

# Unplugged

## INTRODUCTION AU GUIDE PEDAGOGIQUE **La prévention à l'école**



La prévention à l'école : guide pédagogique pour intervenant  
Programme européen Unplugged (EU-Dap, European  
Drug Abuse Prevention)



Ce manuel fait partie du programme Unplugged et doit être associé au livret élève de l'élève et à un jeu de 47 cartes. Ce matériel pédagogique peut être téléchargé gratuitement sur le site [www.eudap.net](http://www.eudap.net) ou obtenu auprès de l'infocentre de votre pays.

EU-Dap est co-financé par la Commission Européenne. La publication tombe sous la responsabilité de l'éditeur et en aucun cas celle de la Commission ou de ses services.



RE-Sources, service de formation de Trempline asbl - Téléphone 0032/71/24/30/06

# La prévention à l'école

## **Cher-ère intervenant-e,**

Ce programme est un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire (destiné aux établissements), qui travaille sur les influences sociales et sur le développement des compétences psychosociales, au fil des douze séances qu'il comporte. La recherche montre que cette approche combinée serait la plus efficace, et qu'elle agit également sur le climat scolaire. Dans ce présent livret, vous trouverez des informations de base, les séances ainsi que diverses propositions concrètes d'activités à réaliser en classe.

## **La prévention dès le plus jeune âge**

La recherche montre qu'une efficacité des actions provient d'une anticipation de celles-ci : plus nous intervenons tôt, plus nous prévenons (dès les premières années de l'adolescence). Les cigarettes, l'alcool et les médicaments sont des substances que les jeunes ont peut-être déjà essayées. De même, le cannabis et d'autres substances illégales font de plus en plus partie de l'expérience de vie de certains. Bien que nous ayons repris diverses informations sur les substances psychoactives et les effets néfastes de celles-ci sur la santé dans les séances « Unplugged », nous savons que ces informations ne sont pas suffisantes (voire peuvent être contre-productives) si elles ne sont pas en lien avec un développement des compétences psychosociales et une approche via leurs représentations. C'est la raison pour laquelle nous avons fusionné les aptitudes personnelles et sociales dans ces séances. Dans cette démarche, il est primordial de les expérimenter, de les intégrer dans leur vie quotidienne et d'en parler avec d'autres personnes (que ce soit leurs pairs ou des adultes). Cela suppose également une idée sous-jacente de dynamique territoriale : lien entre les établissements, les partenaires, les familles, etc.

Les programmes de prévention de ce type sont particulièrement indiqués dans les premières années de collège lorsque les élèves ont entre 12 et 14 ans. Dans cette tranche d'âge, les professeurs et autres acteurs éducatifs ont des contacts plus étroits avec leurs classes et une connaissance plus approfondie des compétences et aptitudes de leurs élèves. En tant que membre de la communauté éducative, vous pouvez créer des opportunités pour faire participer les élèves, faire le lien entre les séances et ce que les élèves savent déjà et vous pouvez fixer des objectifs réalistes.

## **Une formation interactive**

Le programme Unplugged a été limité à 12 séances, à organiser en fonction de vos réalités de terrain (quelle temporalité, sur quel temps scolaire, etc.). Nous avons mis au point une formation d'une journée de 6h, et nous recommandons chaudement à tous les membres de la communauté éducative d'un établissement de participer à cette formation interactive. Les partenaires des établissements peuvent y être conviés.

Dans cette formation, nous vous présentons la toile de fond et la structure des séances en plus de la posture et des méthodes nécessaires pour travailler sur les compétences psychosociales et sur les éléments sociaux et cognitifs de l'élève. L'interactivité est une composante clé du programme Unplugged car ce programme est bien plus que de simples questions-réponses : *le but de l'exercice est de faire parler vos élèves et de travailler ensemble de manière positive.*

## **Se mettre au travail**

L'introduction du présent manuel vous fournira le bagage théorique nécessaire au programme. Avant de démarrer, nous vous invitons à lire attentivement comment le programme est conçu ; vous y trouverez des conseils utiles qui devraient vous aider à préparer les travaux pratiques des séances. Nous avons veillé à vous donner des instructions aussi concrètes et détaillées que possible pour préparer les séances. Nous espérons que cela vous inspirera un travail créatif.

Prenez du plaisir avec les séances Unplugged !

