

- UNPLUS -

PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES EN LYCÉE

APPROCHE COMBINÉE : COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET INFLUENCE SOCIALE



Mission interministérielle
de lutte contre les drogues
et les conduites addictives
drogues.gouv.fr

OTCRA Observatoire Territorial des
Conduites à Risques de
l'Adolescent



LE RECTEUR D'ACADÉMIE
CHANCELIER DES UNIVERSITÉS



CHER.E 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 différentes 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 le cannabis sont des substances que les jeunes ont peut-être déjà essayées. De même, d'autres substances illégales font de plus en plus partie de l'expérience de vie de certains. Nous savons aujourd'hui que les informations sur les risques et les effets des substances 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.

Ce programme en lycée vient à la suite d'un programme diffusé en collège appelé « *UnPlugged* ». Même si la prévention primaire - avant que les comportements n'apparaissent - est plus efficace quand les individus sont jeunes, elle ne doit pas s'arrêter pour autant à un âge spécifique : c'est le défi d'une prévention tout au long de la scolarité des adolescent(e)s. En tant que membre de la communauté éducative et pédagogique, vous pouvez aussi prévenir, rien qu'avec votre posture et votre écoute !

Une formation interactive

Le programme *UnPlus* possède plusieurs séances à co-construire et à organiser en fonction de vos réalités de terrain (quelle temporalité, sur quel temps scolaire, etc.). Nous avons mis au point une formation de deux journées de 6h, et nous recommandons chaudement à tous les membres 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 de l'élève et sur les influences sociales. L'interactivité est une composante clé du programme *UnPlus* 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 *UnPlus* !

L'équipe de l'OTCRA

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE : INTRODUCTION.....	4
UnPlus, une prévention fondée sur des données probantes	4
Conseils et rappels pédagogiques	4
Comment UnPlus est-il constitué ?.....	5
Structure des séances	5
Formation de l'intervenant.....	6
Matériel didactique.....	6
DEUXIÈME PARTIE : INSTRUCTIONS POUR LES SÉANCES.....	7
Séance 1 : Bienvenue dans UnPlus !	8
Séance - Faire ou ne pas faire comme les autres	12
Séance-Exprimer les émotions.....	14
Séance - Gérer les émotions	16
Séance - Être en confiance - Savoir dire non	18
Séance - Entrer en relation	20
Séance - Faire face - Trouver des solutions.....	22
Séance - Les écrans, parlons-en !	24
Séance - Fille et fils de pub	26
Séance - Prévent'action (1)	28
Séance-Prévent'action(2).....	30
TROISIÈME PARTIE : OUTILS	32
Fiches annexes des séances	33
Informations sur les substances à l'attention de l'intervenant.e.....	45
Module Annexe : Quiz pour jeunes	49
Références	56

PREMIÈRE PARTIE

INTRODUCTION

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.¹

Cependant, il y a peu de programmes adaptés aux pays européens : la plupart des programmes qui ont fait l'objet d'études d'évaluation ont été développés aux Etats-Unis.

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 influences² 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).³

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. Celui-ci se concentre également sur les compétences émotionnelles.

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.⁴

QU'EST-CE QU'UNPLUS ?

UnPlus 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. Il est à destination des lycées.

Pourquoi il s'appelle *UnPlus* ? Il est inspiré d'un programme validé scientifiquement⁵ à destination des collégiens, s'intitulant *Unplugged*. Il est en 12 séances pour les 12-14 ans. Nous avons gardé le début du nom pour faire le lien, en ajoutant le «Plus» pour faire suite. De plus, le mot «Plus» a une connotation positive, ce qui renvoie à l'approche globale d'éducation positive dont nous nous inspirons pour la pédagogie.

A ce jour, *UnPlus* n'a pas encore été évalué.

CONSEILS & RAPPELS PÉDAGOGIQUES

La réussite des séances *UnPlus* que vous donnerez dépend largement de la manière dont les élèves échangeront leurs idées et leurs sentiments en groupe. C'est aussi leur propre contribution. Votre rôle dans ce processus est d'accroître la coopération et l'interaction positives entre les jeunes de votre classe, de par votre posture bienveillante et ouverte. Le programme contient des méthodes dynamiques de travail par 2 ou en petits groupes et les élèves développeront aussi leur aptitude à débattre et à partager leurs réflexions en grand groupe.

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 et en même temps respectez l'autre* » ; à parler de l'inhibition des réactions qui est à privilégier (plutôt que de se moquer, juger, etc.). 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 + attentifs svp ?* »

Souvent, les jeunes veulent savoir ce que vous pensez. N'hésitez pas à être authentique, tout en leur donnant l'occasion de réfléchir. En analysant les expressions des autres, les ados apprennent à découvrir les différentes représentations des gens autour d'eux, et ainsi comprendre d'autres réalités (c'est ce que l'on appelle l'**apprentissage social**).

Le droit de passer son tour

Vous devez donner aux élèves le droit de refuser de parler, de passer leur tour. C'est une décision de l'élève lui-même, mais vous avez aussi une influence par la façon dont vous posez les questions (par exemple, en les posant à la classe en général et pas à un élève). 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.

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.

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 !

Le message passe plus par le non-verbal que par les mots :

- 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).

STRUCTURES DES SÉANCES

Les séances sont découpées de la manière suivante :

- **Quelques mots à propos de la séance**
- **Objectifs**
- **Ce dont vous avez besoin**
- **Quelques conseils pour animer**
- **Rappels sur la séance précédente** (si possible énergisant)
- **Introduction**
- **Activité énergisante**
- **Activité(s) principale(s)**
- **Conclusion**
- **Réflexion Personnelle**
- **Challenge** (parfois)

Les 4 premiers paragraphes contiennent des informations générales sur la séance ; les 6 derniers consistent en une liste d'activités, avec des conseils détaillées et un timing à respecter.

COMMENT UNPLUS EST-IL CONSTITUÉ ?

Les diverses unités du programme se concentrent sur ces composantes : les influences sociales et les compétences psychosociales.

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu des objectifs des séances du programme *UnPlus*.

Titre	Objectifs
Séance 1 : Bienvenue dans UnPlus !	Présenter le programme, le cadre, développer la pensée critique, corriger les normes
Faire ou ne pas faire comme les autres	Clarifier et expérimenter l'influence des pairs
Exprimer les émotions	Identifier (développer du vocabulaire) et exprimer les émotions (verbal/non- verbal)
Gérer les émotions	Comprendre les émotions et apprendre des techniques pour les réguler.
Savoir dire non	Renforcer leur capacité à s'affirmer face à 1 personne ou un groupe, Respecter le Non des autres
Entrer en relation	Développer des relations positives à petite ou grande échelle
Faire face - La force est en nous	Identifier des stratégies pour faire face, repérer ses forces de caractère
Les écrans : parlons-en !	Développer une pensée critique et créative sur les écrans
Fille et fils de pub	Clarifier et expérimenter l'influence des médias et des stratégies marketing
Prévent'action (1)	Devenir acteur de prévention, favoriser les messages positifs
Prévent'action (2)	Présenter les supports, débat

Ce programme se base sur la première séance : en fonction des réponses des élèves pendant celle-ci, vous allez co-construire les séances (et en piocher quelques unes). Cela va dépendre également des moyens temporels et humains que vous avez pour animer.

Les séances écrites **en rouge** sont celles que nous conseillons de réaliser dans tous les cas.

FORMATION DE L'INTERVENANT

Cette méthode exige des membres du personnel de l'établissement de 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'Éducation Nationale de 2 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. Outre cela, 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 conduites addictives 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 UnPlus. C'est un peu comme si, pour ce genre d'exercices, le ou la future intervenant.e était assis.e à la place de l'élève.

MATÉRIEL DIDACTIQUE

Tout le matériel nécessaire au programme est disponible sur le site web www.otcra.fr. Du matériel supplémentaire est téléchargeable dans l'onglet Prévention > Collège > Unplugged.

VOTRE ENGAGEMENT A UNPLUS

- Intervenir de manière interactive auprès des jeunes
- Libérer des heures et du temps nécessaires à ce long programme.
- Impliquer l'établissement de manière générale : cette approche est une dynamique à valoriser (pour que ça ne dépendent pas que de certains enseignants par exemple).
- Cela va au-delà du programme : c'est une posture à adopter, que vous pouvez utiliser au quotidien !

DEUXIÈME PARTIE INSTRUCTIONS POUR LES SÉANCES

Séance 1 : Bienvenue dans UnPlus !	8
Séance - Faire ou ne pas faire comme les autres	12
Séance - Exprimer les émotions	14
Séance - Gérer les émotions	16
Séance - Être en confiance - Savoir dire non	18
Séance - Entrer en relation	20
Séance - Faire face - Trouver des solutions.....	22
Séance - Les écrans, parlons-en !	24
Séance - Fille et fils de pub	26
Séance - Prévent'action (1)	28
Séance - Prévent'action (2)	30

BIENVENUE DANS UNPLUS

QUELQUES MOTS SUR LA SÉANCE

Cette séance a pour but de rentrer dans le programme et d'introduire la prévention des conduites addictives. Vous posez les bases du programme, les méthodes et la démarche. De plus, vous amenez la notion de croyance normative : nous avons tendance à surestimer la consommation des jeunes !

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Découvriront le programme et co-construiront un cadre bienveillant avec vous
- Exploreront les représentations autour de la consommation et non-consommation
- Identifieront d'éventuels facteurs de risque
- Obtiendront des informations vérifiées sur les fréquences de consommations de leurs pairs
- Renforceront des compétences : travail en groupe, argumentation/affirmation de soi, prise de décision, résolution de problème.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Plein de post-it
- Un tableau ou paperboard
- Des tableaux vides des pourcentages
- La fiche « Les vrais chiffres des consommations »

QUELQUES CONSEILS POUR ANIMER LA SEANCE

Il vous faut beaucoup de post-it de 4 couleurs différentes. Si vous n'en avez pas de différentes couleurs, prévoyez de faire une marque de couleur dessus en amont.

Pour un gain de temps et de cohésion, vous allez séparer la classe en deux à un moment donné. Vous allez garder 24 élèves pour la méthode de Delphes (activité principale), et le reste en volontaires feront une activité parallèle.

INTRODUCTION 5 MIN

Voilà pourquoi nous sommes ensemble ici et maintenant : ce temps est consacré à un programme de prévention des consommations à risque, à co-construire ensemble sur plusieurs séances. C'est un temps pour vous, et par vous. Le principe de base est que vous participez, afin de réfléchir ensemble et de construire des choses, en lien ou non avec les conduites addictives. Il est basé sur les recherches actuelles et sur d'autres programmes existants qui ont été validés scientifiquement.

UnPlus est un programme de promotion de la santé, dont le but est de prévenir les consommations à risque; cela grâce au développement de vos compétences psychosociales. Nous y reviendrons plus tard dans la séance.

Il est essentiel que vous compreniez que c'est un format différent des cours, où nous utiliserons des techniques interactives. Cela signifie que vous aurez l'opportunité de vous parler en binômes, petits ou grands groupes. C'est un temps et un espace pour échanger entre vous et avec nous. Ainsi, quand nous amorcerons des discussions, adressez-vous à tout le monde, et non qu'à moi, comme on peut avoir l'habitude de faire en cours. Dans ce programme, je ne suis pas... [enseignant, AED, infirmière...] mais un.e intervenant.e présent.e pour organiser les activités et les discussions.

Vous pourrez choisir comment on aménage l'espace dans ce cadre-là : sans table (en cercle et/ou assis par terre), par petit groupe, en U, en cercle, etc. Que chacun s'installe de façon à être le plus confortable possible (dans le respect du règlement intérieur).

CADRE ET BON FONCTIONNEMENT DU GROUPE 10 MIN

Etant un programme interactif, il est nécessaire d'en co-construire le cadre, tous ensemble. En y participant, vous êtes donc acteurs de sa construction et de son bon fonctionnement.

Distribuez 2 post-it de couleurs différentes pour répondre à ces 2 questions :

- 1. De quoi ai-je besoin pour me sentir à l'aise et en sécurité, pour m'impliquer au mieux et tirer bénéfice/profit de ces séances ?**
- 2. Que suis-je prêt.e à donner pour que les séances se passent/déroulent au mieux ?**

L'intervenant.e peut participer et ainsi rajouter certains points importants : la bienveillance, le respect de chacun (et donc le droit d'avoir une opinion différente), la confidentialité, l'expertise de soi (ne pas parler au nom des autres) et la liberté de participer/s'exprimer si on le souhaite.

Chaque élève va déposer ses post-it sur 2 espaces différents que vous aurez choisis au préalable (2 tables, 2 chaises, 2 affiches posées, 2 pans de mur ; mais pas sur le tableau, car vous en aurez besoin après !).

SEPARATION DE LA CLASSE : choix des élèves (au hasard/avec une méthode aléatoire ou par volontariat) qui fabriqueront un poster pour chacune des questions, (en synthétisant les post-it et en créant un visuel pour que ce soit facilement lisible) (si possible accompagnés d'un.e intervenant.e). Ces élèves ne feront pas partie des 24 pour la méthode de Delphes (par exemple 3 élèves sur les besoins et 3 élèves sur ce qu'on peut donner).

Ce sera à la fin des activités principales que vous reprendrez les affiches avec les élèves « rapporteurs ».

ACTIVITÉ PRINCIPALE 35 MIN

REPRÉSENTATIONS DES JEUNES (20 MIN)

Posez les deux questions suivantes : « Selon vous, pourquoi certains jeunes consomment ? » **Et** « Pourquoi certains ne consomment pas ? »

Pour répondre à cette question, ils utiliseront la **Méthode de Delphes** : Distribuez à chaque élève 3 post-it d'une couleur & 3 post-it d'une autre couleur [conseil : les préparer en amont et/ou utiliser la co-animation pour les distribuer].

Chaque élève note pour lui-même 3 propositions pour la 1ère question (consommation) et 3 propositions pour la 2ème (non-consommation). Ils écrivent donc **UNE IDÉE PAR POST-IT**.

Les jeunes se regroupent ensuite par 2 (au hasard ou méthode aléatoire, à vous de voir), échangent sur les 12 propositions (6 post-it de l'un et 6 post-it de l'autre) et vont devoir n'en retenir que 6 (3 d'une couleur et 3 d'une autre) parmi les 12. Ils doivent donc argumenter et négocier leurs choix. Les décisions doivent se prendre - si possible - par consensus (prise de décision groupale).

