucher le sol. Les élèves ont le droit d'avoir deux pieds sur une même feuille de papier, d'avancer ou reculer en déplaçant les feuilles, et de faire preuve de créativité. Si un seul membre de l'équipe touche le sol, c'est toute l'équipe de trois personnes qui doit recommencer à zéro. Toutes les solutions sont possibles (couper les feuilles en deux, porter ses camarades).

### → Retours réflexifs sur l'activité

Expliquez aux élèves qu'ils viennent d'être confrontés à un exemple de situation problématique et qu'ils vont maintenant pouvoir aborder des problèmes plus proches de leur quotidien.

## ► Activités énergisantes

→ Cf. Introduction

## ► Activités principales (30 min)

### 1. Les problèmes concrets (5 min)

Invitez les élèves à s'asseoir et posez-leur la question suivante en classe entière :

« Aujourd'hui, dans votre collège et à votre âge, quels sont les problèmes que vous rencontrez ? » Écrivez au tableau les problèmes évoqués. Insistez sur le fait que tout le monde rencontre parfois des situations problématiques et passez à l'activité principale.

## 2. Résoudre ses problèmes (25 min)

Vous allez guider les élèves pour qu'ils découvrent eux-mêmes le plan en cinq étapes ci-dessous. Pour ce faire, vous leur poserez des questions sur les stratégies mises en place lors de l'Aventure en Amazonie, l'activité introductive.

Vous pouvez aussi prendre un autre exemple parmi ceux énoncés par les élèves. Evitez cependant de choisir un événement impactant émotionnellement une ou plusieurs personnes de la classe.

### → Le plan en cinq étapes ... Pour résoudre ses problèmes

#### → Première étape : identifie le problème

Définis le problème le plus précisément possible.

#### → Deuxième étape : énumère toutes les solutions

Pense à un maximum de solutions différentes (pensée créative), sans te fixer de limites.

#### → Troisième étape : évalue les solutions

Évalue les solutions en comparant les avantages et les inconvénients de chacune et en pesant les conséquences à court et à long terme. Élimine les solutions les moins adaptées et les moins réalisables.

#### → Quatrième étape : décide de la solution à retenir et met-la en œuvre

Choisis la solution qui te convient le mieux et agis.

#### → Cinquième étape : tire les conclusions du choix que tu as fait

Réfléchis aux résultats de la solution que tu as choisie. Qu'as-tu appris? Qu'as-tu changé? Te sens-tu mieux? Si ce n'est pas le cas, recommence le processus.

### → Travaux de groupes

Organisez des groupes de 3 à 5 élèves. Demandez à la classe de choisir deux problèmes parmi ceux évoqués précédemment. En groupe, ils utiliseront le modèle en cinq étapes pour trouver des solutions. Assurez-vous que les groupes utilisent bien le modèle.

Avec la classe entière, passez les deux exemples en revue et voyez comment les groupes ont résolu les problèmes.

## ► Conclusion (5 min)

Posez aux élèves les questions suivantes :

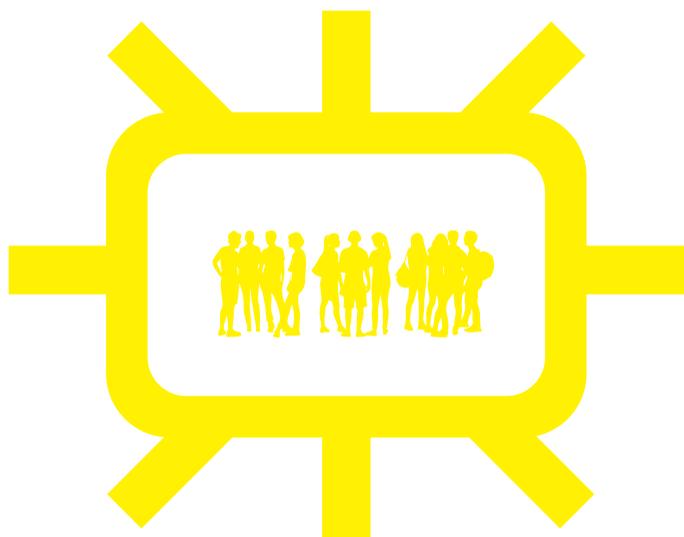
- Qu'avez-vous appris pendant cette séance ?
- Comment auriez-vous organisé cette séance différemment ?

Annoncez-leur qu'un goûter est prévu lors de la prochaine séance et que ceux qui le souhaitent peuvent apporter des gâteaux.

Avant la prochaine séance, vous devrez obtenir une autorisation du chef d'établissement pour cette collation – ce dernier étant responsable sur le plan juridique en cas de toxi-infections alimentaires. Consultez également les recommandations à suivre en matière d'hygiène alimentaire et de sécurité sanitaire qui sont disponibles sur le site Eduscol (Portail d'éducation à l'alimentation).

## ► Réflexion personnelle

Proposez aux élèves de continuer à pratiquer le modèle en cinq étapes dans leur vie, et de noter des exemples dans leur Livret Élève.