Les rédacteurs

# Table des matières

<b>PREMIERE PARTIE : INTRODUCTION.....</b>	<b>4</b>
<b>Eu-Dap, prévention des conduites addictives .....</b>	<b>5</b>
Une prévention fondée sur des données probantes .....	5
Qu'est-ce que Unplugged ? .....	5
Les effets de Unplugged.....	6
Unplugged dans le cadre d'une politique de prévention au collège .....	6
<b>Des compétences psychosociales liées à la prévention des conduites addictives.....</b>	<b>6</b>
<b>Conseils et rappels pédagogiques .....</b>	<b>7</b>
Le développement de l'adolescent .....	9
<b>Comment Unplugged est-il constitué ?.....</b>	<b>9</b>
Caractéristiques des séances et consignes .....	10
<b>Formation de l'intervenant.....</b>	<b>10</b>
Matériel didactique.....	10
Votre engagement dans Unplugged .....	10
<b>Références .....</b>	<b>11</b>

# EU-DAP, PREVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES

**Unplugged est un programme de prévention en milieu scolaire pour les adolescents de 12 à 14 ans fondé sur le modèle d'influence sociale cognitive. L'aspect novateur de Unplugged est que le programme a été développé en collaboration avec 7 pays de l'Union sous l'appellation « Projet EU-Dap » ; son efficacité a été évaluée lors d'une phase précédente. Quelle est la base de ce nouveau programme de prévention européen ?**

## Une prévention fondée sur des données probantes

Les chercheurs et praticiens de la prévention des conduites addictives ont convenu, ces dernières années, d'une liste de caractéristiques qui déterminent l'efficacité des programmes scolaires : modèle d'influence sociale globale, compétences psychosociales, normes, engagement de l'élève à ne pas consommer, inclusion des interventions familiales.<sup>1</sup>

Cependant, il n'y a que peu de programmes spécifiquement conçus pour les pays européens et la plupart des programmes qui ont fait l'objet d'études d'évaluation ont été développés aux Etats-Unis.

Les dernières recherches et publications en date reconnaissent que la prise de substances est, pour de nombreux adolescents, un élément de leur mode de vie. Cela implique que l'influence sociale de la consommation de tabac, d'alcool et d'autres produits est forte.

Les nouvelles approches de prévention utilisent des techniques de formation tenant compte de **l'influence sociale globale** où les comportements sont présentés et exercés pour renforcer les attitudes et les compétences permettant d'aider les adolescents à résister à la pression liée aux consommations de substance.

Le but de cette approche est d'équiper les adolescents des compétences et ressources spécifiques dont ils ont besoin pour décrypter les influences<sup>2</sup> sociales et ainsi faire des choix éclairés vis-à-vis des consommations de substances. Mais l'influence sociale est également reprise dans le programme comme un facteur de protection permettant de prévenir la consommation de substances (notamment retarder l'expérimentation).<sup>3</sup> En effet, le contenu du programme a pour objectif de retarder l'initiation à la consommation et/ou de retarder le passage d'une consommation expérimentale à une consommation régulière de substances psychoactives.

Les méthodes interactives utilisées dans ces programmes se concentrent sur la manière de développer des compétences permettant d'intégrer le relationnel et un réseau social fort dans l'approche de la promotion de la santé et de la prévention des consommations à risque. La plupart des programmes de compétences psychosociales connus s'inscrivent dans le modèle d'influence sociale globale, comme c'est le cas pour Unplugged.

Les premiers programmes de prévention des conduites addictives évalués étaient fondés sur le présupposé que les adolescents évitent de fumer ou de boire si on leur donne suffisamment d'informations quant aux effets néfastes de telles substances. Hélas, il a été révélé que ces efforts n'avaient que peu d'incidence sur leurs attitudes ou leurs comportements.

En reconnaissant les limites des initiatives uniquement fondées sur le savoir, les stratégies développées en incorporant le modèle affectif présentaient une approche beaucoup plus large et excluaient souvent les informations factuelles.<sup>4</sup>

## Qu'est-ce que Unplugged ?

Unplugged est un programme scolaire de prévention des conduites addictives fondé sur l'approche de l'influence sociale globale, qui comprend une approche de promotion de la santé via le développement des compétences psychosociales. Ce programme a été développé, mis en œuvre et évalué grâce à une étude multicentrique dans sept pays d'Europe : la Belgique, l'Allemagne, l'Espagne, la Grèce, l'Italie, l'Autriche et la Suède. Il est en cours de développement et d'expérimentation en France. Le programme intègre autant de composantes efficaces et étayées par des données probantes que faire se peut.