Il est important, pendant ces échanges entre eux, **de récupérer les idées individuelles mises de côté**, et de les catégoriser sur un tableau. Si possible, un.e intervenant.e reste toujours avec le groupe pour les accompagner.

Chaque duo se regroupe ensuite avec un autre duo : de la même manière ils échangent et argumentent pour ne retenir que 6 propositions (3 de chaque question) sur les 12. Les quatuors retrouvent un autre quatuor, et ainsi de suite jusqu'à arriver à deux ou trois grands groupes (pas toujours égaux), voire la classe entière (c'est rare), en fonction de la faisabilité et du temps disponible.

Pour la restitution (en présence des élèves qui ont fini les affiches) : vous invitez 1 ou 2 élèves de chaque groupe à énumérer les 6 idées restantes, que vous ou un.e élève du groupe écrira au tableau, en fonction de votre catégorisation.

Cette catégorisation ainsi que les dernières idées retenues (généralement en lien avec ce qu'il y a déjà au tableau) permettent de dégager des axes et des débats (par exemple influences personnelles, sociales ou physiques / facteurs de risque, facteurs de protection). Vous en discutez avec les jeunes, pour qu'ils expriment leurs représentations.

Si certaines affirmations sont objectivement fausses, vous pouvez les reprendre (par exemple, « certains boivent pour se réchauffer » → oui, il y a une impression de chaleur mais en fait l'alcool fait diminuer la température corporelle !).

Si vous n'avez pas de réponse à une question (ou que vous présentez une affirmation fautive), dites-le et prévenez que vous vous renseignerez [& demandez-leur de se renseigner eux aussi et d'apporter la réponse à la séance prochaine]. Il est important que les informations que vous leur donnez soient vraies et validées.

Questions amorces de débriefing :

o Quelles idées ont fait débat ?

o Quelles compétences/ qualités/ aptitudes avez-vous mobilisées pour arriver au bout de cette activité ? la résolution de problème et la prise de décision, savoir s'affirmer, la pensée critique (connaître ses influences), la communication bienveillante et négocier des compromis (résoudre un conflit), gérer ses émotions (et le stress si n'arrivent pas à se mettre d'accord).

Vous pouvez reprendre ce dernier point en faisant le lien avec les « raisons » de consommation et de non-consommation qui se basent sur des compétences à développer. Ces compétences dites psychosociales ne sont pas qu'en lien avec les conduites addictives : elles servent la vie quotidienne et toutes situations (« life skills » en anglais). Et heureusement, comme pour les muscles, ces compétences ne sont pas figées, elles se développent, et évoluent ! Mais comment ?!

LE DEVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (15 MIN)

« Je vous propose de prendre une situation dans laquelle vous êtes parvenu.e à réaliser un apprentissage. Ne cherchez pas forcément quelque chose de très ambitieux, cela peut être simplement d'apprendre à conduire, à faire du vélo, à jouer d'un instrument, ou encore progresser dans une matière, dans un sport ou un loisir... ».

Une fois le choix effectué, vous leur proposez d'identifier individuellement ce qui leur a permis de mener à bien cet apprentissage (par exemple : la répétition, la régularité, la motivation etc...), puis prenez un temps pour qu'ils partagent en groupe de 4 sur ces facteurs qui les ont aidés. Une personne du groupe fera remonter une synthèse de leur discussion.

Enfin, la dernière question en groupe vise à identifier les ressources mobilisables en direction de ce programme : « A partir des facteurs identifiés et des réflexions en groupe, qu'est-ce qui vous aidera à apprendre de nouvelles compétences de vie, d'adaptation ? »

S'ils ne sont pas cités, rajoutez ces facteurs individuels qui favorisent l'apprentissage de ces compétences :

- la pratique fréquente entre les séances,
- l'implication dans les séances,
- la motivation interne,
- penser que le changement est possible.

Rappelez-leur qu'ils sont pleinement acteurs des séances et de leurs propres apprentissages, qu'ils n'ont aucune obligation de participer, qu'ils sont les experts de leur propre fonctionnement et que vous n'êtes pas là pour contrôler, mais plutôt là pour créer un contexte d'apprentissage facilitant.

Vous pouvez donner ici la parole aux élèves ayant travaillé sur les affiches de la charte pour créer un contexte facilitant la participation et les échanges.

I Dans le **débriefing**, aller vers de **l'observable et du concret**, pour ne pas rester sur des concepts globaux : « **Quels exemples concrets de bienveillance et de respect ?** [se retenir de réagir, éviter le jugement (comment on voit/entend ce jugement, comment l'éviter ?), s'écouter les uns les autres, accepter que certains ne parlent pas...] » ou encore « **Imaginons qu'une caméra filme la classe, qu'est-ce qu'elle observe comme actes de bienveillance/de respect, etc. ?** ».

Précisez enfin que tout le monde est invité à participer, sans obligation à le faire. « **Avez-vous besoin d'autres choses pour que ces séances se déroulent au mieux ?** » ou « **Tout le monde a pu s'exprimer comme il/elle le souhaitait ?** »

Nous allons nous focaliser sur certaines de ces compétences au cours des prochaines séances, à partir de ce que vous avez fait émerger lors de cette séance & de ces activités.

Choisissez ensemble les compétences et facteurs de protection à développer cela vous donnera nos séances.

Pour vous : les séances disponibles : **(prioritaires)**

- **Influence du groupe**
- Exprimer les émotions
- Gestion des émotions (stress)
- Influence de la pub/médias
- Faire face aux difficultés, trouver des solutions
- **Savoir dire non**
- Entrer en relation & relations positives
- **Les Écrans** (conduite addictive sans substance)
- Prévent'action (deviennent acteur de prévention) en 2 séances

S'il y a un autre thème/une autre compétence qui émerge, n'hésitez pas à nous contacter via notre site web pour que l'on co-construise une séance adaptée.

LE JEU DES POURCENTAGES (30 MIN)

Si vous avez une séance de 1h30 ou 2h (si non, l'intégrer dans la séance « Faire ou ne pas faire...ou Fille et fils de pub »

Distribuez la fiche « Tableau des pourcentages » en annexe (si vous ne l'avez pas, invitez-les à créer eux-mêmes le tableau).

Demandez aux élèves de remplir, individuellement, ce tableau, pour chaque substance : ils doivent estimer le pourcentage des jeunes de 17 ans (en 2017) [chiffres OFDT], qui consomment les substances mentionnées (tabac, alcool, cannabis) Jamais, une fois dans leur vie, régulièrement (10 fois par mois / 1x par jour pour le tabac). [5 min]

Répartissez les élèves en groupes de 4 ou 5 (avec une méthode aléatoire), distribuez-leur une feuille avec le tableau vide puis incitez-les à comparer leurs estimations et à trouver un consensus dans chaque groupe. Un élève notera leur estimation collective dans le tableau. [5 min]

Pendant ce temps-là, vous avez scindé la pièce en 5 parties : 5 tranches de pourcentages, matérialisées par des chevalets (0-20% / 21-40% / 41-60% / 61-80% et 81-100%). Tous les élèves sont invités à se lever et à se positionner physiquement en fonction de leur pourcentage écrit individuellement. [5 min]

Suite à cette activité, ils se remettent en groupe pour débattre sur leur différence avec les chiffres « réels » [5 min] :

- Où avez-vous la plus grosse différence de résultat ?
- Où êtes-vous le plus proche de la réalité ?
- Quelles peuvent être les raisons d'une mauvaise estimation des consommations (et non-consommations) ?
- Donnez un exemple de ce qui influence vos estimations (un ami ou la famille, les informations sur internet, à la télé, à la radio, dans les journaux, la publicité, les films, les chansons...)

Retour en grand groupe

On interprète souvent mal diverses choses, même si on pense qu'on a fondé notre réflexion sur des **données correctes/sources fiables**. Donnez un exemple d'un cas où vous avez, vous-même, été induit en erreur par les informations livrées par les médias ou autres personnes [notamment leur propension à généraliser « les jeunes », « les ados », alors que parfois, c'est une minorité].

« Les croyances fixent la norme » : si vous croyez que la plupart des jeunes de 17 ans boivent de l'alcool, vous partirez du principe que c'est la norme (alors que ce n'est pas le cas), et donc ça peut vous amener à des comportements qui vont dans ce sens.

Vous pouvez aussi mentionner le fait que les chiffres sont à la baisse entre 2014 et 2017, et que la moyenne d'âge des premières expérimentations (malgré les idées reçues) n'a pas changé depuis des décennies.

Vous pouvez ouvrir en disant que les croyances normatives ne touchent pas que les consommations mais aussi d'autres domaines : ont-ils des idées ? « Les garçons ne pleurent pas (faux) / les filles sont moins bonnes en mathématiques (faux)... »

S'il vous reste un peu de temps sur la séance, commencez à leur demander ce qu'ils souhaiteraient explorer dans les différentes séances préalablement identifiées et/ou reprenez/approfondez le débat autour de la méthode de Delphes.

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance** : Comment avez-vous vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce qui a été plus facile ? plus difficile ? ...
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne** : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?...
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance. »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 « items » et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

CHALLENGE (2 MIN)

[Si dernière activité Pourcentages/croyance normative]

« Deviens enquêteur et utilise tes lunettes anti-croyances normatives lorsque tu observes autour de toi (télé, ordi, discours du quotidien...). Note tes observations. Nous en reparlerons à la séance prochaine. »

Attention au phénomène suivant : vous allez avoir tendance à aller vers votre entourage qui a parfois les mêmes représentations/croyances que vous, ce qui vous semblera ancrer vos propres croyances !

EN RÉSUMÉ...

1. Présentation du programme et réflexion pour un cadre bienveillant
2. Quelques élèves construisent des affiches autour du cadre à poser
3. Pendant ce temps, les autres réfléchissent & débattent sur la (non)consommation
4. Débriefing & choix des compétences/séances à explorer
5. (si 2h) Pratique du jeu des pourcentages (confrontent leur croyance avec la réalité)
6. Les élèves partagent sur ce qu'ils ont vécu
7. Après une conclusion, vous les challengez !

FAIRE OU NE PAS FAIRE COMME LES AUTRES

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

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

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

Dans un groupes d'adolescent.e.s, un ensemble de règles se développent spontanément. Se sentir membre d'un groupe (ou vouloir en devenir un) peut pousser les jeunes à adopter des comportements risque (addiction, comportements agressifs, harcèlement...).

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

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Apprendront qu'appartenir à un groupe contribue à leur épanouissement personnel
- Expérimenteront les mécanismes à l'œuvre dans l'intégration à un groupe (notamment à quel point un comportement peut être modifié par le groupe).
- S'affirmeront vis-à-vis d'un groupe
- Pourront faire l'expérience de ce que l'on ressent lorsque l'on est exclu d'un groupe et y réfléchir.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Les feuilles questions « Faire ou ne pas faire comme les autres »
- Un ordinateur avec vidéoprojecteur et internet (pour diffuser la vidéo)
- De l'espace et chaises en rond

QUELQUES CONSEILS POUR ANIMER LA SEANCE

Si vous choisissez à l'avance les élèves pour les jeux de rôle : ils doivent avoir des CPS déjà bien développées car ils vont être seuls face au groupe, et doivent plutôt être appréciés pour que les autres s'identifient à eux).

RETOUR SUR LA SÉANCE PRÉCÉDENTE (5 MIN)

Avant de commencer les activités, passez en revue la séance précédente et interrogez-les sur ce dont ils se souviennent de la séance précédente (si possible en activité énergisante). Reprenez avec eux la charte élaborée en séance 1.

INTRODUCTION 10 MINUTES

Avant de se mettre en action, un peu de réflexion :

- Dans quelles situations vos amis / votre famille ont une influence sur vos choix ?
- Pour un domaine plus en particulier ? Exemples : Consommation de substances type tabac, alcool ou cannabis, vêtements et mode, codes et rituels de groupe (check, façon de parler et de se comporter), tatouages

ACTIVITÉ PRINCIPALE 30 MINUTES

JEU DE RÔLE 1 : GROUPE OUVERT ET GROUPE À CODE (10 min)

ÉTAPE 1 : Deux volontaires (si opportun, un garçon et une fille) quittent la classe (si possible accompagnés d'un.e intervenant.e). Leur tâche : à leur retour, ils devront s'intégrer aux groupes qui se seront formés pendant leur absence.

ÉTAPE 2 : Répartissez la classe en trois groupes.

- Le premier sera le groupe ouvert : chaque personne peut y être intégrée sans problème et les élèves ne doivent rien faire de particulier pour en faire partie.
- Le deuxième sera le groupe à code : il possède des des normes ou des critères auxquels les 2 élèves devront répondre pour être acceptés.
- Le troisième sera le groupe d'observateurs : vous pouvez leur remettre une grille d'observation qu'ils devront remplir en observant le jeu de rôle.

ÉTAPE 3 : Le «groupe à code» doit décider de 2 critères spécifiques qu'il faudra remplir pour en faire partie. Par exemple : «porter des baskets, avoir un skateboard, être fan d'un groupe de musique donné...». Les 2 autres groupes peuvent aider à fixer les codes. Précisez aux 2 groupes qu'il leur suffira d'offrir une chaise à une personne pour lui faire savoir qu'elle est acceptée dans le groupe.

ÉTAPE 4 : Les deux élèves qui étaient sortis, rentrent en classe. Proposez-leur d'abord de s'intégrer au groupe «ouvert» puis au groupe «à code». Expliquez-leur que si on leur offre une chaise, c'est le signal qu'ils sont intégrés au groupe.

Dans le groupe «à code», ils devront poser des questions fermées (réponse par oui ou non uniquement) pour découvrir les critères fixés.

JEU DE RÔLE 2 : « GROUPES À CRITÈRES EXPLICITES » (10 MINUTES)

ÉTAPE 1 : Deux autres élèves sortent de la classe avec les mêmes consignes.

ÉTAPE 2 : Donnez les consignes à tous les autres élèves : cette fois-ci les deux groupes sont des groupes à code, mais ils devront clairement expliciter leurs critères aux deux élèves volontaires.

ÉTAPE 3 : Les deux groupes à code décident des critères qui les définissent. Ces critères peuvent être des actions réalisables sur le moment (cap ou pas cap). Parmi ces critères, certains doivent être considérés comme «acceptables» (par exemple serrer la main à tous les membres du groupe) ; d'autres doivent être «moins acceptables» (par exemple, action gênante ou amenant des conséquences négatives).

ÉTAPE 4 : Les élèves reviennent et chacun des deux groupes doit dire clairement quelles conditions doivent être remplies pour les laisser entrer dans le groupe.

