



# Guide pédagogique

---

Version simplifiée

# Séance 1 – Bienvenue dans Unplugged



## 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

## Matériel :

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 »



## 1. Introduction et réflexion sur Unplugged (25 min)

Présentation du programme (*Affiche avec les titres des 12 séances*) sans rentrer dans le détail de chaque séance.

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.

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. Ils découvriront de nombreuses activités permettant de créer et d'entretenir la dynamique du groupe.

**Activité de cohésion :** Choisissez une activité parmi celles listées page en annexe (par exemple : « activités de regroupement »).



## 2. Activités principales (20 min)

« **Qu'attendez-vous ?** » *Travaux en petits groupes*

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

Avec leur *Livret Élève*, invitez les groupes à discuter de ces questions :

- 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 ce programme ?
- Que suis-je prêt ou prête à donner pour que les séances se passent bien ?

### Etablir la charte de la classe

Chaque groupe rapporte à tour de rôle leurs idées. Notez toutes leurs idées sur le *second poster* (ou sur l'autre support que vous aurez choisi).

Ce document représente la charte de classe qui sera affichée pendant toutes les séances.

Tous la signer (animateurs inclus) / Au début de la séance 2 (en rappel séance 1).

## →Retours réflexifs sur l'activité

## 3. Conclusion & 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 ?



# Séance 2 – Être ou ne pas être dans un groupe



## 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

## Matériel :

Un espace pour mettre en place deux jeux de rôle  
1 poster

Des « cartes rôles » expliquant 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 »



## 1. Introduction (15 min)



Passer en revue la **séance précédente** (5 min) : « De quels sujets d'Unplugged vous souvenez-vous ? ». Reprenez la **charte** (à signer si pas fait).

**Activité énergisante** (10 min) parmi celles listées en annexe (par exemple « je m'appelle et j'aime »).

→Retours réflexifs sur l'activité

## 2. Activités principales (25 min)

**1<sup>er</sup> jeu de rôle « groupe ouvert » / « groupe à code »** (10 min)

- 2 élèves volontaires quittent la classe (*carte rôle* : à leur retour, ils devront s'intégrer aux groupes qui se seront formés pendant leur absence, en posant uniquement des questions fermées).
- 3 groupes : « **groupe ouvert** » (chaque personne peut y être intégrée sans rien faire de particulier), « **groupe à code** » (choisissent deux critères auxquels les deux élèves devront répondre pour être acceptés), « **groupe d'observateurs** » (grille d'observation à remplir).

**2<sup>nd</sup> jeu de rôle « groupes à critères explicites »** (10 min)

- 2 autres volontaires s'isolent avec les mêmes consignes.
- 2 groupes avec des critères énoncés dès le début.
- Chaque volontaire doit choisir s'il accepte d'obéir aux critères ou pas, et **expose** sa décision au groupe.

→Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

D'abord les quatre volontaires expriment leurs expériences.

Au besoin utilisez ces questions :

- 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 ?

## 3. Conclusion & Réflexion personnelle (10 min)

Demandez aux élèves de compléter leur *Livret Elève*.

→Débat (5 min)

Inviter-les à partager les réflexions qu'ils ont inscrites, notez les grandes idées sur un poster affiché dans la salle.



# Séance 3 – Alcool, risques et protection



## 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.

## Matériel :

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 »



## 1. Introduction (15 min)



**Rappels sur la séance précédente** (décochez provisoirement le poster reprenant les mots-clés de la séance 2) & **Activité énergisante**

Les élèves circulent librement dans la salle, à votre signal chaque élève s'arrête à côté de la personne la plus proche. Les binômes ont 30 secondes par personne pour exprimer quelque chose dont ils se rappellent, concernant la séance 2. Répétez **3x** l'expérience.

Partage en classe entière, complétez le poster.