Pour développer Unplugged, les résultats de recherches précédentes ont été pris en compte. Les principales caractéristiques du programme Unplugged sont reprises ci-dessous :

- Ce programme est fondé sur le modèle d'influence sociale globale qui se veut interactif et incorpore des éléments liés aux compétences de vie et aux croyances normatives.
- Les groupes cibles sont des adolescents de 12 à 14 ans car c'est l'âge auquel les adolescents pourraient commencer à s'essayer à la consommation de substances (notamment en fumant des cigarettes et/ou cannabis, et/ou buvant de l'alcool ou consommant).
- Le programme se compose de 12 séances qui sont conçues pour être données pendant les horaires scolaires réguliers ; le fait que le programme compte 12 leçons est fondé sur une série de recommandations qui ont démontré que les programmes de moins de 10 séances ont un effet moins important que les programmes d'une durée moyenne de 15 séances.<sup>5</sup>
- Les substances couvertes sont le tabac, l'alcool, le cannabis. Des modules et informations annexes sur d'autres substances peuvent être consultés. Ce programme a un côté évolutif, et peut être co-construit en fonction des besoins de votre établissement (si problème de cannabis, plus se focaliser sur ce sujet par exemple).
- Le programme Unplugged initial contenait un travail par les pairs où certains élèves devaient soutenir et surveiller les activités de la classe. Cet élément a toutefois été peu appliqué et lorsqu'il l'a été, ses effets sur le programme n'étaient pas significatifs. Voilà pourquoi la composante du travail par les pairs n'a pas été retenue dans la version remaniée d'Unplugged. Pourtant, le rôle potentiel des pairs en milieu scolaire a été identifié dans de nombreuses analyses de la littérature. C'est pourquoi nous avons fait le choix de favoriser le plus possible les interactions entre pairs



parmi les élèves de la classe : c'est un élément clef du programme, et c'est ce qui justifie l'animation en classe entière.

- Une composante « parent » est en cours de construction. Dans tous les cas, les parents et famille doivent être tenus au courant de ce programme, voire de son avancée tout au long de son déroulement.
- Les intervenants reçoivent une formation spécifique avant la mise en œuvre du programme. La formation des acteurs éducatifs est un élément crucial pour assurer une application de qualité des méthodes et contenus des séances et du programme.<sup>7</sup> Certains partenaires de l'établissement (dont des parents d'élèves) peuvent participer à cette formation.

## Les effets d'Unplugged

L'évaluation du programme EU-Dap a été conçue comme un essai contrôlé randomisé (avec un groupe de contrôle et un groupe expérimental) menée entre septembre 2004 et mai 2006. Le programme d'intervention intitulé Unplugged a ciblé un groupe sélectionné au hasard d'élèves de 12 à 14 ans et a passé en revue l'efficacité du programme de base en 12 séances par rapport à des conditions de contrôle. L'effet de l'adjonction de l'intervention d'un parent ou d'un pair a aussi été évalué.

Après un an, l'évaluation a démontré l'efficacité de la démarche comparativement aux autres programmes de prévention identifiés comme bonnes pratiques. Les élèves qui ont participé au programme scolaire Unplugged ont vu leur probabilité de fumer du tabac (au quotidien) et de consommer de l'alcool en grande quantité baisser de 30% sur le dernier mois et leur probabilité de consommer du cannabis baisser de 23% sur le dernier mois, par rapport aux élèves ayant suivi le programme habituel. Aucun effet supplémentaire n'a été constaté suite à la participation des parents et des pairs.<sup>8</sup>

Grâce à une évaluation pilote du programme dans le Loiret, il a été mis en exergue que ce programme a un impact sur la dynamique de classe – d'où l'intérêt de réaliser les séances en classe entière. Les résultats qualitatifs montrent que les enseignants et CPE qui l'ont animé veulent continuer à le mettre en place les années suivantes<sup>8</sup>.

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

Les établissements scolaires sont le lieu idéal pour faire de la prévention quant à la consommation d'alcool, de substances illicites et de tabac. La première raison en est que les établissements offrent la possibilité la plus systématique et la plus efficace de toucher un nombre important d'élèves chaque année. Deuxièmement, le personnel de l'établissement peut avoir un impact sur les jeunes dès leur plus jeune âge avant que leurs représentations sur les substances ne soient figées. Enfin, le programme scolaire général peut également être utilisé dans le cadre d'une approche préventive globale ; ainsi, par exemple, un climat scolaire positif est un facteur de protection des consommations.

Le programme Unplugged peut s'insérer dans une politique plus large de promotion de la santé et du bien-être, dans laquelle votre établissement se positionne. Toutefois, il peut également s'avérer que le programme Unplugged soit la première initiative de programme préventif long en milieu scolaire. Dans ce cas, il est possible que cette mise en œuvre

éléments tels que, par exemple :

