



## Programme de prévention des conduites addictives par le développement des compétences psychosociales



### UNPLUGGED, QU'EST-CE QUE C'EST ?

- *UNPLUGGED* est un programme de prévention en milieu scolaire qui met particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac, le cannabis et les écrans.
  - Ce programme est destiné à des adolescents de 12 à 14 ans.
  - Il comprend **12 séances interactives d'une heure** (et deux séances avec les parents), **menées par des enseignants formés**. Il est délivré en classe, utilise des méthodes interactives (ex : jeux de rôle, ateliers collectifs de discussion...) et adopte une stratégie d'intervention fondée principalement sur le développement des compétences psychosociales et sur la correction des croyances normatives concernant la consommation des pairs.
  - Le travail porte d'abord sur des aptitudes intra-personnelles, la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres. Il invite également à décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des produits, les influences et attentes du groupe, les croyances et la réalité sur les produits et leurs effets, tout en ayant un œil critique (sur ce que disent les uns, la publicité...). Il s'agit enfin de développer les habiletés interpersonnelles, de communication, d'affirmation et de conciliation.



- *UNPLUGGED* c'est aussi **une formation à destination des équipes éducatives** délivrée au sein d'un même établissement afin de favoriser une culture commune des compétences

psychosociales (CPS). Cette formation délivre aussi des outils pédagogiques transférables dans la pratique, en cours.

- Durant la première année, les douze séances sont co-animés par un enseignant et un professionnel de la prévention formé à *Unplugged*. Les années suivantes, l'enseignant devient progressivement autonome et seules les trois séances portant sur les substances psychoactives restent à terme co-animées.
- **L'amélioration générale du climat de classe** et plus globalement du **climat scolaire** est particulièrement visée. D'une part, par la formation délivrée au sein d'un même établissement scolaire et d'autre part parce que le travail sur les CPS permet d'agir de façon structurée et durable sur deux axes majeurs :
  1. Le climat scolaire et le vivre ensemble : Agir pour la prévention du harcèlement et de la violence, favoriser la dynamique de groupe, aller vers plus de justice scolaire, co-éducation, ...
  2. Le bien-être, la santé : Agir pour la prévention des addictions et des conduites à risques

## UN PROGRAMME EVALUE, FONDEE SUR DES DONNEES PROBANTES

L'évaluation de l'impact du programme a notamment été conduite par Santé Publique France et les résultats ont pu faire émerger :

- Des effets bénéfiques sur les expérimentations de tabac, de cannabis et les épisodes d'ivresse
- Des effets bénéfiques sur différents médiateurs ciblés : croyances normatives, attitudes positives vis-à-vis des drogues, résistance à la pression des pairs
- Un effet bénéfique sur le climat de classe
- Un effet bénéfique plus important sur les élèves d'établissements défavorisés.

Ce programme permet donc **une réduction des inégalités sociales de santé**.

## DESCRIPTION DU PROGRAMME

### TEMPS 1 - FORMATION D'EQUIPE

La formation se fait sur **deux jours consécutifs** et concerne l'équipe éducative d'un même établissement : enseignants, vie scolaire, pôle santé-social, direction.

Elle s'articule sur trois niveaux d'apprentissage : **Le savoir** : Découvrir un programme de développement des CPS (*UNPLUGGED*) et envisager sa mise en place au sein de l'établissement.



- **Le savoir-faire** : Apprendre des méthodes interactives et ludiques pour l'enseignement en classe et mettre en pratique des séances du programme.
- **Le savoir-être** : Apprendre à être disponible, bienveillant et à l'écoute des élèves, de manière à faciliter la création d'un environnement propice au développement positif des jeunes au sein de l'établissement.

***La formation développe le travail en groupe, aide à la connaissance mutuelle, encourage la libre expression, favorise la communication et le partage dans un climat ludique et détendu. En somme, elle met les participants en situation d'apprentissage : ils vont expérimenter les choses « de l'intérieur ».***

Les compétences acquises lors de cette formation sont transférables dans les enseignements, dans la gestion de classe et dans la mise en place de tout autre programme de prévention ou d'éducation à la santé. Elle aborde aussi les principes de base de cette approche, à savoir : l'écoute, le respect, le non jugement...