ÉTAPE 5 : Les deux volontaires décident s'ils acceptent d'obéir aux critères ou pas, et exposent sa décision au groupe.

RETOURS REFLEXIFS SUR L'ACTIVITÉ (5 MIN)

Donnez d'abord aux 4 élèves volontaires l'occasion de s'exprimer sur leur expérience. Au besoin, utilisez les questions suivantes :

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

Dans un second temps, donnez la parole au groupe d'observateurs (des volontaires et de ce qui s'est passé au sein des groupes, en terme de leadership, de négociation, de gestion des émotions, etc.).

REFLEXION PERSONNELLE ET COLLECTIVE (5 MIN)

ÉTAPE 1 : Demandez aux élèves de compléter individuellement la fiche Questions «Appartenance au groupe» :

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

ÉTAPE 2 : Invitez les élèves à partager leurs réflexions qu'ils viennent d'écrire. Notez les grandes idées énoncées sur un poster, puis affichez le dans la salle.

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance :** Comment **avez-vous vécu cette séance** ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'**avez-vous ressenti** ? Qu'est-ce qui a été plus facile ? plus difficile ? ...
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne :** Qu'est-ce que vous pouvez **retenir** de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut **m'être utile** ? **Quel message utile retenez-vous de cette séance** ?
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « *Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance.* »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

CHALLENGE (5 MIN)

Si vous avez le temps, diffusez-leur cette vidéo sur le conformisme (de 3'41") : <https://www.youtube.com/watch?v=QOZRim9SKm8>. Si non, challengez-les de la regarder chez eux (avec leurs parents ou non).

EN RÉSUMÉ...

1. Les élèves réfléchissent à l'influence sociale
2. Les élèves pratiquent le jeu de rôle en groupes
3. Les élèves évaluent la mise en situation
4. Après une conclusion, vous les challengez !

EXPRIMER LES ÉMOTIONS

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Les compétences émotionnelles regroupent plusieurs compétences : savoir identifier ses émotions (et celles des autres), savoir les comprendre, puis les exprimer pour enfin les réguler/gérer. Dans cette séance, nous nous concentrons sur l'identification et l'expression des émotions (verbale et non verbale).

Une communication efficace de ses émotions peut renforcer une bonne estime de soi, être bien entouré de ses amis et de sa famille. Elle peut donc éviter des difficultés et permettre de demander de l'aide, au lieu de se tourner vers des conduites addictives. La recherche a démontré le lien positif entre compétence émotionnelle et diminution des conduites à risque.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Apprendront comment communiquer leurs émotions d'une manière constructive
- Pourront distinguer la communication verbale de la communication non verbale
- Développeront leur vocabulaire des émotions pour mieux les identifier

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Des petits cartons avec un chiffre d'un côté et une émotion de l'autre
- Beaucoup de place dans la salle

RETOUR SUR LA SÉANCE PRÉCÉDENTE (5 MIN)

Avant de commencer les activités, interrogez-les sur ce dont ils se souviennent de la séance précédente (si possible en activité énérgisante).

INTRODUCTION 10 MINUTES

MÉTÉO DU JOUR !

Tout le monde (dont vous) s'installe en cercle, debout. Vous allez proposer aux jeunes d'exprimer comment ils se sentent, là maintenant, car cette séance, ils vont parler des émotions.

Pour cela, vous allez montrer trois gestes qui illustreront ce qu'ils ressentent :

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

Ils peuvent en inventer un, personnalisé.

Tout le monde ferme les yeux et choisissent leur mouvement, mentalement. Vous participez aussi au jeu. Vous pouvez prendre quelques secondes pour respirer et savoir ce qui se passe à l'intérieur de soi.

A votre signal, vous effectuez tous en même temps le geste/la posture correspondant à votre ressenti du moment.

[Si vous sentez votre classe : A votre second signal, vous ouvrez les yeux, et restez quelques secondes immobiles afin que chacun puisse observer la position des autres. Aucun commentaire n'est à faire, tout est juste - c'est la réalité de la personne.]

ACTIVITÉ PRINCIPALE 30 MINUTES

LE CLASSEMENT DES ÉMOTIONS

ÉTAPE 1 : Chaque élève tire un carton : d'un côté de la carte figure un chiffre et de l'autre, un mot qui décrit une émotion.

ÉTAPE 2 : Demandez aux élèves de former rapidement un (arc de) cercle par ordre ascendant des chiffres figurant sur leur carton.

ÉTAPE 3 : Demandez-leur maintenant de s'organiser à partir de l'émotion figurant sur leur carton, de « émotion/sentiment très agréable » à « très désagréable ».

ÉTAPE 4 : Chacun dit à voix haute son émotion/sentiment.

ÉTAPE 5 : Analysez avec toute la classe la manière dont chacun s'est positionné et attirez leur attention sur les nuances, l'intensité, la différenciation et l'interprétation individuel des émotions. « Pourquoi vous mettez cette émotion dans l'agréable, pourquoi telle autre dans le désagréable ? » ; « Qu'est-ce qui a fait débat ? » ; « Qu'est-ce que vous changeriez dans cet ordre ? »

LE TIME'S UP DES ÉMOTIONS

ÉTAPE 1 : Redistribuez les cartons émotions et dites bien aux élèves de ne montrer leur carton à personne.

ÉTAPE 2 : Divisez la classe en binôme (avec la personne à côté d'eux). Dans chaque duo, à tour de rôle, l'un des deux exprime l'émotion qui figure sur son carton, avec 4 étapes à suivre (les écrire au tableau) :

- En bougeant uniquement **le visage**
- En faisant **des gestes** mais sans émettre aucun son
- En émettant **des sons** uniquement
- Avec des **mots, phrases** (sauf le mot du carton évidemment)

L'autre membre du tandem devra deviner quelle émotion figure sur la carte de son équipier mais il doit **attendre que celui-ci ait terminé les 4 étapes** ci-dessus pour donner sa réponse. Après, inversez les rôles entre les deux partenaires.

ÉTAPE 3 : Rassemblez ensuite toute la classe et demandez ce qui a bien fonctionné et ce qui a créé des malentendus. Vous pouvez parler ici des émotions primaires (Joie, Colère, Tristesse, Peur, Surprise et Dégoût), qui sont beaucoup plus faciles à exprimer car universelles : juste le visage suffit. C'est quand il y a des nuances, des intensités, que cela se complique... et qu'il y a besoin de mots !

ÉTAPE 4 : SCULPTURES HUMAINES. Dites bien que cette activité est un exercice d'expression non verbale. Garder les duos (si besoin, mettez les filles avec les filles et garçons avec garçons) mais la classe est divisée en deux groupes, un groupe qui se place sur la gauche et un groupe qui se place sur la droite. Les élèves n'exprimeront pas d'émotions eux-mêmes ; ils « sculpteront » chacun leur partenaire pour lui donner la pose, l'attitude et l'expression du visage correspondant aux émotions données ; le partenaire sera donc comme de l'argile dans les mains de son « sculpteur ».

Faites vous-même la démonstration avec un des élèves (ou votre binôme). Le sculpteur peut manipuler le « matériau humain » comme il l'entend (par exemple : pour représenter la peur, mettre ses bras par-dessus la tête en guise de protection et le faire s'agenouiller au sol ; ouvrir ses bras et remonter les commissures des lèvres vers le haut, pour exprimer la joie).

Tous les duos sur la gauche sculpteront leurs partenaires en même temps et ces derniers resteront immobiles une fois le travail terminé. Le groupe de droite regarde, avec vous, et tente de deviner les émotions exprimées (tirées au sort). Les membres des duos inversent les rôles et c'est le sculpteur qui est sculpté. Ensuite, c'est au groupe de droite de sculpter et au groupe de gauche d'observer.

ÉTAPE 5 : Questionner sur ce qu'ils apprennent de ce temps-là.

REGULATION EMOTIONNELLE (5 MIN)

Comprendre et identifier les émotions sont des étapes pour mieux les gérer.

Voici un outil pour réguler ses émotions : **la respiration**. Elle est avec nous depuis qu'on est né. Et on y prête peu attention. Prenez 2 minutes de respiration (grâce à des sons trouvés sur internet ou au son de votre voix), en suivant le chemin de l'air dans les poumons, dans la poitrine, dans le nez/la bouche.

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance :** Comment ai-je vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour moi ? Qu'ai-je ressenti ? Qu'est-ce qui a été plus facile ? plus difficile ? ...
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne :** Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retiens-je de cette séance ?**
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « *Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance.* »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 « items » et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

Nous ressentons tout un panel d'émotions, principalement dans nos relations, et pas que les 6 « primaires » : la honte, la fierté, la culpabilité, la gratitude... Sans les émotions, nous serions indifférents à ce qui nous arrive. Les émotions font partie de nous : elles nous aident à comprendre ce que nous ressentons, mais aussi à percevoir ce que ressentent les autres (l'empathie). Et en plus, elles guident nos actions, nous permettent d'être en mouvement, d'agir ! Donc si on ne les identifie pas, ne les comprend pas et ne les exprime pas, on risque de réagir de façon inadéquate et de ne pas prendre soin de soi et de notre entourage.

CHALLENGE (2 MIN)

Teste les émotions ! Chez toi ou avec des copains, où tu veux, pendant 10 minutes, souris à tout le monde (mais des vrais sourire, pas ceux forcés). Refais l'expérience avec un visage qui boude (émotion fâché). Note les visages des autres et leur réaction !

L'idée est d'expérimenter comment on peut communiquer des émotions aux autres, et comment on peut être moteur de changement des émotions des autres ! Le visage est une partie de notre corps qui communique !

GÈRE LES ÉMOTIONS

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Les compétences émotionnelles regroupent plusieurs compétences : savoir identifier ses émotions (et celles des autres), savoir les comprendre, puis les exprimer pour enfin les réguler/gérer. Dans cette séance, nous nous concentrons sur la gestion des émotions.

Attention, cette séance est encore en cours de construction !

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Apprendront à mieux se connaître
- Expérimenteront des outils de gestion des émotions

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- un vidéoprojecteur / ordi
- des vidéos (ou sons) sur la respiration en cohérence cardiaque.

RETOUR SUR LA SÉANCE PRÉCÉDENTE (5 MIN)

Avant de commencer les activités, interrogez-les sur ce dont ils se souviennent de la séance précédente (si possible en activité énergisante).

INTRODUCTION 10 MINUTES

MÉTÉO DU JOUR !

Tout le monde (dont vous) s'installe en cercle, debout. Vous allez proposer aux jeunes d'exprimer comment ils se sentent, là maintenant, car cette séance, ils vont parler des émotions. **Cf. Séance «Exprime les émotions»**. Si vous l'avez réalisée, demandez aux jeunes de faire un geste, soit ceux de la dernière fois, soit des nouveaux qui expriment au plus près leur état (plus personnalisé).

Questionnez à main levée : « *Qui a déjà eu du mal à comprendre et gérer ses émotions ?* » : Nous ne sommes pas seuls dans la manière de vivre des émotions inconfortables. Sans aller vers le détail, demandez dans quel contexte est-ce arrivé (dans une relation, face à un événement stressant, après une évaluation, etc.).

Redéfinir les compétences émotionnelles (identifier / comprendre / exprimer / réguler et utiliser les émotions ; que ce soit les siennes ou celles des autres.

Pensez-vous que cela peut s'apprendre ?

Vous complétez les raisons apportées par les jeunes (la notion de plasticité cérébrale & les résultats scientifiques indiquant une efficacité des interventions centrées sur les compétences émotionnelles).

ACTIVITÉ PRINCIPALE 30 MINUTES

RÉFLEXION INDIVIDUELLE ET PAR BINÔME

Chacun note pour soi ses réponses aux questions suivantes :

1. Dans quels **domaines de vie** les compétences émotionnelles me seront les plus utiles ?
2. **Quels bénéfices** aimerais-je retirer du développement de mes compétences émotionnelles ?
3. Quels sont **mes symptômes de stress** (ou d'émotions face à une difficulté (ex. une rupture amoureuse, un conflit, anxiété, isolement, timidité...)) ? Quelles sont les émotions, les pensées ou les sensations qui vous habitent lorsque vous êtes stressés, comment peut-on savoir si vous êtes stressé (déclenchées automatiquement) ?
4. Que faites-vous (comportements) pour vous **débarrasser du stress** et vous sentir mieux ? Quelles sont **les stratégies** que vous utilisez pour vous débarrasser de ces pensées, ces émotions ou ces sensations difficiles ?

Ils se mettent par binôme (par affinités) et échangent leur réponse.

RETOUR EN GRAND GROUPE

Pour ceux et celles qui le veulent, ils partagent sur leurs symptômes du stress et stratégies de gestion.

Faites des liens entre les exemples qui sont énoncés et notez les similitudes & convergences entre les témoignages.

Il est utile ici de décortiquer avec eux la différence entre ce que sont des pensées / des émotions / des sensations (avec des exemples).

Universalité de ces émotions désagréables : nous en vivons tous, même si cela peut prendre diverses formes d'une personne à l'autre.

Normalité du désir de contrôler et d'éliminer le stress/émotions désagréables, grâce à ces stratégies (pour éviter/chasser le désagréable). Nos stratégies de lutte fonctionnent à court terme, ce pourquoi on continue à les utiliser. Par contre, elles ne sont pas efficaces à long terme [sauf parfois pour des difficultés externes]. Nous sommes piégés dans ce cercle vicieux et nous empêche d'évoluer vers du constructif.

PRATIQUE D'OBSERVATION

Avant de gérer, il est important d'observer.

Nous allons nous entraîner à observer 1) les pensées, les émotions, les sensations qui nous habitent, 2) ce que l'on fait pour lutter contre celles-ci et les conséquences de ces stratégies.

ÉTAPE 1 : Chacun sur une feuille va noter la suite de ces phrases, que vous allez annoncer à voix haute :

- Le bon, la brute et...
- Mieux vaut tard que ...
- Voir la vie en ...

Faites un état des lieux de ce qu'ils ont pensé et écrit.

L'esprit comble les vides automatiquement, fait des liens facilement. Ces expressions ont été apprises sans que l'on s'en rende compte, les mots ont été liés entre eux, et il est difficile de s'en détacher. Il est difficile de désapprendre ce que l'on a appris. Ces automatismes de sont pas nécessairement problématiques, mais ils ne sont pas constructifs dans certaines situations (stress, auto-critique).

ÉTAPE 2 : Refaites le même exercice avec les phrases suivantes :

- Je ne suis pas assez....
- Ce que j'aime le moins chez moi c'est....