# Unplugged awards

## ► Quelques mots sur la séance

Les jeunes doivent apprendre comment se fixer des objectifs (à court, moyen et long terme) et comment les atteindre.

Cette séance fait également référence à ce que chaque individu pense que le groupe de ses pairs attend de lui (croyance normative), à ce que chaque personne juge important (clarification des valeurs) et à la cohérence de ces valeurs et croyances.

De plus, cette séance étant la dernière du programme Unplugged, elle sera largement consacrée à la clôture du programme.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Apprendront à fractionner des objectifs à long terme en objectifs à plus court terme
- Evalueront les points forts du programme et proposeront d'éventuelles améliorations

## ► Ce dont vous avez besoin

- Un poster « mes 3 séances préférées »
- Plusieurs grands posters à remplir et à afficher au mur portant les titres suivants :
  - ⊕ Ce que j'ai le plus apprécié
  - ⊕ Ce que j'ai appris sur moi
  - ⊕ Si je devais changer une chose dans Unplugged
- Un bâton ou une baguette d'environ 2m (manche à balai, tuteur)
- Une assiette en carton par personne (y compris pour vous), des feutres de couleur et du scotch de peintre
- Les diplômes Unplugged
- Des boissons et gâteaux pour le goûter.

## ► Quelques conseils pour animer

- Préparer plusieurs exemples d'objectifs à long terme et à court terme écrits sur une affiche
- Préparer quelques mots pour mettre un point final au programme Unplugged (parlez de vos ressentis quant au déroulé du programme avec la classe, à la dynamique de groupe, etc.)
- Préparer des félicitations collectives et individuelles
- Les cartes « groupe »

## ► Rappels sur la séance précédente (5 min)

### → Le bâton d'hélium

Demandez à 8-10 élèves volontaires de se placer sur deux lignes, face à face. Ils doivent tendre le bras à l'horizontal, les index pointés vers le haut. Posez la baguette sur les doigts. Demandez-leur ensuite d'ajuster la hauteur de leurs doigts pour que la barre soit bien horizontale et que tous les doigts touchent la barre par le dessous.

Expliquez que l'objectif est de faire descendre la barre jusqu'au sol tout en gardant toujours les doigts en contact avec la barre : si elle tombe, les élèves recommencent l'exercice.

Au cours des retours réflexifs sur l'activité, amenez les élèves à faire le lien entre cette activité et la séance précédente.

## ► Introduction (5 min)

Précisez aux élèves qu'ils vont apprendre comment se fixer des objectifs et les décliner en objectifs à court, moyen et long terme.

## ► Activités énergisantes

→ Cf. *Rappels sur la séance précédente*

## ► Activités principales (30 min)

→ **Objectifs à court, moyen et long terme**  
(10 min)

1. Proposez aux élèves de se mettre par groupe de quatre avec les personnes de leur choix. Chaque élève choisit un objectif à long terme. Il décline d'abord individuellement cet objectif en au moins cinq objectifs à court et moyen terme.
2. Les groupes sont assis de manière à pouvoir échanger sur leurs objectifs. N'hésitez pas à rappeler les règles de bienveillance fixées dans la charte. Chaque membre de chaque groupe présente son objectif à long terme et son plan d'action. Il recueille les avis des autres.

→ **Retours réflexifs sur l'activité** (5 min)

### Évaluation qualitative du programme (10 min)

- Affichez les 4 posters préparés dans la classe.
- Proposez aux élèves de les remplir.
- Pour conclure cette activité, dites à toute la classe ce que vous avez apprécié (félicitations collectives).

### Remise des diplômes (5 min)

- Devant la classe entière, distribuez les diplômes à chaque élève en apportant une félicitation individuelle.

## ► Conclusion (5 min)

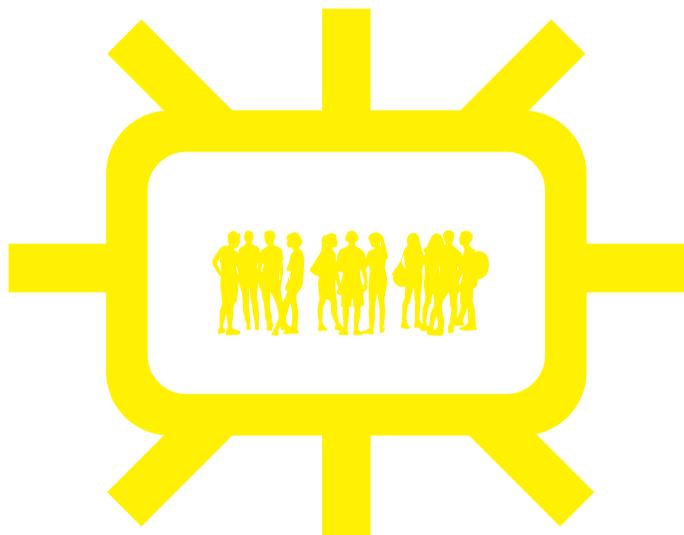
Vous pouvez installer le goûter pendant l'activité finale.