## **TEMPS 2 - ANIMATION DES SEANCES UNPLUGGED**

- 12 séances *UNPLUGGED* sont prévues pour les 12-14 ans
- 2 séances pour les parents

L'accompagnement pour la mise en place de ce programme se fait sur 2 années minimum :

1. **La 1ère année** : Suite à la formation des équipes, les séances pour une classe sont co-animées par un des membres de l'équipe éducative et par un animateur du Souffle 64.
2. **La deuxième année** : Les séances sont co-animées pour la moitié par les membres de l'équipe éducative déjà formés et expérimentés l'année précédente. Les animateurs du Souffle 64 continuent cependant l'accompagnement sur quelques séances, en particulier, celles touchant au thème spécifique des substances psychoactives.



## **TEMOIGNAGES ...**



### **De l'équipe éducative...**

« Depuis des années, la relation frontale professeurs élèves me pesait. Ainsi en découvrant le programme Unplugged, j'ai eu la confirmation que l'on pouvait enseigner autrement, créer de nouveaux liens avec les collègues, les élèves et leurs parents, ne

plus transmettre seulement des connaissances mais participer à l'éducation, l'épanouissement des jeunes, les aider à grandir et à s'affirmer », Elisabeth, professeure de lettres.

« C'est la troisième année que je participe avec enthousiasme au programme Unplugged. Le contenu du programme (prévention addictions, estime de soi, respect...) me semble essentiel pour notre public de collège, l'adulte en construction... Mais c'est surtout les méthodes de travail avec les élèves qui m'ont fait changer ou qui m'ont confortée dans ma pratique : Rythmer le cours, soigner accueil, prendre le temps de la mise en route, partir de ce que savent les élèves, construire avec, mais aussi les laisser chercher, échanger pour qu'ils soient porteurs du contenu. ... Expérience passionnante, après 30 ans de carrière » Claude, professeure arts plastiques.

« Pour moi, l'intérêt majeur c'est de travailler sur l'humain dans le scolaire, comme préalable et intrinsèquement lié aux apprentissages. Un élève (ou un adulte), qui manque de confiance, ne se reconnaît pas d'atout ou suit le groupe sans être capable d'affirmer qui il est, ses choix ou ses refus, est en difficulté d'apprentissage. Mais plus important, il est en difficulté tout court. Ce programme donne des clés à chacun, en s'amusant aussi, de façon active, réflexive, sans jugements moraux. Il offre des possibilités de considérer de nombreuses situations dans sa vie actuelle d'élève et d'ados, en montrant que plusieurs réponses sont possibles. La formation et le suivi des animatrices sur le temps long est essentiel, par le positionnement vis à vis du groupe et l'animation des séances, impossible à réaliser sans avoir vu avant les séances fonctionner. Par les conseils tout au long du programme également. » Sylvaine, documentaliste

« *Unplugged* m'a donné des outils de communication pour gérer une difficulté en classe : si une dispute ou un incident se produit, je m'appuie sur l'outil de l'une des séances pour décrire et chercher à voix haute des solutions à court/moyen/long terme. Autrement dit, je crois que comme beaucoup d'enseignants, j'ai longtemps observé le côté obscur du groupe (source d'ennui, ils se cachent dedans), alors qu'*Unplugged* nous apprend qu'il peut être source de force ...» Camille, professeure histoire-géographie.

"Cela fait 3 ans que j'anime le programme avec des classes différentes : les fruits de ce programme sont récoltés les années suivantes où les élèves ce sont franchement adaptés à ces méthodes de travail : groupes hétérogènes, prises de parole plus faciles, plus d'autonomie en classe, intégration d'activités brise-glace, importance de casser le rythme de la classe" Francis, professeur technologie

### De la direction de l'établissement ...

" Le développement des compétences psycho-sociales des élèves permet d'agir efficacement sur des problématiques telles que la prévention du harcèlement et des violences, la santé, la lutte contre les discriminations, le climat scolaire et la réussite scolaire. Au niveau de l'établissement, la mise en place du programme *Unplugged* a permis de mobiliser l'ensemble de l'équipe éducative et de faire évoluer des pratiques professionnelles. Ce programme a également été un outil très intéressant de cohésion des équipes et d'amélioration des relations entre enseignants et élèves." Nathalie Roëlandt, proviseure adjoint.

## CONTACTS



Responsable du programme *UNPLUGGED*: Nathalie HUGONENQ

Téléphone : **05 59 62 00 14** ou **06 46 18 08 24**

Site Internet : [www.lesouffle64.fr](http://www.lesouffle64.fr)

Mail : [contact@lesouffle64.fr](mailto:contact@lesouffle64.fr)