- Une vision de la prévention expliquant le raisonnement de l'approche des compétences psychosociales, qui sont les compétences de vie que les jeunes peuvent développer dans le but de s'adapter à différentes situations de leur vie quotidienne (dont les situations de consommations).
- Un appui sur le règlement intérieur existant sur les consommations (pas de publicité ni de consommation) et sur l'approche des compétences.
- Faire le lien avec les dispositifs existants (externes ou internes à l'établissement), permettant à tout le monde (jeunes et adultes) de les identifier et de les solliciter en cas de besoins ou de demandes particulières (CESC, CJC, MJC, PIJ, CSAPA, Point Ecoute Jeune, Association d'Education Spécialisée, etc.) Ce programme permettrait de travailler de manière constructive et coordonnée, tous ensemble.
- Faire le lien avec ce que vous avez déjà pu mettre en place au sein de votre établissement. Les singularités ou problématiques spécifiques rencontrées sur votre structure peuvent être prises en compte dans l'implantation du programme.
- Favoriser, si l'établissement le peut/le veut, le développement du programme via un ou des EPI « Corps Santé Bien-être et Sécurité » auprès des 5<sup>ème</sup>. Les EPI permettent d'être au plus près de vos réalités de terrain et de prendre en compte vos objectifs pédagogiques et disciplinaires. Attention cependant à ne pas « évaluer » les objectifs relatifs à la prévention.
- Des procédures permettant de communiquer la politique de prévention tout au long du projet aux élèves, à tout le personnel de l'établissement, aux parents ou aux familles, et à l'ensemble des partenaires ; ainsi qu'accompagner sa mise en œuvre.

## DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES LIEES A LA PREVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES

Jouer du piano est une compétence, faire du diabolo ou lancer un ballon dans un panier aussi. Il y a également des compétences qui sont liées aux relations ou comportements sociaux : par exemple, prendre contact avec une personne inconnue ou écouter quelque chose très attentivement. Ce sont des compétences sociales, émotionnelles ou personnelles qui peuvent être développées grâce aux programmes d'influence sociale globale (CSI). Dans cette introduction, il sera spécifiquement fait référence aux compétences interpersonnelles et intrapersonnelles. Dans la littérature scientifique, et de plus en plus en pédagogie, nous faisons souvent référence à ces compétences en les appelant « compétences psychosociales » (qui sont des compétences de vie).

Les compétences psychosociales sont les aptitudes que l'on a à apprécier et respecter les autres, à créer des relations positives avec famille et amis, à écouter et communiquer efficacement, à faire confiance aux autres et à prendre ses responsabilités. Ainsi définies, les compétences de vie peuvent différer selon les cultures et les environnements. Toutefois, la littérature avance qu'il existe un ensemble de compétences de base qui sont au cœur des initiatives de promotion de la santé et du bien-être des enfants et des adolescents<sup>9</sup>. Pour le *programme d'influence sociale* qu'est Unplugged, nous avons intégré toutes ces compétences et ajouté la notion de « croyance normative » à la liste suivante.

**Pensée critique** L'aptitude à analyser les informations et expériences avec objectivité. La pensée critique est bonne pour la santé car elle nous aide à reconnaître les facteurs qui ont une incidence sur les attitudes et comportements, tels que les valeurs et la pression des pairs et des médias.

**Résolution de problème** L'aptitude à gérer de façon constructive les problèmes de nos vies, à prendre des décisions et à résoudre des problèmes en permettant à la personne d'explorer toutes les alternatives disponibles ainsi que les conséquences de l'action ou de l'inaction (pensée créative). Cela aide à voir plus loin que les expériences directes. Même si aucun problème n'est identifié ou si aucune décision ne doit être prise, cette pensée créative aide à réagir en s'adaptant et en faisant preuve de souplesse par rapport aux situations de la vie quotidienne.

**La prise de décision**, présente dans la résolution de problème, peut s'appliquer à la prévention santé si les jeunes prennent des décisions concernant leur santé personnelle en pesant les diverses options ainsi que les conséquences que peuvent avoir leurs divers choix.

**Communication efficace** L'aptitude à s'exprimer verbalement et non verbalement d'une manière qui soit adaptée à la culture et à la situation. Cela signifie être capable d'exprimer ses opinions et ses souhaits mais aussi ses besoins et ses craintes. Cela peut aussi signifier être en mesure de chercher conseil et de demander de l'aide quand le besoin s'en fait sentir. Enfin, cela englobe aussi la notion d'écoute active (savoir écouter totalement l'autre, sans jugement).

**Compétences relationnelles** Compétences permettant d'entretenir des relations positives avec autrui. Être capable de se faire des amis et de les garder peut être très important pour notre bien-être mental et social. Garder de bons contacts avec autrui est une source importante d'appui social. Être capable de mettre un terme à une relation de manière constructive fait également partie des compétences interpersonnelles.

**Conscience de soi** Se reconnaître soi-même, connaître notre caractère, nos forces et nos faiblesses, nos goûts et nos aversions. Développer la conscience de soi peut nous aider à reconnaître quand nous sommes stressés ou quand nous sentons la pression. Souvent, c'est aussi une condition essentielle à une communication efficace et à des relations interpersonnelles ainsi qu'au développement de relations d'empathie avec autrui.

**Empathie** L'aptitude à imaginer ce qu'une autre personne pourrait vivre dans une situation que nous ne connaissons pas bien. L'empathie peut aider à mieux comprendre et accepter les autres, ceux qui sont si différents de nous ; elle peut aussi améliorer les interactions sociales et encourager un comportement d'aide envers ceux qui ont besoin d'aide, de soutien ou de tolérance.