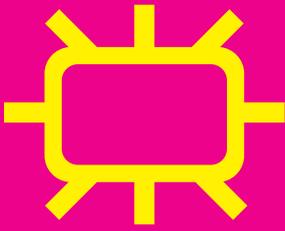
Tous les élèves et vous-même recevez une assiette en carton que vous fixez dans votre dos à l'aide du scotch. Tout le monde se promène dans la classe et écrit un compliment sur les assiettes des autres. Dans l'idéal, chaque personne doit avoir complimenté une fois toutes les autres.

Remarque : Veillez à ce que tous les élèves donnent et reçoivent des compliments. N'oubliez pas de participer, même si vous n'avez pas le temps d'écrire un compliment sur le dos de chaque élève.

Une fois l'exercice terminé, chaque personne récupère son assiette et pourra la lire avant de passer au goûter.

→ **Goûter**





# Séance optionnelle : les écrans

## ► Quelques mots sur la séance

La notion d'« écran » regroupe les différents types d'appareils issus des nouvelles technologies (ordinateur, TV, tablette, smartphone, téléphone, console) qui peuvent donner lieu à 4 grandes catégories d'usage des écrans :

- Téléphone portable / smartphone
- Jeux vidéo / en ligne
- Séries télévisées / TV (et émissions)
- Réseaux sociaux

Il est possible de faire une 5<sup>ème</sup> catégorie « autres » (ordinateur, internet, numérique, cinéma, etc.)

Ayez en tête que l'accès aux jeux vidéo, aux séries et aux réseaux sociaux ne passe pas forcément par l'utilisation d'un ordinateur ou d'une télévision mais peut se faire également via le téléphone.

## ► Objectifs

→ Les élèves :

- Discuteront autour des écrans et apprendront qu'il existe différents types d'usage des écrans
- Développeront une pensée critique et créative autour des écrans
- Apprendront que de multiples facteurs influencent ces usages et verront quels facteurs peuvent les protéger des troubles liés à l'usage

## ► Ce dont vous avez besoin

- Badges ou étiquettes
- Séries de gommettes de 5 couleurs différentes

- Planches A3 pour les Affiches
- Feuilles A4 Réponses en groupes (5 couleurs différentes, semblables aux couleurs des gommettes)  
+ Feuilles A3 restitution en grand groupe
- Document type « Conseils pour un bon usage des écrans »
- Les cartes « groupe »

## ► Introduction (5 min)

### → Débat en grand groupe autour de la question des écrans

Invitez les élèves à s'interroger sur les écrans en leur posant la question suivante et en l'écrivant sur le paperboard : « *De quoi parle-t-on quand on parle d'écrans ?* »

À partir du débat en grand groupe et des propositions des élèves, dégagez ensemble les 4 grandes catégories :

- Téléphone portable / smartphone
- Jeux vidéo / en ligne
- Séries télévisées / TV (et émissions)
- Réseaux sociaux

## ► Activités énergisantes

### → Cf. Activités principales

## ► Activités principales (40 min)

Répartissez la classe en cinq groupes en utilisant l'activité des gommettes proposée en annexe. Dans un groupe donné, tous les élèves partagent la même couleur de gommettes.

## → Avantages & Effets négatifs (25 min)

### 1. Réfléchir, discuter et débattre autour des écrans en groupes

Invitez les élèves à se placer autour des tables avec les groupes formés lors de l'activité énergisante. Chaque groupe choisit une des quatre catégories d'usage des écrans vues en introduction et reçoit une affiche correspondant à la couleur des gommettes de ce groupe. Veillez à ce que chaque type d'usage soit traité par au moins un groupe (plusieurs groupes peuvent travailler sur le même type d'usage).

Demandez 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, des mots, des expressions, des symboles...

Proposez-leur d'accrocher leur affiche sur le mur de la salle. Les affiches doivent être espacées dans toute la classe, pour faciliter la deuxième partie de l'activité.

### 2. Échanges entre les groupes, « le tour des experts »

Répartissez désormais la classe en cinq groupes multicolores. Chaque groupe doit contenir au moins une personne représentant chaque couleur de gommettes.

Proposez aux groupes de passer les uns après les autres devant les affiches en créant un parcours. L'élève qui aura participé à la conception de l'affiche devant laquelle se trouve son groupe « multicolore » devra décrire et expliquer cette affiche en quelques minutes.

## → Objectif « auto-régulation » (10 min)

### 1. Débat en grand groupe

Invitez les élèves à débattre, en grand groupe, autour des questions suivantes :

- « Parlez-vous des écrans avec vos parents ? »
- « Y-at-il des règles établies entre vous et eux ? »
- « Y-a-t-il des conflits avec eux au sujet des écrans ? »
- « Vos parents comprennent-ils votre intérêt pour les jeux vidéo ? »

### 2. Prise de connaissance des différents niveaux d'usage.

Expliquez à la classe qu'il existe différents niveaux d'usage des écrans. Vous pouvez pour cela vous servir d'une affiche présentant ces notions et éventuellement inviter les élèves à se positionner (sans l'exprimer devant la classe).

### 3. Conseils à un ou une élève plus jeune.

Demandez aux élèves ce que représenterait pour eux un bon usage des écrans et ce qu'ils pourraient faire pour y parvenir.