## 2. Activité principale (30 min)

Répartissez la classe en **groupes** de cinq élèves en utilisant **une méthode de répartition aléatoire** parmi celles proposées en annexe (par exemple : « poignées de mains »). *5 min*

Chaque groupe reçoit une feuille A3 représentant une **silhouette** sur laquelle les élèves vont noter les facteurs (*à risques & protecteurs*) influençant la consommation d'alcool.

Chaque groupe dispose de 10 minutes pour trouver un maximum de facteurs. Pendant la dernière minute, ils sélectionnent 3 facteurs de chaque, 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)



## 3. Conclusion & 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.

# Séance 4 – Et si c'était faux ?



## 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 les consommations de drogues par leurs pairs

## Matériel :

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 (pour la correction de l'activité principale). 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 »



### 1. Introduction (5 min)

**Rappels** sur la séance précédente : leur demander un facteur protecteur important dont ils se souviennent (à l'oral, au tableau ou sur un post-it).

Entamez la séance en leur demandant : « 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.

### 2. Activité énergisante (10 min)



Délimitez l'espace selon les fréquences suivantes : 1x dans sa vie ; 1x dans les 12 derniers mois ; 1x dans les 30 derniers jours ; 1x cette semaine ; tous les jours.

Enoncez différentes idées (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 5x (les élèves peuvent également proposer des idées).

#### →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.

### 3. Activités principales (30 min)

#### Estimations de consommation de drogues (15 min)

Les élèves remplissent individuellement leur tableau (% consommation) dans leur *Livret Elève*.

Groupes de 5 (cartes « groupe ») pour qu'ils comparent leurs estimations.

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

Répartissez la classe en cinq tranches de pourcentages : 0-19% ; 20-39% ; 40-59% ; 60-79% ; 80-100%. Enoncez les entrées du tableau, les élèves se positionnent selon leurs estimations, donnez le chiffre correct.

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)

Groupes de 5 pour réfléchir : *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.*

### 4. Conclusion (5 min)

Partage des réponses en classe entière, abordez la notion de « croyances normatives » (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).



# Séance 5 – Tabac, chicha – que sais-je ?

## 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

## Matériel :

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 » (avocats des non-fumeurs, avocats de l'industrie du tabac, juges et observateurs).

Les cartes « groupe »

Des informations actualisées concernant le tabac et ses effets (pour appuyer les réponses au questionnaire du Livret Élève et éventuellement remettre un exemplaire de cette fiche d'informations à chaque élève)



### 1. Rappels sur la séance précédente (5 min)

Demandez aux élèves à quoi les symboles « % » et « ? » leur font penser.

« % » pour les croyances et surestimations des élèves ; « ? » pour la nécessité de vérifier la véracité des informations (sources et esprit critique).

### 2. Introduction (10 min)

**Test de connaissances sur le tabac :** Les élèves remplissent, dans leur livret, le questionnaire portant sur les effets du tabac et sur la responsabilité de l'industrie du tabac.

### 3. Activités principales (30 min)

#### Le Tribunal – partie 1 (20 min)

Répartissez la classe en 3 groupes (utilisez une méthode de répartition aléatoire parmi celles proposées en annexe, par exemple : « activités de regroupement ») : les avocats des non-fumeurs, qui attaquent ceux de l'industrie du tabac, devant 5 juges (vous pouvez ajouter un groupe d'observateurs si vous le souhaitez).

Ils ont 10 minutes pour préparer leur argumentaire (au bout de 5 minutes, si certains groupes semblent manquer d'inspiration, conseillez-leur de s'appuyer sur le Livret Élève pour trouver des arguments). Les juges prépareront une grille de critères permettant de déterminer qui gagnera le procès (par exemple : nombre d'arguments évoqués, pertinence des arguments, éloquence, originalité ou humour) et feront aussi office d'animateurs (avec votre aide, si nécessaire).

Pendant 3 minutes, chaque groupe d'avocats annonce, tour à tour, un argument (que vous notez au tableau) ; les juges ont ensuite 1 min pour délibérer puis rendre leur verdict en justifiant leur choix.