**Gestion des émotions** C'est tout d'abord savoir identifier et reconnaître nos émotions et celles des autres puis les comprendre (être conscient de la manière dont les émotions influencent notre comportement), puis de les exprimer et être capable d'y répondre de façon appropriée. Des émotions intenses telles que la colère ou la peine peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous n'écoutons pas ce qu'elles ont à nous dire. La gestion des émotions englobe la gestion du

stress qui englobe la reconnaissance des sources du stress dans nos vies, la manière dont il nous affecte et une action pour contrôler nos niveaux de stress. Cela peut vouloir dire qu'il faut agir (en fonction de sa personnalité et de son environnement) pour en réduire les sources (par exemple, en apportant des changements à notre environnement physique ou à notre mode de vie) mais aussi pour apprendre à nous détendre afin que les tensions créées par un stress inévitable ne débouchent pas sur des problèmes de santé.

**Croyance normative** Le processus qui fait que votre croyance en quelque chose devienne la norme de votre comportement. Si cette croyance est fondée sur des informations erronées ou sur une mauvaise interprétation, la norme n'est pas adéquate. Les jeunes gens ont tendance à avoir des croyances exagérées quant aux attitudes de leurs aînés (par exemple, *presque tout le monde fume du cannabis à 16 ans*). Cette croyance devient alors la norme et influence le comportement des jeunes. C'est également ce que l'on nomme l'éducation normative : contrairement au terme qui renvoie à l'idée de conformisme, cette éducative vise à corriger les attentes normatives et tenter de créer ou de renforcer les croyances conservatrices quant à la prévalence et à l'acceptabilité de la consommation de substances<sup>10</sup>.

## CONSEILS ET RAPPELS PEDAGOGIQUES

La réussite des séances Unplugged que vous donnerez dépend 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 les jeunes, garçons et filles, de votre classe, de par votre posture bienveillante et ouverte. Avec ce programme, vous n'êtes plus un enseignant ou CPE (ou autre) : vous intervenez en tant que guide avec une attitude éducative et des compétences relationnelles (que vous pouviez déjà mettre en œuvre lors de votre pratique). 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. Vous trouverez ci-dessous quelques rappels et conseils pour ces discussions en classe.

### Le cercle de discussion en groupe

Tout près les uns des autres, en petits groupes, les élèves parleront librement ; ils écouteront avec plus d'attention ; ils se sentiront plus liés au débat et ressentiront moins de rivalités entre eux. Préparez un débat en cercle fermé (et de petite taille). Faites en sorte que les élèves ne soient plus séparés par les bancs de la classe. Utilisez de préférence les chaises sur lesquelles les élèves sont généralement assis. Si vous pouvez aménager un coin à l'écart avec des petits tabourets, c'est aussi une bonne idée. Vous faites aussi partie du cercle et lorsque vous utilisez ce petit coin pour la première fois, expliquez pourquoi vous utilisez cet agencement de la classe.

### Montrez que vous appréciez

Les élèves, qui sont encouragés, car ils ont contribué au débat, même si ce n'est que par quelques mots, auront plus de confiance en eux et seront plus enclins à participer à une autre occasion. N'hésitez pas, avec vos propres mots, à les encourager « Super ! » ; « Merci pour cette question/intervention... ». Le sentiment de solidarité entre élèves grandit s'ils remarquent qu'ils peuvent influencer l'attitude positive des autres en manifestant leur appréciation.

### Avoir une approche ouverte et bienveillante

Etant garant du cadre bienveillant, n'hésitez pas à relancer sur celui-ci : « vous pouvez ne pas être d'accord, mais respectez l'autre ». Dans les moments plus difficiles (bruits, non-attention), parlez de vous : « je me sens agacé(e), énervé(e) par le bruit, j'ai besoin de plus de calme, pouvez-vous baisser d'un ton/être plus attentifs svp ? »

De plus, vous aurez le soin d'interdire qu'un élève rie ouvertement d'un autre élève. Cependant, les règles du jeu sont plus pointues que cela, comme vous l'aurez certainement déjà constaté avec les jeunes adolescents. Lorsque vous constatez qu'il y a des rires et de l'humiliation dans l'air, que ce soit ouvertement ou sous le manteau, vous devez parler ouvertement de ce que vous entendez ou voyez. En de telles occasions, votre rôle sera de donner sûreté et sécurité au groupe pour que ce dernier serve de laboratoire d'expérimentation des compétences sociales et personnelles. Apprendre à repérer et à canaliser les forces (créatrices, favorables ou défavorables) qui agissent dans les groupes et sur les relations entre les membres afin qu'elles servent à accroître la dynamique du groupe plutôt que de constituer une entrave. En effet, dans une classe – et dans la société en général, des personnes adoptent souvent un rôle – choisi ou attribué par d'autres. Par exemple : il y a celui qui est attentionné, le rebelle, le médiateur, le clown... Il est utile pour favoriser la dynamique de valoriser les rôles que vous repérez lorsqu'ils sont constructifs, pour éviter les perturbations causées par ceux non utilisés à bon escient.