Demandez-leur ensuite quels conseils ils donneraient à un ou une élève plus jeune (ou bien à un petit frère ou une petite sœur). Vous pouvez noter leurs réponses sur un poster séparé en quatre cases (les quatre catégories évoquées en introduction).

## → Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

### ► Conclusion (5 min)

Il est important de terminer sur les forces des jeunes !

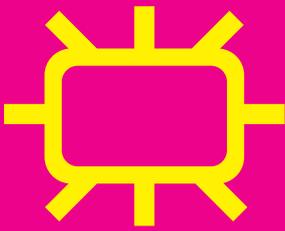
Invitez les élèves à réfléchir individuellement (à l'écrit, sur leur livret) à des engagements personnels qu'ils pourraient prendre pour contrôler leur usage des écrans.

Demandez-leur sur quelles forces ils peuvent s'appuyer pour éviter que leur usage ne devienne problématique. Cela peut être en rapport à leur personnalité, leur entourage, leur mode de vie, leurs activités, leurs loisirs. Vous pouvez les inviter à noter les forces à l'écrit dans leur livret ou bien à les partager à l'oral avec le reste de la classe.

Proposez aux élèves d'en parler autour d'eux et de partager ce qu'ils ont appris avec leur famille ou leur entourage.

### ► Réflexion personnelle

## → Cf. Conclusion



# Activités énergisantes

→ **Voici une liste d'activités que vous pouvez effectuer en début de séance ou bien à l'occasion de la formation de groupes ou de binômes.**

## ● **Activités de regroupement**

Les animateurs invitent les participants à s'aligner dans l'ordre de leurs mois de naissance. Une fois positionnés, les participants disent à haute voix leur mois de naissance, chacun son tour dans l'ordre d'alignement. Ils refont l'exercice en fonction des jours de naissance.

Le dernier alignement permet de former des binômes.

Des variantes de cette activité sont possibles avec de multiples formes de classements (ordre alphabétique des prénoms, moyen de transport utilisé pour venir au collège, lieu d'habitation, etc.)

## ● **Salade de fruits**

Les noms de quatre ou cinq fruits différents sont écrits sur des cartons (par exemple : banane, pomme, orange, cerise, kiwi). Les cartons sont distribués au hasard aux élèves. Les élèves doivent ensuite composer une salade de fruits en formant des groupes où les différents fruits sont représentés.

## ● **Je m'appelle... et j'aime**

Les participants s'installent en cercle, de préférence assis sur une chaise. Une personne se déplace au milieu du cercle pour dire une activité qu'elle aime, par exemple « je m'appelle Charlotte et j'aime lire des BD ». Un autre participant qui aime la même chose remplace la personne au centre et poursuit avec une nouvelle activité qu'il ou elle aime.

Chaque personne n'a le droit de passer qu'une fois au centre (sauf si le jeu est bloqué). La première personne qui commence à se déplacer

prend la place du centre. Les phrases doivent toujours être à l'affirmative (éviter les « je n'aime pas »). Les annonces des participants doivent concerner des activités, des goûts ou des passions, il ne s'agit pas de parler des personnes que l'on aime. La personne qui anime peut parler la première, afin d'illustrer la consigne.

## ● **Poignées de mains**

Chaque personne reçoit un numéro qu'elle n'indique à personne. Les participants déambulent et se serrent la main lorsqu'ils se croisent. Chaque personne fait le nombre de poignées de mains qui correspond au numéro qu'elle a reçu. Elle va ensuite repérer les autres membres de son groupe en voyant ceux qui s'arrêtent en même temps qu'elle.

## ● **Activité des gommettes**

Répartition aléatoire des groupes de 2 ou 3 grâce à l'activité des gommettes en cinq minutes. Les participants reçoivent une gommette (par exemple sur le front) sans savoir de quelle couleur elle est. Ils doivent, sans se parler, retrouver les personnes qui ont la même couleur de gommettes qu'eux (grâce aux regards et signaux des autres).

## ● **Le grand vent souffle sur ...**

Formez un cercle comptant suffisamment de chaises pour tout le monde, sauf vous. Vous êtes le Grand vent, et toute personne sur laquelle vous soufflez doit se déplacer. Au lieu de souffler, vous dites « **Le Grand vent souffle sur qui-conque...** », en précisant ensuite une caractéristique que vous possédez ; par exemple, « ... porte des chaussettes noires » ou « est nerveux ». Ceux qui partagent cette caractéristique doivent se lever et changer de siège. Dans le remue-ménage général, vous devez vous-même chercher à vous asseoir. La personne qui reste debout devient le

Grand vent pour le tour suivant. Si le Grand vent prononce le mot « tempête », tout le monde doit changer de place.

### ● **Jeu des ballons**

Tous les participants, y compris les animateurs, se placent en cercle : on appelle par son prénom la personne à qui l'on envoie le ballon, puis on lui lance. Celle qui a reçu le ballon appelle une autre personne puis lui lance le ballon, elle lève la main ensuite pour signifier au reste du groupe qu'elle a déjà reçu le ballon ... Jusqu'à que tout le monde ait reçu le ballon. On recommence plusieurs tours en respectant le même ordre et en ajoutant un deuxième puis un troisième ballon.