#### Le Tribunal – partie 2 (5 min)

Les avocats échangent leurs positions et ont 2-3 minutes pour déterminer 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).

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.

### 4. Conclusion (5 min)



Qu'ont-ils retenu de la séance ?

Proposez-leur de faire remplir le questionnaire à leurs parents.

Donnez-leur les coordonnées des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) de proximité (pour répondre à leurs questionnements éventuels ou à ceux de leurs parents).

# Séance 6 – Exprime tes émotions



## 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

## Matériel

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 »



### 1. 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 ?

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

### 2. Introduction (5 min)

Chaque élève tire un carton avec un chiffre et une émotion/sentiment.

Ils doivent s'aligner rapidement par ordre ascendant des chiffres de leurs cartons, puis en fonction de leur date de naissance, et enfin en ordre « descendant » des émotions/sentiments de leurs cartons (du plus agréable au plus désagréable).

Analysez ensemble comment ils déterminent leur place et attirez leur attention sur les nuances, la gradation, la différenciation et l'interprétation.



### 3. Activités principales (30 min)

#### Situations et expression des émotions (10 min)

Redistribuez les cartons. En binômes, chacun son tour, ils se font deviner l'émotion de leur carton, de 4 manières différentes (attendre que les 4 étapes soient terminées avant de donner sa réponse !) : en ne bougeant que le visage - en ne faisant que des gestes - en n'émettant que des sons - avec des mots.

→Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

#### La photo de la joie (5 min)

Invitez tous les élèves à mimer ensemble la joie, prenez-les en photo et affichez-la à la prochaine séance.

#### 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 s'installer confortablement en décroisant les bras et les jambes (ils peuvent être assis ou, si la classe le permet, allongés). Invitez-les à fermer les yeux et poser les mains sur le ventre. 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.



### 4. Conclusion (5 min)

**L'annuaire** (si le temps le permet) : Un volontaire lit des numéros de téléphone avec un certain ton émotionnel, la classe doit deviner l'émotion exprimée et expliquer comment elle a été reconnue (par un geste, une mimique).

Proposez-leur ensuite de remplir leur livret individuellement.

Enfin, Invitez-les à devenir « récolteur d'émotions » d'ici la prochaine séance : pendant 5 à 10 minutes, ils devront sourire à tout le monde (de manière authentique) et noter ce qui se passe autour d'eux. Ils devront répéter cette expérience avec un visage boudeur ou fâché. L'idée est d'expérimenter le fait que nos états émotionnels ont un impact sur les personnes qui nous entourent.

# Séance 7 - Être en confiance, savoir dire non



## 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

## Matériel

3 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 »



### 1. Rappels sur la séance précédente (5 min)

**Météo du jour :** Debout en cercle, chacun va mimer une posture correspondant à son ressenti du moment. Avant cela, prenez quelques secondes les yeux fermés pour y réfléchir, puis à votre signal vous effectuez tous en même temps la posture choisie.

### 2. Introduction (5 min)

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

### 3. Activité énergisante (10 min)

Distribuez-leur 3 post-it de couleurs différentes, sur lesquels ils vont compléter les phrases suivantes :

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

Ils les collent ensuite sur les 3 posters correspondants, affichés en classe.



### 4. Activités principales (25 min) - Pratiquer l'expression du refus en jeux de rôle

• **Le stylo** (10 min) : Groupes de 4 (les élèves peuvent choisir leur groupe) avec 2 observateurs (notent l'attitude et les mots utilisés), 1 élève qui demande un stylo et 1 qui refuse de lui prêter.

En classe entière recueillez les techniques de refus observées (agressivité, argumentation, silence, fuite, diversion)  
→ Comprendre que l'argumentation n'est pas une technique de refus efficace dans toutes les situations (insistance/négociation).