### Les élèves silencieux

Parfois, les élèves silencieux n'ont pas besoin de s'exprimer verbalement car ils apprennent autant en écoutant que leurs camarades de classe apprennent en parlant. D'autres élèves restant silencieux préféreraient participer mais ils sont timides.

### Le silence

Une pause silencieuse dans la conversation ne signifie pas que le processus d'apprentissage est arrêté. Vos élèves réfléchissent. Bon nombre des questions que vous posez ne sont pas simples. Pensez-y vous-même. Attendre dix secondes n'est certainement pas trop long. Vous pouvez leur préciser que vous allez prendre le temps de réfléchir à... (avec vos mots et votre façon de procéder).

### Le droit de passer son tour

Si vous demandez aux élèves de faire part de leurs expériences personnelles, de leurs réflexions ou de leurs sentiments, vous devez donner aux élèves le droit de refuser de parler, de passer leur tour. Ils ne sont pas obligés de révéler des choses confidentielles ou de dire des choses qui pourraient les embarrasser. C'est une décision de l'élève lui-même mais, en tant qu'intervenant, vous avez une grande influence par la façon dont vous posez les questions (par exemple, posez vos questions à la classe en général et pas à un élève). Vous pouvez donner aux élèves l'occasion de passer leur tour sans pour autant les exposer.

### La place de l'intervenant dans l'échange

En répétant ce qu'un(e) élève a dit, ou en le reformulant, les élèves peuvent vérifier, clarifier et comprendre ce que l'autre veut dire. C'est important dans un cercle de discussion mais cela deviendra plus important encore lors des travaux en sous-groupes que les élèves seront amenés à réaliser.

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

### Valeurs et posture authentique

En tant qu'intervenant, vous devez répondre en votre âme et conscience aux questions sur les valeurs. Les jeunes veulent savoir ce que vous pensez. N'hésitez pas à être authentique, tout en leur donnant l'occasion de réfléchir. En analysant le comportement et les expressions des autres, les ados apprennent à découvrir les différentes représentations des gens autour d'eux, et ainsi comprendre d'autres réalités.

### Faire participer la famille

Tout au long du programme, invitez les jeunes à en parler chez eux, avec d'autres adultes, afin de faire des liens et d'étendre les terrains d'expérimentations. Bien évidemment, il est recommandé d'informer également les parents du programme en cours, tout au long (avant, mais également au fil des séances et après).

### Faciliter la discussion

Essayez de faire en sorte que les élèves posent des questions et aident-les tous à participer au débat. Souvenez-vous que, dans ces séances, le but de l'exercice est souvent, non pas de trouver les bonnes réponses, mais d'avoir l'occasion d'apprendre à connaître les perspectives des autres. Observez les réactions non verbales des membres pour ajuster la manière dont vous allez interagir et continuer la séance : signes de fatigue, d'intérêt, mimiques d'incompréhension...

### Motiver et inspirer

Votre enthousiasme sera décisif pour motiver et inspirer votre groupe. Préparez-vous mentalement à ces activités et essayez de trouver les mots et les gestes qu'il faut pour inviter les élèves à participer.

### Ecoutez-vous mutuellement

Le cercle restreint vous permettra de mieux vous voir et de mieux vous écouter. Vous choisissez cet agencement parce que vous pensez que les élèves peuvent aussi apprendre les uns des autres (à partir de leur représentation et de leur réalité) et pas uniquement de l'intervenant que vous êtes. Vous pouvez également faciliter la communication entre jeunes par : dissiper les contresens ou malentendus au sein du groupe, faire ressortir les différents points de vue exprimés, faire expliciter les sigles ou abréviations pour éviter les incompréhensions.

### Des techniques de communication

- Parler distinctement : pas trop vite, pas trop lentement
- Emettre des phrases courtes, claires & simples
- Changer le ton (que ça ne soit pas monocorde), mais garder sa voix de « base » (ne pas se forcer à monter dans les aigus ou les graves).
- Mettre les messages clés en valeur
- Utiliser la reformulation
- Adapter son vocabulaire à l'âge des jeunes, mais ne pas hésiter à utiliser des mots nouveaux en les expliquant bien.



*Petite astuce* : si vous vous mettez à chuchoter momentanément, vous pouvez arrêter les conversations fortuites et attirer l'attention – cela a le même effet quand on écrit plus petit : cela nous demande plus de concentration et d'attention !