### ● **Météo des émotions**

Tout le monde (y compris les animateurs) s'installe en cercle, debout. Les animateurs vont proposer aux jeunes d'exprimer comment ils se sentent, au moment de l'activité, à l'aide de trois gestes :

- Les bras levés, paume ouverte vers le ciel : « Je me sens bien, en pleine forme ! »
- Les mains sur la tête ou sur les épaules : « Je vais bien »
- Les bras croisés sur la poitrine avec les mains sur les épaules : « Je ne me sens pas super bien. C'est moyen. »

Tout le monde ferme les yeux, reste immobile et choisit son mouvement, mentalement. Les animateurs peuvent donner quelques secondes aux participants pour réfléchir à leurs ressentis. L'animateur donne un signe (un top ou un décompte) à partir duquel tout le monde effectue le mouvement qui lui correspond. Les animateurs peuvent aussi inviter les élèves à ouvrir les yeux et à rester quelques secondes ainsi, pour observer les positions des autres, en évitant de faire des réflexions ou des commentaires.

### ● **Je te confie...**

Une séance à l'avance, les animateurs demandent aux élèves de prendre un petit objet qui leur appartient (sans avoir de trop grande valeur à leurs yeux) et de le ramener pour la prochaine séance. Les élèves vont se déplacer dans la salle et se rencontrer. En croisant quelqu'un, le

participant pourra lui donner l'objet et lui dire « je te confie cet objet qui appartient à... ». Les animateurs peuvent aussi participer. À la fin, les objets sont rendus à leurs propriétaires avant le retour réflexif sur l'activité.

### ● **Formation de groupes par numéros**

Les animateurs proposent aux participants de récupérer des papiers sur lesquels sont inscrits des numéros, cela leur permettra de construire des groupes aléatoirement (les personnes ayant le même numéro se retrouvent pour travailler ensemble).

### ● **Formation de groupes à l'aide de feutres**

Les participants se mettent en cercle, debout, avec les mains derrière le dos. Ils font face à l'intérieur du cercle. Un animateur passe à l'extérieur du cercle et distribue des feutres de couleurs différentes en les posant directement dans les mains des participants, sans qu'ils ne puissent les voir. Au signal de l'animateur, les participants vont ensuite déambuler et chercher à se regrouper entre personnes partageant la même couleur de feutres. Ils ne peuvent jamais voir la couleur qui est dans leur dos et ils ne doivent pas parler. Ils peuvent en revanche observer les autres et leur donner des indications.

### ● **Formation de binômes par expressions**

Les animateurs choisissent quelques expressions bien connues et écrivent la moitié de chacune d'elles sur un bout de papier. Par exemple, « qui se ressemble » sur un bout de papier et « s'assemble » sur un autre bout de papier. Les papiers sont pliés et mêlés dans un chapeau. Chaque participant pioche un morceau de papier dans le chapeau et essaie de trouver la personne possédant l'autre moitié de l'expression qu'il a piochée.

### ● **Qui est le chef ?**

Le groupe est assis en cercle. Une personne quitte la classe avec un animateur (ou s'isole à l'autre bout de la classe). Le groupe choisit un chef dont le rôle sera de faire de petits mouvements qui seront copiés par les autres (par

exemple, taper des pieds, se gratter la tête, se toucher le nez, applaudir). Lorsque la personne revient, elle doit observer le groupe et deviner qui est le chef. Répétez l'exercice quelques fois.

### ● 1, 2, 3

Les participants sont répartis en binômes. Chaque binôme se tient face à face, une petite distance séparant les deux personnes. Les binômes comptent en alternance jusqu'à 3 (la première personne compte « 1 », la seconde « 2 », la première « 3 », la seconde reprend à « 1 », etc). Au signal de l'animateur, les binômes s'arrêtent. Ils vont reprendre l'exercice avec une nouvelle contrainte: le chiffre « 2 » doit être remplacé par l'action de taper dans ses mains. Ils continuent à compter ainsi jusqu'au signal de l'animateur. Une dernière contrainte peut être ajoutée: le chiffre « 3 » est remplacé par l'action de taper du pied. Les binômes se remettent à compter en intégrant les contraintes, jusqu'à ce que l'animateur annonce la fin de l'activité.

### ● Switch

Les participants sont debout, en cercle. Ils vont se faire passer une boule d'énergie imaginaire. Pour ce faire, ils peuvent effectuer plusieurs actions. Au départ, ils peuvent uniquement effectuer l'action « switch ». Après quelques tours, l'animateur introduit l'action « bang ». Quelques tours plus tard, l'animateur présente enfin l'action « bam » :

- Switch – ils lancent une balle imaginaire à leur voisin, en conservant le sens du tour.
- Bang – ils lèvent les deux avant-bras : cela inverse le sens du tour.
- Bam – ils pointent du doigt n'importe quelle personne, sauf leurs voisins : cela transmet la balle à la personne désignée.

L'animateur peut commencer par lancer la boule d'énergie à son voisin pour faciliter le début de l'activité.

→ Décrivez ici d'autres activités énergisantes qui vous plaisent et dont vous souhaitez vous souvenir.