• **Le tabac** (5 min) : Mêmes groupes de 4 avec 1 observateur, 2 qui demandent, 1 qui refuse sans argumenter. Exemples de situations : « à la sortie du collège, tes deux meilleurs amis te proposent une cigarette. Tu ne veux pas fumer et tu dois refuser. » ; « 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. »

• **Les jeux-vidéos** (5 min) : En binômes, 1 qui joue un ami proche invitant l'autre à une session de jeu en ligne, et l'autre qui doit refuser sans argumenter, en reformulant, 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 ».

→ 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.

### 5. Conclusion (5 min)

Félicitez-les pour avoir réussi à dire non et 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.





# Séance 8 – Briser la glace



## 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 les modes d'expression verbaux et non verbaux pour se présenter aux autres

## Matériel

Un poster

Les cartes « groupe »



### 1. Rappels sur la séance précédente (10 min)

Séparez la classe en 2 groupes : un en cercle au centre et l'autre en cercle autour, ils se regardent et doivent raconter à la personne face à eux la situation dans laquelle ils ont réussi à dire non (s'ils n'en ont pas eu l'occasion, ils en inventent une dans laquelle ils auraient aimé réussir à dire non).

Faites tourner le cercle externe vers la gauche afin qu'ils se racontent maintenant une technique efficace pour dire non. Ils tournent une dernière fois pour échanger une nouvelle technique.

Reprenez-les brièvement en classe entière et notez-les sur un poster.



### 2. Introduction (5 min)

Aujourd'hui vous irez plus loin dans la recherche de confiance en soi lorsqu'on communique avec les autres. Pour nous faire des amis nous devons d'abord rentrer en contact et ça n'est pas si simple.

Réfléchissez ensemble aux exemples de lieux où l'on rencontre des gens et ce que l'on peut faire pour faire connaissance. Notez les suggestions au tableau.

### 3. Activité principale (30 min) - Jeu de rôle

Choisir avec les élèves une situation à mettre en scène (peut être une de celles décrites précédemment)

En groupes de 5-6 : la personne qui **aborde**, celle qui est **abordée** et les autres en **soutien**. Le **public** observera la communication verbale et non-verbale.

Lancez le 1<sup>er</sup> groupe (quelques minutes) devant la classe entière, suivi de son analyse (les acteurs décriront leur expérience et sentiments, puis le public donnera sa vision de ce qui a bien fonctionné). Puis au tour d'un autre groupe (en prenant en compte les remarques précédentes), et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les groupes soient passés.

Exemples de questions après le jeu de rôle :

Pour celui qui **aborde** : *Qu'as-tu apprécié dans ta façon d'agir ? Que ferais-tu différemment la prochaine fois ?*

Pour la personne **abordée** : *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 ?*

Pour le **public** : *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 ?*

→Retours réflexifs sur l'activité (5 min)

### 4. Conclusion & Réflexion personnelle (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).

# Séance 9 – Info / Intox

## Objectifs

Les élèves :

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

## Matériel

Des cartes réalisées à partir des « Questions pour la séance 9 » (en annexe). Elles doivent comporter la question et la réponse (en plus petit et en moins lisible). Une moitié sur des cartes rouges, l'autre sur des bleues. Prévoyez d'en avoir plusieurs exemplaires.

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).



### 1. Rappels sur la séance précédente (5 min)



Tous debout au centre, chacun dit bonjour à l'un de ses voisins et lui serre la main. Avec l'autre main ils doivent serrer la main d'une autre personne et lui dire également bonjour. Ils ne peuvent pas lâcher la 1<sup>ère</sup> tant qu'ils ne serrent pas une autre main. Pendant 3min ils doivent saluer un maximum de personnes.

### 2. Introduction (5 min)

Formez 8 groupes à l'aide des activités proposées en annexe (par exemple, formation de groupes par numéros ou à l'aide des feutres).