Il est souvent rapide et facile d'y répondre, les mots qui se sont présentés spontanément font partie de notre histoire personnelle, ils émergent automatiquement et, pour cette raison, il est plus facile de s'y attacher et de les croire, —ce qui peut ensuite entraîner des émotions, des sensations difficiles, et des stratégies de lutte comme celles identifiées précédemment.

ÉTAPE 3 : Refaites encore le même exercice avec les phrases suivantes :

- J'ai comme qualité....
- Ce que j'aime le plus chez moi c'est....

Discuter ensemble de la différence. Souvent, il est plus difficile de trouver le «positif» que le «négatif». C'est ce qu'on appelle le «**Biais de négativité**», présent chez tout être humain. En avoir conscience permet déjà de le contre-carrer.

Le plus dur est de «choper» ces pensées automatiques négatives, de les observer. C'est la base de la régulation émotionnelle.

PRATIQUE DE DÉFUSION

Une fois qu'on a identifié et observé ces pensées automatiques, l'objectif est de les mettre à distance. N'oublions pas que les pensées ne sont pas la réalité ! Ce sont juste des pensées.

Chacun pense à une situation stressante qu'il a vécu quelques semaines/mois auparavant. Quand chacun a pu identifier les pensées associées à cette situation, ils doivent les noter.

Puis ils vont jouer avec ces pensées :

- Mettre devant la pensée «Je pense que...» ou «J'observe que j'ai la pensée que...» (je suis nul.le, j'y arriverai pas).
- Dire dans la tête cette pensée de différente manière : en chantant, avec des accents, en accélérer/ralenti, etc. Invitez-les à s'essayer dans la vie de tous les jours.

PRATIQUE DE RÉGULATION

La **cohérence cardiaque** est une méthode de relaxation et respiration avec de nombreux bienfaits tels que la gestion du stress et des émotions. Vous pouvez lancer la vidéo ci-dessous en expliquant que le but est d'inspirer quand la bille monte sur la courbe, et d'expirer quand elle descend.

<https://www.youtube.com/watch?v=zM2gq8kYKyE>

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

La recherche montre que plus nous voulons contrôler nos pensées et émotions, plus elles nous envahissent. La méthode efficace pour diminuer les ressentis désagréables est d'accepter les pensées et les émotions, et les laisser passer, sans les prendre en compte (sans les croire).

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance :** Comment ai-je vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour moi ? Qu'ai-je ressenti ? Qu'est-ce qui a été plus facile ? plus difficile ? ...
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne :** Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retiens-je de cette séance ?**
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance. »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

CHALLENGE (2 MIN)

Teste une technique de gestion du stress !

Tu peux même mettre sur ton portable l'application RespiRelax, pour t'aider.

ÊTRE EN CONFIANCE - SAVOIR DIRE NON

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

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

Il est essentiel aussi de questionner le savoir « recevoir le non » de quelqu'un ; un lien avec la notion de consentement peut être fait.

OBJECTIFS

Les élèves ...

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

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 3 posters de couleurs différentes avec les titres « je suis capable de... », « je suis responsable de... », « je suis apprécié pour... »
- Des post-its de 3 couleurs différentes (une 100aine en tout)
- Les cartes « groupe »

INTRODUCTION 15 MINUTES

MISE EN CONTEXTE

La confiance en soi dépend du contexte pour certaines personnes. On va avoir confiance en soi face à certaines personnes et pas d'autres, quand on est en colère ou joyeux, quand on est au sport ou sur les jeux vidéo, etc. Tout le monde a confiance en soi à un moment donné, même si ce moment est minime !

ACTIVITÉ DES 3 PHRASES

Distribuez trois post-its de couleurs différentes à chaque élève. Demandez-leur de compléter les phrases suivantes, qui représentent le trépied de la confiance :

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

Les élèves viennent ensuite coller les post-its sur les 3 posters correspondants qui ont été affichés.

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

ACTIVITÉ PRINCIPALE 30 MINUTES

JEU DE RÔLE - PRATIQUER L'EXPRESSION DU REFUS

Première situation, le stylo (5 min)

Répartissez les élèves en groupes de 4 (les élèves peuvent choisir leur groupe). Dans chaque groupe, ils définissent les rôles: deux observateurs, un élève qui demande, un élève qui refuse. L'élève qui demande devra obtenir un crayon de son binôme. L'autre élève doit refuser de lui prêter. Les observateurs notent l'attitude des deux personnes et les mots utilisés.

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

Deuxième situation : le joint (5 min)

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

La situation est la suivante : « *A la sortie du lycée, deux de tes potes te proposent un joint. Tu ne veux pas fumer.* »

Débriefing de leur ressenti/observations sur la capacité à dire non sans argumenter et voir comment ils ont pu trouver d'autres solutions. Notez au tableau leurs idées/remarques.

Troisième situation : différents thèmes (5 min)

Le groupe de 4 se sépare en 2 : ils forment des binômes donc tous les élèves sont acteurs. Chaque groupe expérimente le refus vis à vis d'une situation qu'ils choisissent ou inventent. Une personne doit refuser, en suivant ces consignes (à écrire au tableau) :

- o Sans argumenter
- o En reformulant et parlant de soi (avec le « Je »)
- o Ex exprimant une émotion
- o En regardant l'autre dans les yeux

Les situations se trouvent la page suivante.

RETOURS REFLEXIFS SUR L'ACTIVITÉ (5 MIN)

Quelles compétences psychosociales sont développées par ces jeux de rôle ? Lesquelles sont essentielles ? Qu'avez-vous remarqué ? Appris sur vous ? Appris sur le groupe ? Qu'est-ce qui était facile ? Difficile ?

Questionnez sur la difficulté au groupe à recevoir le non et à l'accepter ! Lien avec la vie quotidienne.

LES SITUATIONS

• Les drogues :

« A la sortie du lycée, tes deux meilleurs amis te propose de fumer un joint avec eux. Tu ne veux pas fumer et tu refuses. »

« Tu es à la maison et tes parents sont sortis pour la soirée. Des amis te rejoignent. Deux amis arrivent avec du cannabis, roule un joint et t'incite à fumer avec eux. Tu ne veux pas en fumer. »

« Tu as prévu une sortie au cinéma avec tes meilleurs amis et vous décidez de vous retrouver avant pour vous raconter votre week-end. Ils proposent de fumer un joint avec le cinéma pour que ce soit plus « cool », tu ne veux pas et refuses. »

« Tu fais du baby-sitting le week-end pour te faire de l'argent de poche. Tu sais que tes amis habitent à coté et décident de venir te voir pour te tenir compagnie. Ils arrivent avec un joint. Tu ne veux pas fumer. »

• Le consentement :

« Lucas est amoureux d'une fille, il se confie à ses ami(e)s. Il leur explique qu'il veut prendre son temps et qu'il ne veut pas dormir avec cette fille pour l'instant. Ces deux amis l'incitent à le faire. Le lendemain, la fille l'invite à dormir chez elle. Il refuse. »

« Théo et Laura sortent ensemble. Lors d'une sortie avec d'autres amis à eux que Laura ne connaît pas, ils sont amenés à prendre une voiture. Mais Laura sait que c'est dangereux. Elle refuse de monter dans la voiture. »

• Les jeux vidéo :

« Il est 22h. Tu as déjà joué aux jeux vidéo toute la soirée et tu allais te coucher car demain tu as un examen. Mais ton ami te contacte et te demande de rejoindre la partie en ligne qui durera un peu plus d'1 heure. Tu refuses. »

« Tu rentres de chez toi après les cours, tu goûtes, et là... ton groupe d'ami.e.s t'envoies des messages pour que tu les rejoignes à une session de jeu en ligne. Tu refuses. »

« Tu vas chez un ami après les cours pour passer un peu de temps ensemble. A peine arrivé, il te propose de jouer à un jeu vidéo mais toi tu as envie d'aller dehors [faire du sport, aller voir quelqu'un d'autres, à vous de choisir]. Tu refuses. »

• Les soirées alcoolisées :

« Tu es avec tes amis à la soirée de fin d'année. Vous vous amusez bien, et tu vois des amis qui arrivent avec des bouteilles d'alcools et servent des verres. Ils arrivent vers toi et t'en donnes un de façon insistante. Tu refuses. »

« Au lycée Marion, Laurie et Sana sont très copines. Elles veulent faire une soirée mais ont besoin de quelqu'un de majeur pour leur acheter de l'alcool et des cigarettes. Ça se trouve que tu es le seul (ou la seule) qui a plus de 18 ans dans la classe. Tu refuses. »

« Tu es très amis avec des personnes d'une autre classe. Il se trouve que ces amis font une fête ce samedi et t'invitent en étant insistant. Mais toi tu as [une excuse valable à tes yeux ; révision, flemme, autre projet]. Tu refuses. »

• Les études :

« Tu es au lycée. Des amis à toi te proposent de sécher car il n'aime pas le cours. Tu refuses. »

« Tu as un cours de mathématiques le lundi et tu as du mal à le comprendre. Il est difficile pour toi. Tes amis te rejoignent 5 minutes avant le cours et ils décident d'aller se mettre au fond de la classe pour tricher. Et toi, tu refuses. »

• La drague lourde :

« Tu es en soirée, et le cousin de ton ami est très insistant avec toi. Il te propose de venir danser avec lui ou d'aller faire un tour dehors que tous les deux. Tu refuses, tout en le respectant. »

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance :** Comment avez-vous vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce qui a été plus facile ? plus difficile ? ...
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne :** Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retenez-vous de cette séance ?**
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance. »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

EN RÉSUMÉ...

1. Réfléchissent au trépied de la confiance I
2. Expérimentent le refus en suivant un processus en 3 étapes
3. Débrief sur ce qu'ils ont appris et expérimenté
4. En tirent des conclusions

ENTRER EN RELATION

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Être en mesure de développer et de conserver des relations d'amitié est un élément essentiel pour notre bien-être mental et social, et est donc un facteur de risque des conduites addictives lorsque cette compétence est peu développée.

Les personnes ont parfois des difficultés à aborder les autres et à établir le contact ou à nouer les relations qu'ils souhaitent, et même une fois que c'est fait, ils peuvent avoir des difficultés à garder la valence positive de la relation.

Ils peuvent également se sentir embarrassés lorsqu'ils essaient de s'exprimer ou qu'ils reçoivent des commentaires positifs ou négatifs.

Cette séance leur donne l'opportunité de créer/maintenir des relations positives, tout en planifiant - sur le plus long terme - un projet de classe.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Reconnaitront et apprécieront les qualités et forces des autres
- Apprendront à accepter les réactions positives et à en développer
- Pratiqueront dans la bienveillance, des modes de communication constructifs.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Paperboard
- Des enveloppes

RAPPEL DE LA SEANCE PRÉCÉDENTE 5 MIN

Qu'ont-ils retenu? Qu'ont-ils observé et/ou pratiqué vis à vis du thème, dans leur quotidien ?

INTRODUCTION 15 MINUTES

VIDÉO - RELATIONS

Expliquez que la séance d'aujourd'hui parle des relations sociales. C'est un des déterminants du bien-être ! Projetez une vidéo qui parle d'études sur l'impact positif des relations sur notre bien-être et notre santé. Par exemple, [celle-ci sur un TED de Robert Waldinger](#) (de 3' à 7'30 environ).

Si nous voulons nous faire des amis, nous devons d'abord entrer en contact avec les autres et créer une relation positive. Sans oublier qu'il est tout autant important de créer que de maintenir cette relation.

BRAINSTORMING

Parfois, le premier contact n'est pas si simple.

Avec eux, réfléchissez aux *exemples de lieux/contextes* où l'on rencontre des gens et sur ce qui motive ces rencontres. *Que pouvez-vous faire pour faire la connaissance de nouvelles personnes? Qu'est ce qui donne envie d'entrer en relation ?*

Notez au tableau les suggestions des élèves.

& Qu'est-ce qui donne envie de garder/maintenir des relations ?

La recherche a montré que le déterminant des couples qui durent n'est pas la façon de réagir aux mauvaises nouvelles, mais aux bonnes !⁶

Il existe 4 types de réponses : passive ou active ; constructive ou destructive. Imaginons le cas où vous rentrez chez vous, et annoncez à votre ou vos parents « J'ai eu un super retour d'une évaluation où j'ai travaillé dur ! »

	ACTIVE	PASSIVE
CONSTRUCTIVE	Soutien enthousiaste, regarde droit dans les yeux et authentique « Ouaaaah, super ! Je savais que tu pouvais le faire, comment tu te sens ? »	Peu d'énergie voire réponse avec du délai. « Oh cool, c'est bien. C'est bien pour toi. »
DESTRUCTIVE	Décrédibilise l'annonce, voire humiliant « Je ne te crois pas ! »	Évitant voire en ignorant la personne « Ha ok. Tu mets la table ? »

Pour maintenir des relations sociales satisfaisantes, le mieux est de répondre de façon **active et constructive**.

ACTIVITÉ PRINCIPALE 30 MINUTES

L'idée est de construire un projet de classe ensemble, à partir de leur réponse au brainstorming.

Proposez-leur différentes idées, en étant ouvert.e à leur proposition (tant que le projet permet de développer des relations positives et une communication optimale entre eux).

Voici plusieurs idées, sachant qu'il est possible d'en réaliser plusieurs dans cette séance.

• L'enveloppe (ou boîte) individuelle : distribuez une enveloppe par élève pour qu'ils y inscrivent leur nom (à décorer), et accrochez-les sur un mur (concertez-vous pour organiser où vous les mettez). Les élèves peuvent alors y déposer des mots de soutien et de gratitude pour leurs camarades. Le + : déjà prédécouper des bouts de papier proche des enveloppes.

• L'ange gardien : écrivez les prénoms de tous les élèves de la classe sur des bouts de papiers et mettez-les dans un contenant. Ils piochent chacun leur tour un nom, et devront faire des actes de gentillesse/bienveillance pendant une période donnée, pour cette personne, sans qu'elle ne le sache (tous les mois ? toutes les semaines ? jusqu'à la fin de l'année ?)

• Le Journal de gratitude : consiste à noter chaque jour les événements, personnes ou situations pour lesquelles on s'est sentie reconnaissante. C'est une façon de valoriser les émotions positives. En classe, commencer par identifier 3 éléments agréables vécus dans leurs relations avec les autres aujourd'hui.