---

---

---

---

---

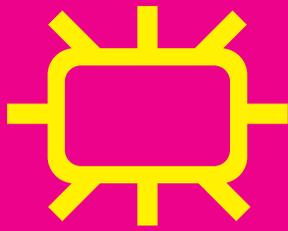
---

---

---

---

---



# Réponses au quizz Tabac (séance 5)

**1. Combien de substances vraiment dangereuses les cigarettes contiennent-elles ?**

- (a)  3 700 environ
- (b)  200 environ
- (c)  1 200 environ

**2. Plus de 80% de fumeurs commencent à fumer avant...**

- (a)  18 ans
- (b)  21 ans
- (c)  25 ans

**3. Combien de personnes meurent du tabagisme chaque année en France ?**

- (a)  20 000
- (b)  50 000
- (c)  75 000

**4. Lorsqu'une femme enceinte fume, que peut-il arriver à son enfant ?**

- (a)  il grandit moins vite
- (b)  il naît avec un poids moins élevé
- (c)  les deux à la fois

**5. Qui enregistre les meilleures performances lors des tests de concentration difficiles ?**

- (a)  les fumeurs
- (b)  les non-fumeurs
- (c)  les anciens fumeurs

**6. En France, combien de jeunes fumeurs (18 à 34 ans) essaient d'arrêter ou au moins de réduire leur consommation ?**

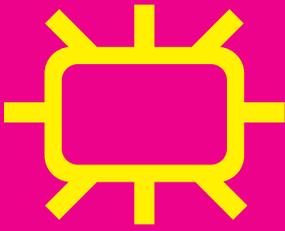
- (a)  2%
- (b)  30%
- (c)  >50%

**7. Les enfants qui sont fumeurs passifs ont de forts risques de développer :**

- (a)  une inflammation de l'oreille interne
- (b)  une bronchite
- (c)  de l'asthme

**8. Quel est l'équivalent en volume de fumée d'une session de 45 minutes de chicha ?**

- (a)  une seule cigarette
- (b)  une quinzaine de cigarettes
- (c)  une quarantaine de cigarettes



# Questions pour la Séance 9

→ **Voici une série d'affirmations vraies (infos) ou fausses (intox) qui peuvent servir de base aux activités de la séance 9. Elles sont issues du jeu de prévention « Infos Intox » dont les cartes ont été validées scientifiquement et reformulées par l'équipe médico-psycho-sociale de l'APLEAT (Orléans). Le jeu complet contient de nombreuses autres cartes qui peuvent aider à diversifier cet exercice.**

## → SÉRIE "TABAC "

### ● Infos :

→ **Plus on commence à fumer jeune, plus il est difficile d'arrêter.**

Selon l'Inserm, il semble que la précocité de l'expérimentation et de l'entrée dans la consommation régulière accroisse les risques de dépendance ultérieure, et plus généralement de dommages ultérieurs.

[Source : Inserm, conduites addictives chez les adolescents]

→ **Le tabac est la drogue qui tue le plus en France chaque année.**

En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable, avec environ 73 000 décès chaque année. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme.

[Source : Tabac-info-service]

→ **Le tabac favorise l'acné.**

À l'adolescence, il convient de souligner des effets moins sévères qui surviennent dès l'usage occasionnel du tabac, et qui peuvent être perçus comme graves par les adolescents, voire contraires aux attentes qu'ils associent au

tabagisme : mauvaise haleine, dégradation de la peau, diminution des performances sportives, altération du goût.

[Source : Inserm, conduites addictives chez les adolescents]

→ **La loi interdit la vente de tabac aux moins de 16 ans.**

Depuis 2009 pour le tabac et depuis 2014 pour les produits de vapotage, il est interdit de vendre ces produits à un mineur de moins de dix-huit ans. Pour mieux les protéger, l'article 24 de la loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016 impose aux vendeurs de tabac et de produits du vapotage l'obligation de contrôler systématiquement la majorité de l'acheteur.

[Source : www.drogues.gouv.fr]

### ● Intox :

→ **Quand on arrête de fumer, on grossit obligatoirement**

Au moment de l'arrêt du tabac, la prise de poids n'est pas systématique ! Un tiers des fumeurs ne prend en effet pas de poids et 5 % des fumeurs vont même perdre un peu de poids après avoir arrêté de fumer. Les autres fumeurs reprennent le poids qu'ils auraient eu s'ils n'avaient jamais fumé, c'est-à-dire leur poids normal.

[Source : Tabac-info-service]

## → Série " CANNABIS "

### ● Infos :

→ **60 jours après une consommation, le THC (le principe actif du cannabis) reste détectable dans les urines.**

Le cannabis reste détectable dans les urines de 3 à 5 jours pour un usage occasionnel et de 30 à 70 jours usage régulier.

[Source : Drogues-info-service]

### → Le cannabis a un effet désinhibant.

Selon l'Inserm, il existe une corrélation entre l'usage de cannabis et la levée de l'inhibition comportementale.