### 3. Activité principale (30 min) - Questions sur les drogues

Donnez à chaque groupe 3 cartes questions-réponses d'une même couleur. Chaque groupe ayant des cartes rouges en rejoint avec des cartes bleues. Ils se posent les questions à tour de rôle et discutent ensemble des réponses.

Vous pouvez donner un signal pour 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.

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

« Où trouvez-vous habituellement les informations dont vous avez besoin ? »

« Quelles sont les réponses qui vous ont surpris ? »

### 4. Conclusion & Réflexion personnelle (10 min)

Que retiendront-ils de cette activité ?

Demandez-leur s'ils se posent d'autres questions en lien avec les thématiques abordées. Notez ces questions sur un paperboard pour y répondre en début de séance prochaine.

Invitez-les 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 (CJC).

# Séance 10 – La force est en nous



## Objectifs

Les élèves :

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

## Matériel

Des figurines playmobil pour que les élèves composent leurs avatars (prévoir une variété suffisante de personnages et d'accessoires)

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.

Avoir préparé votre avatar (assez simple pour ne pas les mettre en difficulté)

Les cartes « groupe »



## 1. Rappels sur la séance précédente (5 min) – « Bouge ton choix »



À droite de la salle une affiche « Vrai » et à gauche « Faux » ; les élèves au milieu.

Enoncez des questions (issues des activités de la séance précédente ou d'autres soulevées par les élèves en fin de séance) et invitez les élèves à se placer selon leur opinion. Demandez-leur d'argumenter brièvement les raisons de leurs choix et indiquez la bonne réponse.

## 2. Introduction (5 min)

Expliquez-leur simplement les objectifs de la séance.

## 3. Activités principales (30 min)

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

Discussion guidée : En groupes de 4-5 (grâce à une *méthode aléatoire* en annexe, comme l'activité des gommettes), présentez-leur la situation suivante : « *Un.e 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.e. En déménageant, il ou elle quitte son club de sport et ses amis très proches.* »

Demandez à chaque groupe de réfléchir aux stratégies que l'élève pourrait mettre en place. Puis partage des réflexions. Acceptez toutes leurs propositions, notez-les au tableau et déterminez en classe entière quelles sont les stratégies les plus **adaptées**.

### 2. L'Avatar (20 min)

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 (Par exemple : être positif, savoir demander de l'aide, avoir une activité physique).

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, afin que chaque élève puisse repartir avec sa propre photo.

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

## 4. Conclusion & Réflexion personnelle (5 min)



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.

# Séance 11 – Trouve des solutions !



## Objectifs

Les élèves :

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

## Matériel

Une grande feuille de papier reprenant le « modèle en cinq étapes »

Des feuilles A4 vierges, une par élève

Une liste de scénarios (Livret élève)

Avoir réfléchi au préalable à 3 points forts qui représentent la classe, selon vous

Les cartes « groupe »



## 1. 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).

## 2. Introduction (10 min)



**Aventure en Amazonie** : Répartissez les élèves en groupes de 3. Le trinôme doit trouver une solution pour traverser la pièce en marchant uniquement sur *les trois feuilles* que vous leur avez distribuées (donc sans toucher par terre sinon ils retournent à la case départ), et se retrouver ensemble de l'autre côté, avec leurs feuilles.

→Retours réflexifs sur l'activité

## 3. Activités principales (30 min)

**Les problèmes concrets** (5 min) : « *Aujourd'hui, dans votre collège et à votre âge, quels sont les problèmes que vous rencontrez ?* ». Ecrivez-les au tableau et insistez sur le fait

**Résoudre ses problèmes** (25 min) : Guidez-les pour qu'ils découvrent les **5 étapes** (identifier le problème – énumérer toutes les solutions – évaluer les solutions – décider de celle à mettre en œuvre – tirer des conclusions) permettant de résoudre un problème (en questionnant les stratégies mises en place lors du jeu en Amazonie par exemple, ou prendre un de ceux énoncés par les élèves).