### Utilisez le non-verbal

- S'appuyer sur ses gestes et regards
- Se positionner de préférence debout, pas trop loin ni trop près : le mieux est devant un cercle pour que tous les jeunes se voient et vous voient.
- Occuper l'espace en changeant de temps en temps d'endroit (attention à ne pas trop bouger).
- Beaucoup de facteurs jouent sur la dynamique de groupe : l'organisation de l'espace, la température de la pièce, le nombre de participant, la contrainte d'être là, ... Certains dépendent donc de l'intervenant et de ses fonctions.
- Dans le cadre de ce programme, certaines thématiques pourront toucher des élèves. Il sera dès lors important de ne pas nier ces problèmes personnels apportés lors de séances, mais ne pas les approfondir non plus. Cela nécessiterait un autre lieu/intervenant spécifique, que vous pouvez introduire directement avec l'élève, seul à seul, à la fin de la séance.

## Le développement adolescent

A cette période (qui est de moins en moins défini avec une tranche d'âge donnée), il y a un réel besoin d'expérimentation, qui peut être synonyme de construction identitaire. De plus, ils peuvent osciller entre une volonté de conformisme et d'indépendance. Un de notre rôle – dont via ce programme – serait de les aider à trouver leur équilibre.

Il est essentiel aussi de savoir que leur cerveau est encore en cours de développement (jusqu'à 25 ans environ), ce qui les rend plus vulnérables aux substances mais également aux sollicitations de la vie quotidienne.

## COMMENT UNPLUGGED EST-IL CONSTITUE ?

Les diverses unités du programme se concentrent sur trois composantes :

1. informations et attitudes
2. compétences interpersonnelles
3. compétences intrapersonnelles

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu des activités et des points forts des séances du programme Unplugged. Nous vous recommandons de garder les objectifs des séances présentes à l'esprit mais aussi de les communiquer aux élèves afin qu'ils puissent y contribuer, y travailler et réfléchir à la manière d'y répondre.

## Aperçu des séances du programme Unplugged

	TITRE	ACTIVITES	OBJECTIFS	POINT FORT
1	Ouvrir Unplugged	Présentation, travaux de groupe ; règles, attentes	Présenter le programme, fixer les règles, réfléchir aux connaissances sur les consommations	Information
2	Etre ou ne pas être dans un groupe	Jeu de rôle, débat en plénière, jeu	Clarifier les influences et les attentes du groupe	Intra-personnel
3	Les écrans : parlons-en !	Travaux de groupe, leur représentation, jeu	Travailler sur leur représentation des avantages et inconvénients des écrans + charte	Information Inter-perso
4	Je ne crois que c'que j'vois	Présentation, débat ; travaux de groupe, jeu	Promouvoir l'évaluation critique des infos, réfléchir sur les différences entre son opinion et les faits, corriger les normes	Intra-personnel
5	La cigarette : prendre du recul	Quiz, débat en plénière, réactions, jeu	Informé sur les effets de la cigarette, sur la différenciation entre les effets escomptés et réels, à court et long terme	Information
6	Les émotions en tout genre	Jeu, débat en plénière, travaux de groupe	Communiquer de façon appropriée les émotions, faire la distinction entre la communication verbale et non-verbale	Inter-personnel
7	Être en confiance – Savoir dire non	Débat, travaux de groupe, jeu de rôle	Promouvoir la confiance en soi et le respect des autres	Intra-personnel
8	Entrer en relation	Jeu de rôle, jeu, débat en plénière	Reconnaître et apprécier les qualités, accepter les réactions positives, pratiquer et analyser la prise de contact avec les autres	Intra-personnel
9	Info/Intox/Désintox	Travaux de groupe, quiz	Informé sur les effets positifs et négatifs de la consommation de substances	Information
10	La force est en nous (faire face)	Présentation, débat, travaux de groupe	Exprimer les sentiments négatifs, faire face aux faiblesses	Inter-personnel
11	Qui n'a jamais eu de problèmes ?!	Présentation, débat, travaux de groupe	Résoudre les problèmes de façon structurée, promouvoir la pensée créative et le contrôle de soi	Inter-personnel
12	Les Unplugged Awards (& les objectifs)	Jeu, travaux de groupe, débat	Distinguer les objectifs à long et court terme, réagir sur le programme.	Inter-personnel

## Caractéristiques des séances et consignes

Les éléments suivants sont des éléments standards qui reviennent dans chacune des séances.

### Le titre

Le titre est le résumé de la séance ; il utilise parfois un langage destiné à provoquer, à lancer le débat. Vous pouvez l'écrire au tableau ou l'utiliser comme annonce ou comme titre pour exposer clairement à vos collègues ce que vous faites pendant les séances Unplugged.