[Source : Inserm, conduites addictives chez les adolescents]

### → La consommation de cannabis favorise la venue de troubles psychiatriques chez certaines personnes.

L'usage de cannabis peut induire des troubles psychotiques (états délirants, rares, brefs, rapidement régressifs sous traitement)

[Source : Inserm, conduites addictives chez les adolescents].

*Remarque : Il existe des consultations gratuites pour évaluer ces consommations de cannabis (les CJC, Consultations jeunes consommateurs).*

#### ● Intox :

### → Le cannabis améliore la concentration.

Les études montrent que la consommation de cannabis à l'adolescence entraîne des perturbations cognitives, physiologiques et comportementales d'autant plus délétères et persistantes que les consommations sont précoces (en particulier avant 15 ans) et régulières et qui peuvent persister à l'âge adulte (y compris après sevrage). Ainsi, une telle consommation induit des troubles cognitifs, caractérisés par des troubles de l'attention, de la mémoire et des troubles de coordination. Les jeunes qui consomment régulièrement du cannabis ont souvent des résultats scolaires plus faibles.

[Source : [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)]

### → Série 'ALCOOL'

#### ● Infos :

### → L'abus d'alcool augmente les risques de rapports sexuels non protégés.

À l'adolescence, le principal problème est celui de l'alcoolisation aiguë (même si l'alcoolisation précoce augmente les risques d'alcoolodépendance ou d'alcoolisation chronique ultérieure). Les risques associés sont bien connus et bien documentés dans les précédentes expertises collectives : implication dans des violences interpersonnelles, comme victime et/ou comme

auteur, rapports sexuels non désirés (avec conséquences éventuelles : infections sexuellement transmissibles, grossesses non désirées...), accidentalité routière et professionnelle.

[Source : Inserm, conduites addictives chez les adolescents]

### → Tous les verres servis dans un bar contiennent la même quantité d'alcool.

Une bière, un verre de whisky, un verre de vin ou encore une vodka/orange tels qu'on les sert dans les bars contiennent tous approximativement la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes soit 12,7 ml). C'est ce qu'on appelle un verre standard ou encore une unité alcool.

[Source : Jeunes / alcool-info-service]

#### ● Intox :

### → Il faut une demi-heure pour éliminer un verre d'alcool.

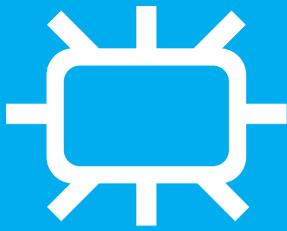
Quand on boit un verre standard, l'alcoolémie augmente d'environ 0,25 g/l. Elle atteint son maximum entre 30 minutes (si on est à jeun) et 1 heure (au cours d'un repas), puis commence à baisser. Il faut alors compter environ 1 heure 30 pour éliminer chaque verre d'alcool.

[Source : Jeunes / alcool-info-service]

### → L'alcool n'est pas vraiment une drogue.

Il existe de nombreuses définitions, par exemple celle de l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) qui qualifie de drogue "tout produit psychoactif naturel ou synthétique utilisé par une personne en vue de modifier son état de conscience ou d'améliorer ses performances, ayant un potentiel d'usage nocif, d'abus ou de dépendance et dont l'usage peut être légal ou non". L'alcool est donc bien une drogue, que l'on en soit dépendant ou pas, dont l'usage et le commerce sont réglementés.

[Source : Alcool-info-service]



# Remerciements

Le présent document a été produit dans le cadre de la plateforme d'appui à l'implantation de programmes de la Fédération Addiction.

Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant contribué à l'actualisation du livret Intervenant et du livret Élève :

**Fabien Audy**, Inspecteur d'Académie - Inspecteur Pédagogique Régional de Sciences de la Vie et de la Terre (Éducation nationale - Académie de Versailles)

**Nicolas Baujard**, Développeur Unplugged (Apleat)

**Marion Fal**, Formatrice Unplugged (Apleat)

**Laëtitia Usubelli**, Développeuse Unplugged (Centre Victor Segalen)

**Violaine Blanc**, Développeuse Unplugged (OTCRA, Université de Grenoble)

**Ulrich Vandoorne**, Développeur Unplugged (Sauvegarde 71)

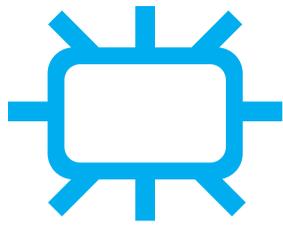
**Nathalie Hugonenq**, Développeuse Unplugged (Souffle 64)

**Isabelle Berges**, Animatrice Unplugged (Souffle 64)

Merci à **Véronique Gasté** et **Bérénice Hartmann** (Direction Générale de l'Enseignement SCOLAire) pour leurs relectures attentives et les compléments apportés.

