



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

LYCÉE



Déployé par **Le Souffle 64**



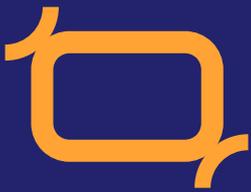
Concept et cible

Unplus est un **programme de prévention et promotion globale de la santé en milieu scolaire, destiné aux lycéens**. Il favorise le développement des compétences psychosociales (CPS), le bien-être global des jeunes et met l'accent sur la prévention des conduites addictives : **alcool, tabac et cannabis**, avec une ouverture sur **les écrans et les jeux vidéo**.

Ce programme comprend **11 séances interactives** d'une heure, animées en classe par une équipe éducative formée (enseignants, CPE, AED, infirmier...), **en co-animation** avec des professionnels de la prévention du Souffle 64.

Vous souhaitez construire un projet d'établissement innovant soutenu par l'Éducation nationale et intégrer une communauté éducative engagée dans la promotion de la santé des élèves : **Unplus peut vous intéresser !**





Un programme clé en main

Unplus repose sur **des méthodes expérientielles** (jeux de rôle, discussions collectives, etc.) et adopte **une stratégie d'intervention** fondée principalement sur :

Le développement **des compétences psychosociales** (CPS)

La **correction des croyances normatives** concernant la consommation des pairs

Les séances 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**.

Ce programme clé en main met des outils à disposition des équipes éducatives et notamment :



→ Un livret **animateurs**



→ Un **padlet** en ligne avec des outils

Zoom sur les compétences psychosociales (CPS)

Définies par l'OMS, les CPS sont *"Les aptitudes de vie permettant d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement."*

Elles jouent **un rôle clé en santé physique et mentale**, et sont essentielles dans la vie scolaire, professionnelle et personnelle. Leur développement permet aux jeunes de **faire des choix éclairés** et de **résister aux pressions extérieures**.

Les compétences psychosociales



Cognitives

RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI

- Accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique
- Connaître ses valeurs, ses besoins et buts et prendre des décisions constructives
- S'auto-évaluer positivement
- Renforcer sa pleine attention

RENFORCER SA MAÎTRISE DE SOI ET SON ACCOMPLISSEMENT

- Atteindre ses buts personnels
- Gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide



Emotionnelles

RENFORCER SA CONSCIENCE DES ÉMOTIONS

- Comprendre les émotions
- Identifier ses émotions

RÉGULER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Réguler ses émotions agréables et désagréables
- Comprendre et gérer son stress



Sociales

DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- Communiquer de façon efficace et positive
- Communiquer de façon empathique
- Développer des liens et des comportements prosociaux

RÉSOLURE DES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES

- S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
- Résoudre les conflits de façon constructive



Un programme basé sur des éléments théoriques probants

Unplus figure au **registre des données probantes** de Santé publique France. Il est **classé niveau 2** : c'est un programme «prometteur».

Il repose sur **des bases solides** : il s'appuie sur **des arguments théoriques référencés** et **des stratégies d'intervention largement expérimentées**.

Il constitue **une adaptation spécifique pour les lycéens** du programme Unplugged, initialement conçu pour les collégiens.

Les **effets positifs** d'Unplugged ont été démontrés dans plusieurs pays européens et validés en France par Santé publique France, notamment à travers une évaluation menée dans le Loiret en 2019.

Consultez l'évaluation Unplugged





Organisation du programme

Unplus repose sur un **modèle de co-animation** entre les **professionnels de prévention du Souffle 64** et **l'équipe éducative de l'établissement scolaire concerné** (enseignants, CPE, infirmiers scolaires, documentalistes, etc.).

Il est déployé en deux temps :

Temps 1 : Formation de l'équipe éducative

Afin de garantir la qualité du programme, **une formation préalable** est organisée **pour les enseignants et autres membres de l'équipe éducative**.

Elle permet d'acquérir des connaissances théoriques et des compétences d'animation favorisant le développement des CPS dans un cadre bienveillant et **favorise une culture commune des CPS**.

En bref



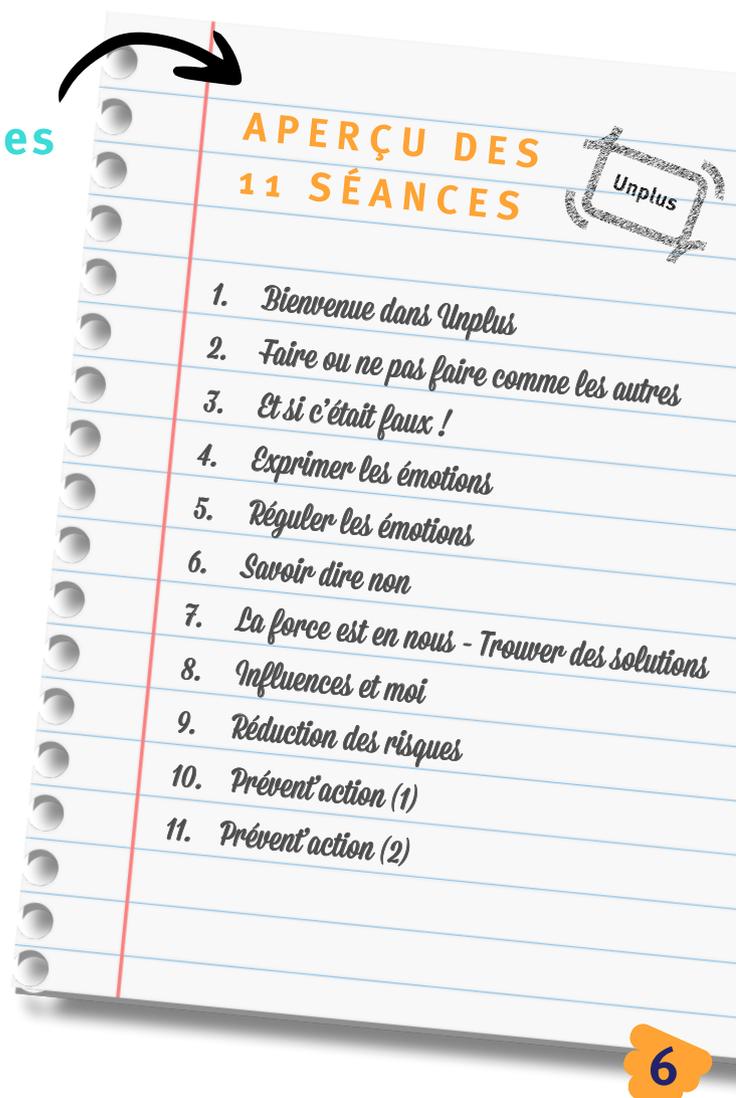
Temps 2 : Animation des séances

Progressivement, les équipes gagnent en autonomie :

➔ **Année 1** : 11 séances sont co-animées avec un animateur du Souffle 64, permettant une formation continue des équipes éducatives.

➔ **Année 2** : 5 séances co-animées + 6 séances en autonomie.

➔ **Les années suivantes** : 3 séances restent co-animées.



Avec Unplus, donnons aux jeunes les outils pour faire face aux défis du quotidien et construire un avenir plus serein !

Contacter Le Souffle 64



 contact@lesouffle64.fr

 05 59 62 00 14 | 06 46 18 08 24

 21 Rue de Livron, 64 000 Pau

Suivez aussi nos actualités sur Le Souffle 64