Possibilité aussi de le faire sous forme de mur de gratitude : choisir un espace dans l'établissement pour pouvoir, tout au long de l'année, coller des post-it (ou écrire des mots) avec les expériences satisfaisantes des élèves.

• **Le Plan d'architecte** : par groupe (divisez de manière aléatoire et ludique la classe en 4), dessinez le plan de l'établissement (cour et bâtiment) sur des paperboards (ou en imprimer en amont). Puis, faites-leur légèrer à l'aide de différentes couleurs, les différents lieux où ils se sentent bien, où ils se sentent en insécurité, les lieux de rencontre...

Débriefing en classe entière pour essayer de trouver des solutions pour améliorer les endroits où ils se sentent en insécurité, essayer de comprendre pourquoi, etc.

RETOURS REFLEXIFS SUR L'ACTIVITÉ (5 MIN)

Qu'est ce que ça leur a apporté ? Quelles compétences psychosociales ont été mobilisées ? A long terme, quels pourraient être les bénéfices ?

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

Faites le point sur les différentes façons d'entrer en relations avec les autres et de maintenir les relations positives et pourquoi c'est autant important.

Projetez-les dans des exemples de réponses actives-constructives à exprimer (avec qui ? dans quel contexte ? Comment ?

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance** : Comment ai-je vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour moi ? Comment je me comporte, pour entrer en relation ?
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne** : Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retiens-je de cette séance ?**
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance. »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

CHALLENGE (2 MIN)

Réalise un **journal de gratitude** : chaque soir, note 3 choses qui se sont passées pendant la journée et pour lesquelles tu as envie de dire MERCI ! Que ce soit avoir partagé un fou-rire, avoir passé un moment agréable en famille, avoir profité du soleil, avoir réussi ton contrôle de français...

Si ce n'est pas un merci, cela peut être simplement quelque chose de satisfaisant : 3 kifs par jour !

Pourquoi ? La **gratitude** est une émotion issue d'un mélange subtil entre la surprise et la joie, avec de l'émerveillement et un sentiment de connexion aux autres. On l'éprouve quand on reçoit une aide, un don d'autrui, ou un bienfait généré par l'existence (paysage, découverte, événement, etc.). Prendre conscience de cette émotion et pratiquer un journal de gratitude augmente les tendances altruistes, donc peut nous amener à aller plus vers les autres, favorise la vitalité, l'optimisme, l'empathie, la créativité, la résolution de problème et la coopération. Elle est corrélée au bien-être physique, psychologique et social⁷.

TEMPS COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES (5 MIN)

Si vous avez du temps...

La **cohérence cardiaque** est une méthode de relaxation et respiration avec de nombreux bienfaits tels que la gestion du stress et des émotions. Vous pouvez lancer la vidéo ci-dessous en expliquant que le but est d'inspirer quand la bille monte sur la courbe, et d'expirer quand elle descend.

<https://www.youtube.com/watch?v=zM2gq8kYKyE>

EN RÉSUMÉ...

1. Ils regardent une vidéo sur l'importance des relations de qualité
2. Brainstorming sur où et comment entrer en contact
3. Activité / projet pour favoriser les relations
4. Retours réflexifs
5. Challenge de la gratitude

FAIRE FACE - TROUVER DES SOLUTIONS

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Les jeunes peuvent consommer pour être acceptés par leurs pairs et/ou à faire face aux problèmes. Cette séance permettra aux élèves d'identifier des stratégies pour faire face aux événements de la vie ainsi qu'à leurs problèmes.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- identifieront des stratégies et solutions pour faire face aux événements problématiques de la vie
- identifieront leurs forces
- développeront leur pensée créative

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Des feuilles A4 vierges, une par élève
- Avoir réfléchi au préalable à 3 points forts qui représentent la classe selon vous
- Des cartes « forces »

RAPPEL DE LA SEANCE PRÉCÉDENTE 5 MIN

Revenir sur la séance précédente : qu'ont-ils retenu ?
Qu'ont-ils observé et/ou pratiqué vis à vis du thème, dans leur quotidien ?

INTRODUCTION 10 MINUTES

TEMPS COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES (5 MIN)

Expliquez que pour qu'une respiration soit profonde et plus bénéfique, il faut qu'elle vienne du **ventre**. Expérimenter tous ensemble qu'en inspirant, le ventre s'aplatit, et en expirant, il se gonfle. Prenez le temps de faire au moins 10 longues respirations, en suivant le chemin de l'air (par la bouche, le nez).

Puis, expliquez simplement la thématique de cette séance : **faire face à des situations**, notamment grâce à **nos forces**.

ACTIVITÉ ÉNERGISANTE (5MIN)

Organisez une courte activité de « résolution de problème collectif ».

Par exemple : **les chaises sans pied**. C'est une chaise musicale (moins de chaises que de participants), sauf que le but est qu'ils soient tous assis sans que les pieds touchent par terre. Vous pouvez commencer à 3 chaises en moins, puis 8 en moins puis 12...

A vous d'ajuster quand arrêter le jeu. Contrairement à la chaise musicale classique (réussite individuelle), c'est le groupe qui importe : si un élève est au sol, tout le monde a perdu.

A la fin de l'activité, demandez aux élèves comment ils ont réussi, et grâce à quoi ? (Commencer à introduire les forces)

ACTIVITÉ PRINCIPALE 30 MINUTES

LES PROBLÈMES CONCRETS - 10 MINUTES

Invitez les élèves à s'asseoir et posez-leur la question suivante : « Quels sont les situations problématiques que vous rencontrez dans la vie de tous les jours comme au lycée, à votre âge ? ». Ecrire au tableau les problèmes évoqués.

Puis initier au changement de paradigme :

1. au lieu d'aller frontalement sur le problème (comme on a toujours l'habitude de faire), chercher ce qu'on souhaite de différent par rapport à la situation ?
2. A partir de ce qu'ils souhaitent de différent, les questionner sur **les plus petits pas possibles** (et utiles) à mettre en œuvre. Sachant qu'ils ne vont pas être les mêmes selon les personnes !

Exemple : *le problème c'est qu'il n'y a pas de cohésion dans la classe ! – Qu'est-ce que vous souhaitez de différent ?* Qu'on s'entende au mieux, pour au moins travailler en cours. Les plus petits pas ou les stratégies ? Pour certains ce sera de se positionner pour dire quand ils ne sont pas d'accord avec un comportement (force = affirmation de soi), pour d'autres sera de désamorcer des situations de conflits ponctuelles (force = humour), pour d'autres sera d'écouter ceux qui ne vont pas bien (force = écoute active), etc.

FAIRE FACE GRÂCE À SES FORCES - 15 MINUTES

Former des groupes de 5 à 7 (maximum). Etaler les cartes « forces » sur des tables/par terre, comme un photo-expression.

FORCES = « capacité spontanée permettant un fonctionnement optimal ; manière spécifique de se comporter, réfléchir, ressentir ; c'est un trait stable ; ça peut être développée et est énergisante » (Alex Linley, 2008)

Préciser que l'activité que vous allez réaliser peut être déroutante pour certain.e.s parce qu'on n'a pas l'habitude de parler de nos forces (possible auto-jugement « ils vont dire que je me la pète ; va falloir que je prouve cette force, etc. »). Or, la recherche montre qu'identifier ses forces est essentiel pour le bien-être et la réussite dans la vie. Et de les activer davantage au quotidien, encore plus ! Alors l'idée est de faire abstraction de nos jugements culturels et individuels & soyons tous en bienveillance avec nous même et avec les autres !

1. Chaque élève, pendant 2 minutes, regarde les cartes et en choisir au moins une pour soi.
2. Puis chacun annonce au reste du groupe quelle force il/elle a choisit et pourquoi (exemple concret).
3. Enfin, commence un temps de cadeau des forces : chaque personne, à tour de rôle, va recevoir une carte « force » par membre du groupe, avec un pourquoi.

Donc s'ils sont par groupe de 6, chaque personne va recevoir 5 forces différentes.

Donc en fonction du temps, vous pouvez le faire par écrit : une feuille par participant est déposée à côté des cartes, avec le prénom en haut. Chacun doit écrire une force (et pourquoi il lui offre cette force) sur chacune des feuilles.

RETOURS REFLEXIFS SUR L'ACTIVITÉ (5 MIN)

Qu'est ce que ça leur a apporté ? A long terme, quels pourraient être les bénéfices ?

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

En fonction des personnalités, vous ne mettez pas en place les mêmes stratégies, les mêmes forces, et vous n'avez pas les mêmes envies de changement ! Comment, vis-à-vis des situations posées pendant la séance ou des situations autres de leur vie quotidienne, ils vont pouvoir activer encore plus les forces qu'ils ont identifiées aujourd'hui. Comment? Chacun réfléchit à un défi pour activer plus au quotidien une de ses forces.

Vous pouvez mentionner ici quelles forces vous repérez pour la classe.

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance** : Comment ai-je vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour moi ? Comment je me comporte, pour entrer en relation ?
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne** : Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retiens-je de cette séance ?**
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « *Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance.* »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

CHALLENGE (2 MIN)

Faites le test validé scientifiquement **VIA** adolescent sur le site viacharharacter.org en cliquant sur « Via Youth Survey».

EN RÉSUMÉ...

1. Ils expérimentent une activité de résolution collective
2. Réfléchissent sur des problèmes concrets en se focalisant sur ce qu'ils souhaitent
3. Ils identifient une force chez eux, et en offrent aux autres
4. Retours réflexifs
5. Challenge du test des forces

LES ÉCRANS, PARLONS-EN!

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Cette séance a pour but d'amener les jeunes à réfléchir sur leur propre usage des écrans et ce qu'ils peuvent en retirer de constructif, ou non.

La notion d'« écran » regroupe les différents types d'appareils issus des nouvelles technologies sur lesquels peuvent être consultés les 4 ou 5 grandes catégories d'usage des écrans :

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

Il est possible de faire une 5^e catégorie « autres » (ordinateur, internet, numérique, cinéma, etc.)

Ayez en tête que même sur un téléphone il y a accès aux jeux vidéo, aux séries, aux réseaux sociaux (pas que sur ordi ou TV).

Les messages à retenir de cette séance sont que certains facteurs influencent l'usage des écrans (sachant qu'il y a différents usages) et **influencent le risque** d'en devenir dépendant ; tandis que d'autres facteurs **protègent**.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Discuteront autour des écrans et leur pratique entre pairs
- Développeront une pensée critique et créative autour des écrans
- Feront l'expérience du travail de groupes.
- Pousseront les échanges avec l'entourage.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Des petites feuilles
- Des grandes feuilles
- Un tableau ou paperboard
- Les chiffres réels de l'usage des écrans

RAPPEL DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE 2 MIN

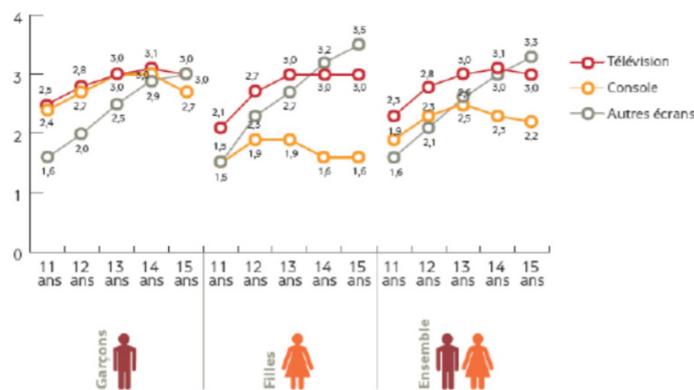
Revenir sur la séance précédente : qu'ont-ils retenu ?
Qu'ont-ils observé et/ou pratiqué vis à vis du thème, dans leur quotidien ?

INTRODUCTION 8 MINUTES

Précisez ici que les conduites addictives concernent les consommations de produits mais aussi des comportements pratiqués de façon abusive : les écrans, le sport, l'alimentation...

Réalisez un **recueil des représentations** (cf. jeu des pourcentages Séance 1) sur le temps passé par les adolescents sur les différents types d'écrans.

Figure 1 - Moyennes quotidiennes des heures passées devant différents types d'écrans, selon le sexe, en 2014



Source : HBSC 2014 (OFDT)

ACTIVITÉ PRINCIPALE 40 MINUTES

LES REPRÉSENTATIONS DES JEUNES - 20 MINUTES

Partir de leurs représentations sur les écrans avec la méthode du MétaPlan, en utilisant la question : « A quoi le terme ECRAN vous fait-il penser ? »

Pour se faire, distribuez 3 bouts de papier par élève (si vous avez le temps vous pouvez en distribuer plus). Chacun prend 2 minutes pour noter une idée par feuilles, en réponse à la question ouverte.

Ramassez l'ensemble des feuilles et mélangez-les.

Puis séparez la classe en 4 ou 5 groupes via une méthode aléatoire. Distribuez en nombre égal les feuilles-idées dans chaque groupe.

Expliquez aux élèves qu'ils auront 5 minutes pour organiser les idées qu'ils ont reçu sur une grande feuille, par exemple en les rassemblant par thématique avec des titres, en réalisant une mind-map, etc...

L'affiche doit être compréhensible pour une personne extérieure au groupe.

Demandez aux élèves de présenter leur synthèse en expliquant leur démarches et prise de décision (2 minutes).

Demandez-leur : « *Qu'est-ce qui a fait débat dans vos groupes ?* »

[vous pouvez réaliser un nouveau regroupement des différentes idées, à partir de leur synthèse de groupe pendant leur travail de groupe]

Réalisez un rapide **débriefing** de l'activité.

MÉTHODE ALÉATOIRE - 5 MINUTES

Pour créer 4 groupes : distribuez-leur un bout de papier chacun. Certains auront des types d'usage, d'autres auront des parties de définitions (cf. annexe p.37).

Les élèves doivent se regrouper par définitions-types d'usage. Invitez-les ensuite à lire à l'ensemble de la classe la définition de l'usage attribué à leur groupe.

TRAVAIL DE GROUPE- 15 MINUTES

Gardez les 4 groupes constitués lors de l'activité précédente. Un groupe choisit une des 4 catégories d'écran : smartphone / série-TV / Jeux vidéos / réseaux sociaux.

Chaque groupe réfléchit aux avantages (qu'est ce qui plaît ?) et effets négatifs (qu'est-ce qui ne plaît pas, les limites) de sa catégorie. Ils réalisent une synthèse voire une affiche visuelle (selon le temps que vous avez, cela peut prendre plus de temps, quitte à les utiliser dans le lycée comme support de prévention).

Discussion en classe entière sur ce que ces outils apportent / enlèvent-empêchent.