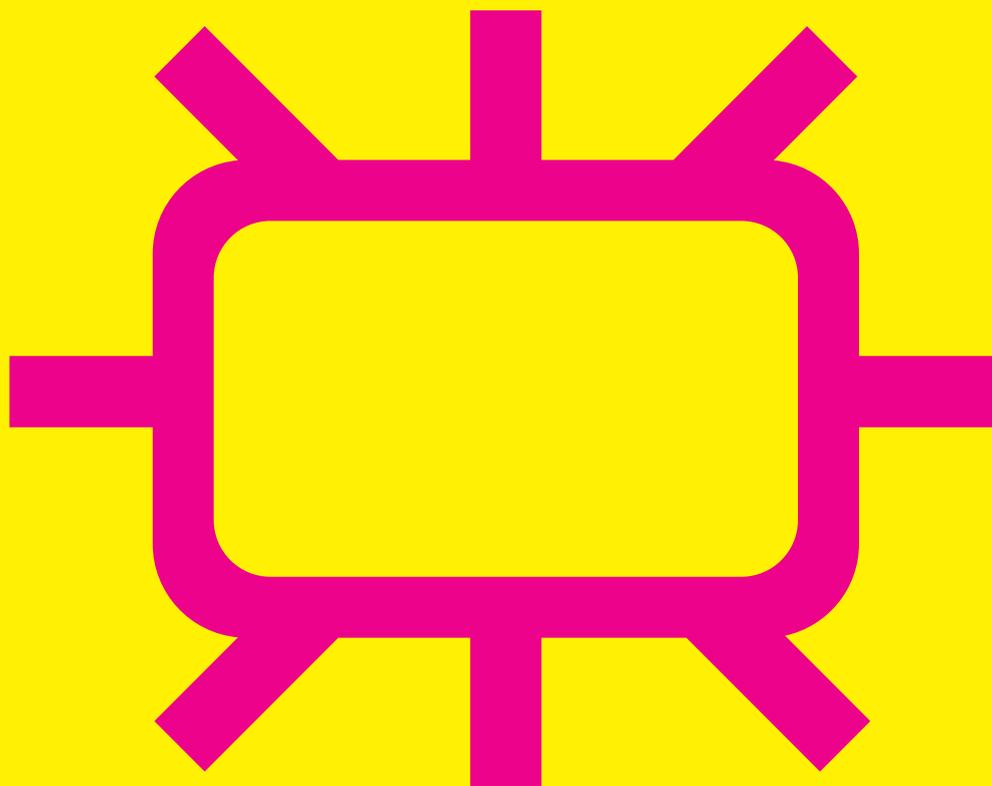
Merci à l'ensemble des membres institutionnels du comité de pilotage national pour leur soutien : l'Institut National du Cancer, la Direction Générale de l'Enseignement SCOLAire, la Direction Générale de la Santé, Santé publique France et la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives.

Ainsi qu'à l'ensemble des partenaires institutionnels régionaux (Agences Régionales de Santé, MILDECA, Rectorats) qui ont rendu possible, à la rentrée 2019, le déploiement en Nouvelle-Aquitaine, en Île-de-France, en Bourgogne-Franche-Comté, en Occitanie et en Martinique, et qui renouvellent leur soutien au fil des années.



# Références

- Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27 : 1009-1023.  
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32 : 107-119.  
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs : Education Prevention Policy* 10 : 7-20.
- Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8 : 126-135.  
McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70 : 719-721.  
Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70 : 722-725.
- Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention : a review of the estate of the art in curriculum, 1980-1990.  
Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1) : 71-128.  
Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4) : 275-335.
- Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4) : 275-335.
- Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath ; 2000: 117, pp 67-96.
- Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- www.eudap.net
- The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
- Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual – level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6) : 887-897  
Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1) : 64-81.
- Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4
- World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.  
Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4  
U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12 : 1971-2016
- World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at : [http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)
- Conduites addictives chez les adolescents – Usages, prévention et accompagnement: principaux constats et recommandations, Expertise Collective, Inserm, 2012.
- Lecrique JM (2019) « Évaluation d’Unplugged dans le Loiret, programme de prévention de l’usage de substances psychoactives au collège ». Saint Maurice : Santé publique France. Rapport complet disponible à partir de l’URL : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)
- House J, Landis K, Umberson D (1988). Social relationships and health. *Science* 241 : 540-545.



Réalisé par la plateforme d'appui à l'implantation de programmes de :

FÉDÉRATION  
**AD**DICTION

Prévenir | Réduire les risques | Soigner

104 rue Oberkampf, 75011 Paris

Contact : 01 43 43 72 38

Site internet : [www.federationaddiction.fr](http://www.federationaddiction.fr)

Rédaction :

Marine Spaak, chargée de projet  
[m.spaak@federationaddiction.fr](mailto:m.spaak@federationaddiction.fr)

Adaptation graphique :

Marie Poirier  
[www.mariepoirier.fr](http://www.mariepoirier.fr)

Impression :

Promoprint, Paris

Avec la mobilisation historique de :



Association de l'Hôpital Nord 92  
Associations à but non lucratif régies par la loi de 1901  
et rattachées à la préfecture des Hauts-de-Seine  
Centre Victor Segalen



Observatoire Territorial des  
Conduites à Risques de  
l'Adolescent



Avec le soutien financier de :



INSTITUT  
NATIONAL  
DU CANCER

Avec l'implication et les relectures de :



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE ET  
DE LA JEUNESSE



Premier ministre

Mission  
interministérielle  
de lutte contre  
les drogues et les  
conduites addictives