**Travaux de groupe**. La classe choisit 2 situations (parmi celles évoquées ou celles présentes dans leur Livret). En groupes de 3-5 élèves, ils utiliseront le modèle en 5 étapes pour trouver des solutions. Restitution en classe entière.

## 4. Conclusion (5 min)

« *Qu'avez-vous appris pendant cette séance ?* »

« *Comment auriez-vous organisé cette séance différemment ?* »



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

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

# Séance 12 – Unplugged awards



## 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

## Matériels

4 grands posters portant les titres suivants :

- Mes 3 séances préférées
- Ce que j'ai le plus apprécié
- Ce que j'ai appris sur moi
- Si je devais changer une chose dans Unplugged

Un bâton/baguette d'environ 2m (manche à balai, tuteur)

Une assiette en carton par personne (y compris pour vous), des feutres et du scotch de peintre

Les diplômes Unplugged

Des boissons et gâteaux pour le goûter



## 1. Rappels sur la séance précédente (5 min) – Le ballon d'hélium



8-10 volontaires se placent sur deux lignes. Face à face, ils tendent le bras à l'horizontal, index vers le haut. Posez la baguette sur leurs doigts pour qu'elle tienne à l'horizontale. L'objectif est de la faire descendre jusqu'au sol sans qu'elle ne tombe (sinon doivent recommencer).

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

## 2. Introduction (5 min)

Expliquez-leur qu'ils vont apprendre comment se fixer des objectifs et les décliner en objectifs à court, moyen et long terme.

## 3. Activités principales (30 min)

**Objectifs à court, moyen et long terme (10 min) :** Individuellement, ils choisissent un objectif à long terme qu'ils déclinent en minimum 5 objectifs à court et moyen terme. Puis ils se mettent par groupe de 4 (avec les personnes de leur choix) et échangent sur leurs plans d'action.

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

**Evaluation qualitative du programme (10 min) :** Affichez les 4 posters et proposez aux élèves de les remplir. Pour conclure cette activité, dites à toute la classe ce que vous avez apprécié.

**Remise des diplômes (5 min)** à chaque élève, en apportant une félicitation individuelle.

## 4. Conclusion (5 min)

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.

Veillez à ce que tous les élèves donnent et reçoivent des compliments. N'oubliez pas de participer !

→ **Goûter**

# Séance optionnelle – Les écrans



## 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

## Matériel :

*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 »*



### 1. Introduction (5 min) – Débat en grand groupe autour de la question des écrans

« De quoi parle-t-on quand on parle d'écrans ? »

Dégagez ensemble les 4 grandes catégories : Téléphone portable/smartphone – Jeux vidéo/en ligne – Séries/TV (et émissions) – Réseaux sociaux



### 2. Activités principales (40 min)

Répartissez la classe en 5 groupes (utilisez l'activité des gommettes proposée en annexe).

**Avantages et effets négatifs** (25 min) : 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). Ils doivent réfléchir aux avantages et effets négatifs de l'utilisation des écrans et représenter le fruit de leur réflexion sur l'affiche (par le dessin, des mots, des expressions, des symboles...). Accrochez-les au mur (espacées dans toute la classe).

Répartissez désormais la classe en 5 groupes multicolores (au moins une personne de chaque couleur dans chaque groupe). Les groupes passent les uns après les autres devant les affiches, à chaque fois, l'élève ayant participé à la conception de l'affiche devra la décrire et l'expliquer aux autres en quelques minutes.

**Objectif « auto-régulation »** (10 min) : En grand groupe, débat autour des questions suivantes :

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

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

Demandez-leur ce que représenterait pour eux un bon usage des écrans et ce qu'ils pourraient faire pour y parvenir. 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 catégories (évoquées en introduction).

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



### 3. Conclusion & Réflexion personnelle (5 min)

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. Sur quelles forces (en eux et/ou extérieures) peuvent-ils s'appuyer pour éviter que leur usage devienne problématique ?

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