Lors de cet échange, vous pourrez apporter des éléments, ce qui pourra susciter un débat :

- L'e-reputation maîtrisée et conscientisée (parler de son intimité)
- Le droit à l'image
- L'anonymat
- Les fakenews
- Le cyber-harcèlement

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

Les écrans sont omniprésents dans nos vies : pour communiquer, s'organiser, s'informer, se divertir, apprendre... Leur utilité contraste avec les risques potentiels qu'ils engendrent : le cyber-harcèlement, la cyber-dépendance, pour n'en citer que deux.

Aussi, je vous invite à rester conscient de l'intérêt et des dérives des écrans pour rechercher une forme d'équilibre dans l'usage que nous en faisons. Sur quelle ressource (extérieur ou intérieur) vous pouvez vous reposer, pour tendre vers cet équilibre ?

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance** : Comment ai-je vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour moi ? Comment je me comporte, vis à vis des écrans ?
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne** : Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retiens-je de cette séance ?**
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance. »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

CHALLENGE (2 MIN)

Faire l'expérience de [la vidéo interactive de Net'écoute : «Derrière la porte», sur Youtube.](#)

Questionnez les gens autour de vous (votre famille, vos amis...) sur leur usage des écrans et sur leurs représentations.

FILLE ET FILS DE PUB

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Cette séance se concentre sur l'influence des médias et des stratégies marketing.

Les jeunes (13-24 ans) passent en moyenne 1h30 de leur temps devant la télévision, quand la population française y consacre 3h45 par jour. Une consommation en baisse de 7 % par rapport à 2009 pour des jeunes qui privilégient de plus en plus la télévision en replay⁸.

L'écran a changé et la télévision se consomme désormais sur ordinateur et sur smartphone beaucoup plus que sur l'écran du salon. Quotidiennement, les durées de consommation des contenus télévisuels par les 15-24 ans sont deux fois plus importantes que celles de l'ensemble de la population, même si elles restent encore limitées.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Prendront conscience de l'influence des médias sur leurs choix de consommation
- Réfléchiront aux stratégies utilisées par les marques
- Décrypteront les stratégies marketing en expérimentant le marketing social (critique)

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Les feuilles ressources sur les stratégies publicitaires (1,2 & 3)
- Tableau séparé en 3, ou 3 feuilles paperboard
- 1 feuille paperboard pour la contre-pub
- L'annexe exemple de contre-pub

QUELQUES CONSEILS POUR ANIMER LA SÉANCE

Bien avoir en tête les stratégies marketing et développer votre propre pensée critique plus vous avez des exemples concrets, plus cela leur parlera.

INTRODUCTION 15 MINUTES

RECUEIL DE REPRESENTATIONS (PUB)

Disposez 4 chaises différentes au milieu de la classe et mettez un post-it de couleur différente sur chaque chaise. Découpez votre tableau en 4 parties pour 4 questions sur la pub ; disposez un post-it de couleur différente dans chaque parties (1 couleur de post-it = 1 question).

- **Quel est son but ?** (à part vendre)

Exemple : pour valoriser l'image ou la notoriété de l'entreprise [certains alcooliers par exemple diffusent des messages de modération en matière de consommation] !

- **Par quelles techniques ?**

- **Qu'est-ce que la pub essaie de nous faire croire /** Quel besoin ou désir stimule-t-elle ?

Exemple : avoir des amis et se sentir cool (sodas comme Fanta), le rapport à la popularité, le rapport à l'apparence « C'est la mode ! », se sentir adulte (ou rester jeune), le rapport à la maturité, les sensations extrêmes (Red bull), faire comme tout le monde (Danette), la séduction, passer un bon moment...

- **Vis à vis de quelle marque / quel type de produit** vous estimez être le plus sensible à la pub ?

Distribuez à chaque personne un post-it de chaque couleur, sur lesquels ils écriront une idée pour chaque question. Puis, ils viennent coller le post-it sur la chaise correspondante à la question/couleur.

Puis répartissez la classe en 4 groupes, avec une **méthode aléatoire** au choix.

Chaque groupe se retrouve alors avec une question et tous les post-it associés. Il fait alors un poster visuel, sur une feuille de paperboard, qui résume les idées principales.

Une fois qu'ils ont fini, les groupes accrochent leur poster pour que tout le monde puisse les voir.

DÉBRIEFING

Discutez avec eux pour connaître les opinions des autres groupes : est-ce qu'ils sont d'accord avec les posters, qu'est-ce qu'ils en pensent, à quoi ça leur fait penser...

ACTIVITÉ PRINCIPALE 30 MINUTES

ANALYSE DE PUBLICITÉ - 10 MIN

En classe entière, projetez à l'aide du vidéo-projecteur des images de pubs alcool (ou jeux vidéo, paris sportifs...) et analysez ensemble le contenu et la forme : «Quels mots vous viennent quand vous voyez cette pub ?»

Puis faites un débriefing sur ses stratégies, sur la manipulation des médias. Faites-leur remarquer que la stratégie suggestive est la plus utilisée envers les jeunes et ça concerne beaucoup de produits !

Distribuez-leur les fiches ressources 1, 2 et 3 pour qu'ils puissent prendre conscience de certaines stratégies et ainsi s'entraîner à les repérer dans le quotidien, après la séance.

MISE EN SITUATION - 10 MIN

Organisez-les en groupe de 5 / 6 élèves (ce qui donne environ 5 groupes) réparties sur des tables groupées. Expliquez-leur la consigne : « *vous venez de voir des stratégies qui aident les publicités à être plus efficaces et à sensibiliser un public en particulier. En vous aidant des deux fiches que vous avez, vous allez devoir créer une publicité [une esquisse, un croquis] pour un produit qui aura pour cible un public avec des caractéristiques précises - que je vous donnerai juste après - . Il faudra adapter le produit au public en l'analysant* » .

Produit 1 : un jeu vidéo d'action et violent, interdit au moins de 18 ans.

Public 1 : un enfant de 12 ans réservé.

Produit 2 : un burger de chez McDonald's

Public 2 : une mère de famille de 2 enfants adolescents, qui est végétarienne et mange bio.

Produit 3 : un smartphone

Public 3 : des personnes âgées qui vivent avec leur enfant, et qui adorent écrire des lettres.

Produit 4 : une bouteille d'alcool de 1er prix (sous-marque)

Public 4 : individu qui a un haut standing de vie (ne consomme que des produits de marques, et avec une bonne éthique (les activistes).

Produit 5 : un pot de Nutella

Public 5 : un individu écologiste (attaché aux valeurs, au respect de la planète et ne mange presque que des produits bio, locaux ou traditionnels)

Laissez-leur 5 minutes pour la créer puis demandez si un ou des groupes souhaitent montrer leurs idées à la classe (si possible au moins la pub avec le jeu vidéo).

Débriefing :

Qu'avez-vous observé/appris durant cette activité ?

EXPÉRIENCE DE CONTRE-PUB - 10 MIN

Laissez-les en groupes de 5-6.

« *Ok maintenant, imaginons que vous êtes une équipe marketing en prévention des conduites addictives : cela peut être pour l'alcool, les jeux vidéos ou les fast-foods (tout ce qui contient du sucre). Vous devez donc créer une contre-publicité sur un de ces «produits», reprendre les codes de la publicité (côté factice et merveilleux du produit et tout ce qu'on a vu en amont) et les retourner/les modifier pour montrer la vérité (côté réel du produit). Tout en tournant le tout avec humour, si possible.* »

Si possible, donnez un exemple pour expliciter l'activité (cf. annexe).

Les publicitaires ne disent pas toute la vérité sur un produit. Il y a bien souvent une face cachée qui est omise. De plus, ils modulent leur discours afin qu'il soit en adéquation avec le public cible. Or, en tant que jeunes, vous êtes une cible de choix - car plus vulnérables... Développons notre regard et esprit

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant la séance** : Comment avez-vous vécu cette séance ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce qui a été plus facile ? plus difficile ? ...
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne** : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retenez-vous de cette séance ?**
3. **3 choses positives** en lien avec la séance : « *Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant cette séance.* »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

→ Synthèse

Pour faire face à la pub, le mieux est de se connaître (voir ce qui marche le mieux sur nous) et de décrypter ce qu'elle ne nous dit pas. L'idée n'est pas de résister à toute forme de publicité mais d'être conscient de son impact pour pouvoir faire des choix aussi éclairés de possible. La Loi Evin (1991) vient justifier tout cela : toute pub dans les médias de masse (télé, cinéma...) sur l'alcool et la cigarette a été interdite. Cependant, cette loi n'est pas infallible : elle est aussi soumise à l'influence sociale (et des lobbies) : elle est régulièrement questionnée et modifiée (récemment pour qu'elle soit plus permissive pour le vin).

CHALLENGE (2 MIN)

Finissez votre contre-pub / questionnez-vous vis-à-vis d'affiches que vous croisez dans votre quotidien. Vous pouvez aussi observer les stratégies dans les médias (films, séries) grâce à la grille «Vise les médias» (en Annexe.)

EN RÉSUMÉ...

1. Leur représentation de la pub
2. Ils apprennent les stratégies marketing
3. Ils expérimentent le marketing social
4. Les élèves partagent sur ce qu'ils ont vécu
5. Après une conclusion, vous les challengez !

PRÉVENT'ACTION (1)

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Cette séance a pour but de permettre aux jeunes d'être acteur de prévention, à partir d'un support qu'ils aiment. En travaillant sur le sujet des conduites addictives et des compétences de vie, ils seront plus à même d'avoir un discours de préventeur auprès de leur pairs (et de leur famille), voire changer leur comportement.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Développeront et expérimenteront les compétences de travail en groupe, de créativité
- Deveniront acteur de prévention, en mettant en application les compétences/connaissances développées jusque-là.
- Réfléchiront à des messages innovants de prévention

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Paperboard pour le retour du challenge + débriefing
- Post-it (ou morceaux de papier + système pour accrocher)
- Feuilles A3
- Les feuilles « Aide au Spot »

RETOUR SUR LA SÉANCE PRÉCÉDENTE 5 MIN

Demandez aux élèves de circuler librement dans la salle. A votre signal, chaque élève s'arrête à côté de la personne la plus proche. Les binômes ont 1 minute (30 secondes par personne) pour exprimer quelque chose dont ils se rappellent, concernant la séance précédente et/ou le programme. L'expérience est reproduite 3 fois.

INTRODUCTION 10 MINUTES

Organisez une **activité énergisante coopérative** de 5 minutes. Vous en trouverez un panel sur le site OTCRA.fr dans l'onglet Collège/Unplugged.

Les contre-pubs peuvent être utilisées par les campagnes de prévention. C'est ce qu'on appelle le marketing social. Mais qu'est-ce que c'est ? [Recueillir leur représentation à main levée]. Dans le domaine de la prévention des conduites addictives, il s'agit de sensibiliser à l'existence des risques, de promouvoir une démarche moins risquée et au final d'inviter les jeunes concernés à adopter ce comportement plus responsable. Les comportements à risque les plus fréquemment visés dans différentes campagnes sont [questionner les jeunes] : la conduite en état d'ébriété, les relations sexuelles non protégées, la diminution de la libido, la violence, la gueule de bois du lendemain, la réduction des nuisances pour le voisinage.

ACTIVITÉ PRINCIPALE 25 MINUTES

EXPÉRIENCE CRÉATION DE SUPPORTS

A partir de tout ce que nous avons abordé jusqu'à maintenant, vous allez maintenant commencer à créer, par groupe, un scénario pour élaborer un support de prévention, dans le cadre du marketing social. Ceux qui n'ont pas envie de faire de vidéo peuvent créer une autre façon de transmettre un message de prévention, de faire du marketing social ou de la contre-publicité : affiche, chanson, flyers, événement. A eux de faire ce qu'ils leur correspondent le plus.

Cela peut être vraiment intéressant de vous mettre avec des personnes qui n'ont pas forcément les mêmes avis que vous.

Pour plus d'efficacité du projet, il est utile qu'un enseignant/CPE/ autre soit référent d'un groupe...

EXEMPLES DE THÈMES :

- La gestion des émotions et les Conduites Addictives (CA)
- La connaissance de soi et les CA
- L'affirmation de soi et les CA
- L'influence des amis et les CA
- L'influence de la famille et les CA
- L'influence des médias et les CA
- Les relations sociales et les CA
- Faire des choix et les CA
- Les CA : problème ou 1 solution à un problème?
- Le bien-être et les CA
- Comment élever le bien-être des collégiens?
- Les méthodes pour éviter de trop consommer/jouer (voire de consommer/jouer tout court)

Comme vous l'avez remarqué, on parle globalement des conduites addictives : **le challenge est que dans vos spots, vous ne parlez pas directement des produits. C'est ce qu'on voit le plus dans les campagnes : « l'alcool, c'est dangereux » ; « le cannabis, c'est mal », des jeunes vomir, accidents, etc. Ca s'appelle l'appel à la peur. Or, ça ne réduit pas vraiment les consommations et les risques... Vous devez donc créer un scénario « positif », sans appel à la peur : dans vos supports, vous devez mettre en avant des compétences et/ou des influences qui peuvent éviter ou déclencher des conduites addictives/ un bien-être.**

JE CHOISIS MON THÈME

« Vous allez, par petits groupes, approfondir une thématique en réalisant un spot de 2 minutes, en vous aidant de questions, de votre imagination et de votre smartphone (si vous avez du matériel, n'hésitez pas à l'utiliser : toute compétence est bonne à prendre !). Ceux qui ne veulent pas créer de spot pourra créer autre chose, avec d'autres supports (affiches, flyers, etc.). Tout d'abord, choisissez pour vous, une thématique qui vous plaît, sur laquelle vous voulez imaginer quelque chose, un sujet que vous voulez développer. »

Distribuez un post-it (ou un papier et de quoi accrocher : trombone, pince à linge, etc.)

« Notez-la sur un post-it/bout de papier. Puis, vous le collerez sur votre front/accrocherez sur votre dos avec la pince. Equipé ainsi, vous allez aller à la recherche des camarades qui ont choisis le même thème. »

Une fois qu'ils se sont trouvés : si + de 4 ont choisi le même thème, les séparer en deux groupes distincts. Un même groupe ne peut pas être plus de 4, car dès lors, l'élaboration collective devient compliquée.