### Quelques mots à propos de la séance

Il s'agit là de l'exposé des motifs de la séance et de sa toile de fond. Vous y lirez quelques éléments, que vous pourrez ensuite reformuler avec vos propres mots, aux élèves en guise d'introduction, voire aux parents s'ils vous demandent pourquoi vous avez fait tel ou tel exercice.

### Les objectifs

Ce chapitre décrit les résultats que l'on souhaite atteindre au fil des diverses parties de la séance en expliquant, par exemple, la préparation, le début de séance, les activités principales et la conclusion. Dans la plupart des séances, il y a une liste de trois objectifs.

### Ce dont vous avez besoin

- Une liste de matériel vous est donnée ; ce matériel devrait être à portée de main pendant les séances.
- Quelques conseils pratiques ou pédagogiques pour vous aider à donner la séance.

### L'introduction de la séance

Nous suggérons une activité introductive qui peut ouvrir la séance. C'est ce que l'on pourrait appeler le *positionnement* ou le *point de départ* de la séance.

De plus, à chaque début de séance, vous prendrez un petit temps pour reprendre la séance précédente et le challenge réalisé.

### Les activités principales

Pour chaque séance, il vous est donné une liste détaillée et concrète d'activités au choix. Les recherches ont démontré que la mise en œuvre consciencieuse d'un programme de prévention augmente l'efficacité de ce dernier. C'est la raison pour laquelle l'ordre, la structure et la nature des activités de chaque séance ne devraient pas être modifiés.

### La conclusion

Cette section reprend un résumé des activités principales de la séance et, parfois, son évaluation. Il peut s'agir d'un tour de table ou d'un dialogue avec des questions ouvertes.

La conclusion d'une séance peut également prendre la forme d'un jeu, qui sera parfois très court.

### En résumé...

Le résumé consiste en un très bref aperçu de la séance. Vous pouvez garder un œil sur ce résumé pendant la séance pour veiller à bien canaliser le travail pour ne rien oublier. En outre, le résumé pourra donner une idée de vos activités à vos collègues ou aux parents intéressés.

## FORMATION DE L'INTERVENANT

Le modèle d'influence sociale globale implique l'utilisation de modes d'enseignement interactifs. Cette méthode exige des professeurs participant à cette intervention qu'ils puissent participer à une formation spécifique en travail scolaire interactif qui s'ajoutera aux instructions quant à la manière d'utiliser le matériel didactique du programme. Nous avons développé un module de formation pour membres de l'Education Nationale de deux journées de 6 heures, dans le cadre des Formations d'Initiative Territoriale (FIT).

Ce module FIT met en lumière les principales composantes du programme, sa toile de fond et sa structure. Le formateur se concentre sur les attitudes et les styles importants pour les futurs intervenants. Outre le fait de présenter l'approche et la structure des séances, la formation se concentre sur les attitudes et méthodes nécessaires pour travailler sur les expériences de vie et le modèle d'influence sociale globale (CSI). Dans ce cadre-là, les futurs intervenants vont pouvoir se questionner sur leurs représentations des consommations et de l'adolescence et sur leur posture. La formation ne se veut pas seulement instructive mais aussi largement interactive ; les participants ont ainsi l'occasion de s'essayer à la pratique de certains volets des séances et activités Unplugged. C'est un peu comme si, pour ce genre d'activités, le futur intervenant était assis à la place de l'élève.

## Matériel didactique

Tout le matériel nécessaire au programme est disponible sur le site web [www.otcra.fr](http://www.otcra.fr).

Nous vous recommandons de lire attentivement tout le matériel avant de démarrer le programme. Chaque professeur doit avoir un jeu complet du matériel didactique y compris les instructions liées à chaque séance, ainsi que la toile de fond et l'introduction. Le livret élève de l'élève est un instrument permettant de faciliter la participation des élèves et l'intégration des résultats du programme dans la vie quotidienne de chaque élève.

### VOTRE ENGAGEMENT DANS UNPLUGGED

- Intervenir de manière interactive auprès des jeunes
- Libérer des heures et du temps nécessaire à ce programme long
- Impliquer l'établissement de manière générale. Cette approche est une dynamique à valoriser (et que ça ne dépend pas que de certains enseignants par exemple). Une convention entre l'Observatoire et l'établissement peut être signée.
- Cela va au-delà du programme : c'est une posture à adopter, que vous pouvez utiliser au quotidien.

# Références

- 1 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.
- 2 Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring 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.
- 3 Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the state 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.
- 4 Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- 5 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.
- 6 Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
- 7 Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
- 8 www.eudap.net  
Baujard, N (2015). L'implantation du programme Unplugged dans le Loiret (France, 45). Quels facteurs prédictifs d'appropriations? Mémoire Master 2 Promotion de la santé. Université François Rabelais Tours
- 9 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.
- 10 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.
- 11 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
- 12 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 community leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- 13 Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- 14 World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
- 15 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)