AUTRE TECHNIQUE, + SIMPLE :

Positionnez des cercles ou des feuilles par terre dans la salle de classe, en fonction des thématiques. Demandez-leur de se positionner physiquement dans ou vers le cercle/feuille qu'ils souhaitent. S'ils hésitent, ils peuvent bien sûr se situer entre deux, et aviser après selon le nombre de membres manquant par groupe.

RÉFLEXION

Une fois les groupes associés, leur distribuez une feuille A3 et une fiche « **Aide au spot** » (cf. Annexes).

« Une vidéo ou un support, ça se prépare, ça se pense, ça doit raconter une histoire. Réfléchissez entre vous. Je suis là pour répondre à toutes vos questions, sur ce que vous avez le droit de faire/pas faire, etc. »

Ils commencent leur scénario / support.

Si vous avez réalisé la séance «Fille ou fils de pub», ils peuvent s'inspirer de leur projet de contre-pub.

→ Synthèse

Le marketing social non basé sur la peur serait + efficace : les spots doivent éviter ces messages de peur/morale « L'alcool c'est dangereux » ou « Fumer du cannabis, c'est illégal et détériore votre cerveau » (oui on sait !). Mais quelles sont les alternatives ? les solutions ?

CHALLENGE (2 MIN)

A vous de jouer ! Relevez le challenge et finissez vos supports! Les questionner sur quand et comment ils vont s'organiser pour réaliser leur support.

Leur donner des idées : en parler avec les élèves de la section Arts / communication/ graphisme (s'il y a), regarder des spots de prévention de **Santé Publique France**, questionner autour de soi sur la compétence (famille, amis, etc.), rechercher dans les magazines des supports, se prendre des RDV avec le groupe (pendant récré, midi ou autre).

Vous devez avoir fini d'écrire le scénario et l'avoir fait valider par au - 1 membre du personnel du lycée pour le [donnez une échéance].

CONCLUSION (5 MIN)

RAPPEL INDIVIDUEL

Demandez aux élèves d'écrire sur un papier 3 choses positives en lien avec la séance : « Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses positives que vous avez vécues durant cette séance. Ecrivez-les sur un papier (agenda, cahier, ...). »

EN RÉSUMÉ...

1. Ils jouent en coopérant.
2. Ils choisissent leur thème de spot (ou autre support) et commencent à travailler dessus par groupe.
3. Les élèves partagent sur ce qu'ils ont vécu
4. Conclusion et challenge de le finaliser !

PRÉVENT'ACTION (2)

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Cette séance permet aux jeunes de montrer ce qu'ils ont créé, en groupe (ou non). Il est essentiel de ne pas terminer avec ces supports (donc leurs représentations), mais de les confronter, d'en tirer des réflexions et des ouvertures. Le débat permet cela.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Présenteront leur travail à toute la classe (valorisation)
- Discuteront des différentes thématiques et confronteront leur représentation
- Réfléchiront sur leur opinion et sur ce qu'ils ont appris, vécu dans le programme.
- Réfléchiront à l'utilité du programme pour eux.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Un vidéoprojecteur + ordinateur
- De l'espace et les affirmations, pour la rivière des doutes
- (si vous avez, un gros scotch pour visualiser la rivière)
- Paperboard

QUELQUES CONSEILS POUR ANIMER CETTE SEANCE

Pour le débat «rivière du doute» : il faut parfois réalimenter le débat, car peu de jeunes prennent la parole [« *qu'est-ce que vous pensez de ce qui vient d'être dit ?* » ; « *est-ce qu'avec vos potes, ça se dit ?* » ; « *qu'est-ce que vous observez dans votre vie quotidienne ?* »].

De plus, rester bienveillant.e et éviter le jugement « c'est bien/pas bien » est une condition prépondérante. Pour cela, il est essentiel d'avoir conscience de ses propres représentations.

PRESENTATION DES SUPPORTS 20 MINUTES

Reposez le cadre du programme (séance 1), afin que les éventuelles critiques et échanges soient bienveillants et formulés dans le respect de l'autre.

Chaque groupe présente son spot/support (normalement, environ 5-6 groupes). Les observateurs font un retour sur le travail fourni, donne leur opinion vis-à-vis de la compétence et de la thématique.

Si vous entendez que certaines thématiques génèrent plus de discussions, précisez-leur qu'un temps y sera consacré juste après les présentations.

ACTIVITÉ PRINCIPALE 25 MINUTES

Une fois que toutes les présentations sont faites, instaurez un « temps de débat » ludique : **UN TEMPS DE DEBAT EST IMPORTANT!** Cela permet de développer la pensée critique (gérer les influences et le conformisme) et l'affirmation de soi.

LA RIVIÈRE DU DOUTE

Tout le monde est dans la rivière (sur une même colonne, à la queue-leu-leu). Si nécessaire, pour que tout le monde visualise, collez au sol une bande de scotch qui représente physiquement cette rivière.

Vous allez annoncer une affirmation, et chacun va devoir à la suite de cette phrase « nager » vers une des rives (ils se positionnent physiquement d'un côté ou de l'autre). L'une est la rive '**Je suis d'accord**', l'autre la rive '**Je ne suis pas d'accord**'. Une fois que chacun s'est placé, questionnez sur leur choix. Rien n'est figé ! Ils ont à tout moment la possibilité de bouger, de changer de rive (changer d'avis). **Il n'y a pas de bonnes/mauvaises réponses !**

LES AFFIRMATIONS :

Pour exemple : «En 3ème, la majorité des jeunes ont déjà été ivres (alcool) (34 %)» ou «60% des jeunes de 17 ans ont eu au moins une alcoolisation ponctuelle importante dans le mois (4 verres sur une soirée) (44% en 2017)» ou «La majorité des jeunes 17 ans ont déjà fumé un joint (39,1% en 2017)»

Une fois qu'ils ont compris le principe, précisez que pour les prochaines phrases, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Chacun s'exprime selon ses représentations et il n'y a pas de jugement à avoir dessus.

- Un ado ne consomme qu'à cause de l'influence des autres.
- Si je ne fume pas ou je ne bois pas, je suis exclu(e).
- Quand je lis une information sur internet, j'essaie de vérifier si elle est vraie. (comment ?)
- La publicité nous pousse à consommer de l'alcool
- Gérer ses émotions, c'est facile.
- Quand il y a d'autres personnes autour, mon comportement change.
- Quand un.e ami.e me donne une information, je vérifie si elle est juste.
- Je souhaite revenir sur certains éléments abordés dans les supports.
- J'ai appris des choses dans ces séances (que ce soit sur moi, sur le groupe ou autre).
- Des choses m'ont surpris.e dans ces séances.
- Je pense qu'il y a de nombreuses choses qui progressent dans le monde. (comme quoi ?)

- Quand un.e ami.e me demande de faire quelque chose qui me met mal à l'aise, j'arrive facilement à dire non.
- Quand on est en colère, il est facile de se calmer.
- Si je ne suis pas d'accord avec des personnes d'un groupe auquel je veux appartenir, il m'est facile de m'opposer.
- ...

Le mieux est d'annoncer des affirmations que vous avez entendues dans les spots/supports, dans les échanges des jeunes précédemment ou même pendant les séances précédentes]

[Vous pouvez aussi proposer à des jeunes d'affirmer une phrase en lien avec les consommations et/ou les compétences]

CONCLUSION (5 - 10 MIN)

PROPOSER UN TEMPS DE PARTAGE :

D'abord individuel, puis à partager collectivement.

1. **L'expérience vécue durant le programme** : Comment avez-vous vécu ce programme ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce qui a été plus facile ? plus difficile ? ...
2. **L'utilité pour moi dans ma vie quotidienne** : Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ? **Quel message utile retiens-je du programme ?**
3. **3 choses positives** en lien avec le programme : « *Sans réfléchir, laissez venir à l'esprit 3 choses satisfaisantes que vous avez vécues durant le programme.* »

BRAINSTORMING

Faire 3 colonnes au tableau (ou paperboard) pour ces 3 «items» et recueillir leurs impressions en remplissant les colonnes adéquates [si vous avez le temps, avec des post-it distribués aux élèves ou mise à disposition d'une boîte où les élèves y glissent leurs réponses]

→ Synthèse / Conclusion du programme

Parlez de ce que vous, vous avez vécu avec cette classe, pendant le programme. Quelle évolution? Quelles forces de la classe ? Qu'est-ce que vous avez appris sur elle ? sur la dynamique du groupe? etc....

Nous vous invitons à organiser une dernière activité pour dire «au revoir» au programme (activité cohésion, photo de la joie, cadeau de forces sur des assiettes dans le dos...)

A la fin de la séance, recueillez tous les spots sur clef USB ou autre, afin de pouvoir les diffuser dans un cadre réglementé.

La diffusion des spots et autres supports sera à penser avec la direction de l'établissement.

EN RÉSUMÉ...

1. Les élèves présentent leur travail (spot, affiches, flyers...)
2. Vous animez un moment de débat
3. Les élèves partagent sur ce qu'ils ont vécu, appris, retenu...
4. Vous concluez la séance et le programme (bilan)

TROISIÈME PARTIE

OUTILS

APERÇU DES OUTILS

Fiches annexes des séances	33
Informations sur les substances à l'attention de l'intervenant.e.....	45
Module Annexe : Quiz pour jeunes	49
Références	56

SÉANCE 1 - BIENVENUE DANS UNPLUS

LE JEU DES POURCENTAGES

Combien de jeunes de 17 ans (en pourcentage %) ont expérimenté (au moins une fois dans sa vie) :

DU CANNABIS ?

DE L'ALCOOL ?

DU TABAC ?

UNE IVRESSE ?

Combien de jeunes de 17 ans (en pourcentage %) ont consommé régulièrement [c'est-à-dire au moins 10 fois dans le mois] :

DU CANNABIS ?

DE L'ALCOOL ?

Combien de jeunes de 17 ans (en pourcentage %) consomment tous les jours :

DU TABAC ?

SÉANCE 1 - BIENVENUE DANS UNPLUS

« LES VRAIS CHIFFRES DES CONSOMMATIONS »

Les niveaux d'usage de substances psychoactives par sexe à 17 ans en 2017 et leur évolution par rapport à 2014 (%)

Produits	Usage	Garçons 2017	Filles 2017	Sex-ratio	Ensemble 2017	Ensemble 2014	Évolution (en points)	Évolution (en %)
Tabac	Expérimentation	58,1	59,9	0,97 ***	59,0	68,4 ***	-9,4	-13,8
	Récént (au moins un usage dans le mois)	34,7	33,5	1,04 **	34,1	43,8 ***	-9,7	-22,1
	Occasionnel (moins de 1 cig./jour)	8,4	9,7	0,86 ***	9,0	11,3 ***	-2,3	-20,4
	Quotidien (au moins 1 cig./jour)	26,3	23,8	1,11 ***	25,1	32,4 ***	-7,4	-22,7
	Intensif (plus de 10 cig./jour)	6,5	3,9	1,68 ***	5,2	7,7 ***	-2,5	-32,2
Chicha	Expérimentation	54,3	45,4	1,20 ***	49,9	64,7 ***	-14,8	-22,8
E-cigarette	Expérimentation	56,5	48,1	1,17 ***	52,4	53,3 *	-0,8	-1,6
	Récént (au moins un usage dans le mois)	20,7	12,7	1,63 ***	16,8	22,1 ***	-5,4	-24,2
	Quotidien (> 30 usages dans le mois)	2,8	1,0	2,95 ***	1,9	2,5 ***	-0,6	-22,8
Alcool	Expérimentation	86,6	84,6	1,02 ***	85,7	89,3 ***	-3,6	-4,1
	Actuel (au moins un usage dans l'année)	80,1	75,2	1,07 ***	77,7	82,4 ***	-4,7	-5,7
	Récént (au moins un usage dans le mois)	69,9	62,9	1,11 ***	66,5	72,0 ***	-5,5	-7,7
	Régulier (au moins 10 usages dans le mois)	12,0	4,6	2,62 ***	8,4	12,3 ***	-3,8	-31,3
	Quotidien ou 30 usages dans le mois)	2,1	0,5	4,04 ***	1,3	1,8 ***	-0,4	-24,9
Ivresse	Expérimentation	55,1	45,6	1,21 ***	50,4	58,9 ***	-8,5	-14,4
Alcoolisation ponctuelle importante (API)	Récénte (au moins une fois dans le mois)	49,6	38,1	1,30 ***	44,0	48,8 ***	-4,8	-9,9
	Répétée (au moins 3 fois dans le mois)	21,7	10,9	1,99 ***	16,4	21,8 ***	-5,4	-24,7
	Régulière (au moins 10 fois dans le mois)	4,3	1,0	4,28 ***	2,7	3,0 *	-0,3	-10,4
Cannabis	Expérimentation	41,8	36,3	1,15 ***	39,1	47,8 ***	-8,7	-18,3
	Actuel (au moins un usage dans l'année)	34,4	28,1	1,23 ***	31,3	38,2 ***	-6,9	-18,1
	Récént (au moins un usage dans le mois)	24,2	17,5	1,38 ***	21,0	25,5 ***	-4,6	-17,9
	Régulier (au moins 10 usages dans le mois)	9,7	4,5	2,17 ***	7,2	9,2 ***	-2,0	-21,7
	Quotidien ou 30 usages dans le mois)	4,7	2,1	2,22 ***	3,4	4,0 ***	-0,6	-14,4

Source : enquêtes ESCAPAD 2014, 2017 (France métropolitaine), OFDT

Pour trouver les derniers chiffres, [visitez le site de l'OFDT](#) !

FAIRE OU NE PAS FAIRE COMME LES AUTRES

Un groupe peut être uni par :

Certains signes distinctifs

Hommes/femmes, style vestimentaire, un check, etc.

Certaines compétences

Talents sportifs, talents musicaux, techniques d'acrobaties en vélo, etc.

Certains comportements

Une façon de danser, fumer, ne pas fumer, etc.

Une langue commune

Un dialecte local, la langue utilisée pour les SMS, certains mots en code, etc.

Après avoir observé la situation qui t'est présentée, réponds à ces questions :

- **Qu'as-tu ressenti par rapport à ta position et à tes idées ?**
- **... et par rapport à tes sentiments ?**
- **As-tu perçu des commentaires/informations venant des groupes ?**

- **Qu'est-ce qui a facilité les choses ? Qu'est-ce qui a rendu les choses difficiles ?**
Comment as-tu fait face (comment les volontaires ont fait face) ?

- **Dans quelles situations pourriez-tu utiliser des éléments vécus dans la seconde phase du jeu ?**

- **Quelle responsabilité le groupe porte-t-il lorsqu'il décide de ne pas accepter quelqu'un ?**

- **Que ferais-tu pour faire partie d'un groupe ?**

- **Lorsque tu as le choix de faire partie d'un groupe ou non, quels éléments te poussent à accepter ou refuser ?**

- **Comment l'isolement nous affecte-t-il et impacte-t-il notre confiance en nous-mêmes ?**



LE JOURNAL DE GRATITUDE

Il y a beaucoup de choses dans notre vie, petites ou grandes, qui méritent notre reconnaissance. Repensez aux événements de la journée, et listez sur les lignes jusqu'à 3 choses qui se sont produites et pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude (vous avez envie de dire «merci»). Vous pouvez aussi noter pourquoi cela vous procure un sentiment de gratitude.

SEMAINE	J'éprouve de la gratitude pour...	POURQUOI ?
LUNDI	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
MARDI	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
MERCREDI	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
JEUDI	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
VENDREDI	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
SAMEDI	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
DIMANCHE	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____

LES ÉCRANS, PARLONS-EN !

Usage Simple	Lorsque l'usage est récréatif	Usage à Risques	Mal maîtrisé dans la forme et/ou le contenu
et limité dans le temps	On a d'autres centres d'intérêts	Impossibilité de se mettre des limites.	Conflit permanent autour des écrans
et un réseau d'ami.e.s en dehors du virtuel	Les rythmes jour/nuit sont respectés	Manque de respect de soi et/ou des autres	Visionnage d'images pronographiques à répétition
et aucune difficulté à couper les écrans	dès qu'on lui demande	On peut partir en vacances sans être dans un réel al-être de manque.	L'irritabilité ressentie juste après l'arrêt s'estompe rapidement
Usage passionnel	Lorsque l'usage des écrans (surtout des jeux vidéo)	Usage pathologique	Concerne 4% des jeunes
est une activité de plaisir intense.	Souvent, on partage ce fort intérêt avec ses amis.	L'usage est le symptôme d'un mal-être profond.	La personne joue sans arrêt.
Cela participe à la culture du groupe et à un sentiment d'appartenance :	Avoir les mêmes codes, comme regarder la même série	Perte constante du rythme jour/nuit. Troubles du sommeil.	Désocialisation. Repli sur Soi.
et en parler le lendemain, ou jouer au même jeu.	L'utilisation est maîtrisée.	Peur d'investir la réalité et difficulté dans les interactions sociales.	L'orientation vers un centre de soin est conseillée.

GRILLE 'VISE LES MEDIAS'

NOM DU MÉDIA	QUI CONSOMME ?	VALORISÉ/DÉPRÉCIÉ ?	CONTEXTE: POURQUOI ?	CONSÉQUENCES

FILLE OU FILS DE PUB

EXEMPLE DE CONTRE-PUB

Contre-pub Nutella, suite aux informations sur l'utilisation d'huile de palme dans cette pate à tartiner...



Contre-pub Apple, suite aux dénonciations sur l'iPhone 6 qui se pliait...



PRÉVENT'ACTION

AIDE AU SUPPORT

TON PRÉNOM : _____

NOM DE TON GROUPE : _____

LA THÉMATIQUE DE TON SUPPORT: _____

Pour le réaliser :

- Réfléchis à :
 - Pour toi, c'est quoi cette compétence ? ce sujet ?
 - A quoi sert-elle ?
 - Comment l' observes-tu dans la vie de tous les jours ?
- Utilise ton imagination et ta créativité !

Si tu réalises un spot vidéo :

- Créez votre scénario puis tournez (avec smartphone ou autre).
- Utilisez des applications de montage de vidéo ensemble !

PRÉVENT'ACTION

CRÉER UN SPOT (1)

Ecrivez et confrontez vos idées à 4 ou 5. Il est nécessaire que vous vous écoutiez (parlez avec des messages-Je). Ne soyez pas trop nombreux : cela risque d'être galère pour monter un scénario.

Avant de filmer, réfléchissez... Ecrivez un scénario !

- Quelle est votre **CIBLE** ? [des ados + jeunes ? de votre âge ? des enseignants ? des parents ?]
- Quel est votre **MESSAGE** ? Qu'est-ce que vous voulez transmettre à travers le spot ? Vous allez raconter une histoire autour de celui-ci ! Pensez à ce que le spectateur va comprendre ! Imaginez ce que vous voulez lui faire vivre et ressentir. Il suffit d'une idée, d'une trame, pour lancer le projet.
- Quel est votre **TITRE** ?
- S'il y en a un, quel est votre **PERSONNAGE PRINCIPAL** (ou plusieurs) ? Quelles sont ses **CARACTÉRISTIQUES** fortes ? Il faut qu'on comprenne sans le voir de qui il s'agit (une personne âgée, un bébé, un géant, etc.) grâce aux réactions des autres sur son passage, sa taille, ses bruits de pas, etc. Tous cela sont des clefs de mise en scène !
- Quel est son **OBJECTIF** ? (mettre en lien avec le message à faire passer)
- Quelle est votre **FIN** ?
- Projetez-vous : est-ce que votre scénario est techniquement **RÉALISABLE** ? [s'il y a besoin d'effets spéciaux, cela va être plutôt compliqué !]
- Pour chaque élément tourné, réfléchissez aux différents plans [par exemple, vous voulez montrer une fille heureuse --> comment vous montrez qu'elle est heureuse ? --> Plan sur son sourire ; plan où elle saute de joie ; plan où elle prend un ami dans ses bras, etc.] Toujours se demander « Comment on montre que... ? »
- **VOIX OFF** : ce choix est souvent le plus judicieux si l'on veut que ça soit un rendu « pro ». Mais attention, il faut avoir écrit le texte avant de filmer ! [Vous écrivez le texte, vous vous enregistrez en train de le lire tranquillement, puis ce temps de lecture représente votre temps de spot] En général, 1 phrase = 1 image.

Un fichier Excel, utilisé par des professionnels de la production, pourra vous être transmis pour vous aider à écrire vos scènes/plans, etc.

3GP ou MP4 = Formats principaux des fichiers vidéo produits par les téléphones mobiles

Plan séquence = film qui a été tourné en une seule fois, sans aucun montage. Cette technique favorise le travail d'équipe et la concentration (il faut tout faire lors du tournage !)

Avant de filmer, derniers raccords...

- Allez faire des **REPÉRAGES** sur place, là où vous pensez filmer !
- Vérifiez la **BATTERIE** et d'autres réglages : activation ou non du **FLASH**
- Evitez les sons & images **PARASITES** [attendez que des voitures ou passants passent par exemple]
- Si vous avez : pensez à un **TRÉPIED** pour des vidéos stabilisées et/ou à un **MICRO** pour une meilleure prise de son.

A vos Smartphones... filmez !

Prenez conscience de tous les éléments qui composent l'image : le décor, l'acteur, l'image, le son, la couleur, le mouvement... N'hésitez pas à recommencer encore et encore le tournage, jusqu'à ce que l'image soit parfaite (sans obstacle, sans sons parasites, etc.).

- Evitez le **ZOOM** : ça crée du tremblement et du flou ! Rapprochez-vous si vous voulez montrer quelque chose de + près.
- **SUIVEZ TOUJOURS** quelqu'un ou quelque chose, mais ne faites jamais de mouvements de caméra volontaires (tournez la caméra vers quelque chose d'autre) ! Pour passer à autre chose, attendez par exemple qu'une personne se déplace : vous pouvez ainsi la suivre et le spectateur reste concentré sur celle-ci sans voir la technique de la caméra bouger (tremblements, recadrage, etc.). [Au cinéma : une scène de restaurant commence quasiment toujours par un plan où l'on suit le garçon de café, qui nous amène aux personnages principaux attablés]

PRÉVENT'ACTION

CRÉER UN SPOT (2)

- Choisissez votre **RÉSOLUTION D'IMAGE** : nombre de pixels qui la composent (aller dans options et chercher « taille de l'image »)
 - o Si dialogue, faites attention au **CHAMP/CONTRE CHAMP** : aller sur Youtube et tapez « champ/contre champ » pour comprendre ce que c'est.
- Attention aux **CADRAGES** :
 - o Evitez de mettre le **VISAGE** au centre de l'image : cela peut couper le buste du personnage et provoquer un effet bizarre avec beaucoup de vide au-dessus de la tête
 - o Tenez le téléphone **HORIZONTALEMENT** pour filmer en mode « paysage »
 - o Si c'est un effet recherché, vous pouvez utiliser la technique de la **CAMÉRA SUBJECTIVE** (le point de vue de la caméra est alors celui d'un personnage --> + d'identification au personnage)
 - o On filme souvent à hauteur de notre **REGARD** : vous pouvez modifier cela pour créer un effet !
- Contrairement à ce que l'on pense, **LE SON** est un des éléments le + important. Le micro est omnidirectionnel (enregistre dans toutes les directions) donc attention aux remarques/respiration pendant le tournage :
 - o Soyez le plus **PROCHE** possible de la source sonore
 - o Evitez les bruits d'ambiance / soyez dans un endroit le + **CALME** possible
 - o **CALEZ-VOUS** par rapport au son : déclenchez et arrêtez de filmer en conséquence
 - o Vous pouvez utiliser le principe de la **VOIX OFF** (+ facile d'avoir une bonne qualité de son).
 - o Enregistrez votre **COMMENTAIRE** en attendant 1 à 2 secondes après le début du tournage pour parler (sinon coupures un peu brutales au montage).
- Jouez sur le **RALENTI** : en temps normal dans une vidéo, c'est 25 images/seconde. Vous pouvez filmer à 56 images par seconde pour ensuite au montage ralentir l'image.

LE SAVIEZ-VOUS ? Un spot d'1min30 représente environ 20 plans différents !

Après avoir filmé... Qu'est-ce qu'on fait ?

- Dans le groupe, désignez 2 ou 3 personnes max qui s'occupent du **MONTAGE** : si vous êtes trop, vous n'arriverez jamais à vous rassembler et à travailler efficacement.
- **EXPORTEZ** la ou les vidéos sur un ordinateur et faire au préalable une conversion de format vidéo.
- Pensez à la **MUSIQUE** : celle-ci peut tout changer au spot ! Attention, vérifiez qu'elle soit libre de droits [pas question de piocher votre morceau préféré dans votre playlist, gare aux droits d'auteur !]. Il existe des sites pour en télécharger : <https://audiojungle.net/>
- Utilisez une **APPLICATION** pour monter votre vidéo :
 - o **MAGISTO** est utile pour créer des clips vidéo, en ajoutant un thème, des filtres et une bande-son.
 - o **MOVIE STUDIO** est tourné vers le montage vidéo, avec la possibilité d'ajouter ou d'éditer des images et des clips. ['Video Maker Movie Editor']
 - o Si Apple : **IMOVIE** ou Premiere Clip

Pour approfondir :

Trouvez des sources d'inspiration : regardez des spots, des pubs, des films du Nikon Film festival...

Sur Youtube : - « Les leçons de cinéma » : il y a plein de conseils et techniques !

- « Filmé avec l'iPhone 6 par... »

- « Filmer avec un iPhone » de Sofyan

L'ALCOOL

Les connaissances scientifiques

- La dénomination chimique de l'alcool est l'alcool éthylique ou éthanol.
- L'alcool ralentit le système nerveux central. Cela signifie que toutes les réactions deviennent plus lentes sous l'effet de l'alcool de façon incontrôlée.
- En outre, l'alcool influe sur le psychisme et l'esprit (la substance dite psychoactive), nos émotions, nos pensées et notre perception sont modifiées par l'alcool.
- L'alcool atteint tous les organes du corps via le sang. Quelques 90 % de l'alcool consommé arrivent au cerveau.
- 30 à 60 minutes après avoir été consommé, le taux d'alcool dans le sang atteint sa concentration maximale. Le taux d'alcoolémie précis dépend de la quantité d'alcool absorbée, de la vitesse d'absorption par les intestins et l'estomac, du poids corporel, du sexe et de la vitesse de dégradation de l'alcool qui est différente d'un individu à l'autre. Le taux d'alcoolémie est exprimé en « pour mille ». Un pour mille signifie qu'un litre de sang contient un millilitre d'alcool pur.
- Un verre de bière (250ml, 5%), un cocktail (70ml, 18%), un alcool « sec » tel que du whisky (25ml, 45%) et un verre de vin (100ml, 12%) contiennent la même quantité d'alcool pur, à savoir 8 à 10g.
- La dégradation de l'alcool prend un certain temps. Pour dégrader 0,1 pour mille d'alcool, notre foie a besoin d'une heure (même plus pour les femmes). Après une soirée bien arrosée, on a encore de l'alcool dans le sang le lendemain.
- Une consommation d'alcool chronique, régulière et intensive peut provoquer une accoutumance physique et psychique grave.
- Soyez conscient de la législation en vigueur dans chaque pays : même si 2 verres de vin ne sont peut-être pas nocifs pour la santé, ils peuvent affecter votre aptitude à conduire et être sévèrement sanctionnés.

Effets possibles

- L'effet de l'alcool se produit en « deux stades » :
 1. une réaction immédiate agréable, relativement prononcée et qui ne dure pas très longtemps (un sentiment de relaxation, d'apaisement, de désinhibition...). Les battements du cœur s'accroissent, tout comme la respiration. Dans de nombreux cas, la personne se sent plus sociable et plus encline à établir des contacts avec les autres.

2. une réaction désagréable apparaît lentement, pas très prononcée mais de longue durée, telle que nervosité, mauvaise humeur, manque d'énergie ou gueule de bois. La personne ne maîtrise plus la situation, évalue mal les risques et s'angoisse. Elle pourrait réagir de façon impulsive et faire des choses qu'elle regretterait par la suite. Une nouvelle consommation d'alcool peut mettre un terme à cet effet désagréable ou même le remplacer par un effet agréable. Ceci implique un risque de consommation d'alcool accrue de plus en plus fréquente.
- Après une consommation plus importante encore (taux d'alcoolémie de 1,3 - 3 pour mille), la personne est à peine capable de coordonner ses mouvements, elle titube et son pouvoir de concentration est limité. Souvent, elle voit tout en double et parle de manière peu claire. En outre, bon nombre de personnes ont des nausées.
 - A partir de 3 pour mille, une diminution ou une augmentation excessive de la température se produit ou encore un sommeil profond survient ; à partir de 4 pour mille, il y a un risque de coma ou de mort.

Risques à connaître

- La plupart des accidents sont causés par l'alcool : les accidents de voiture, les accidents ménagers, les comportements destructeurs ainsi que les suicides sont très souvent le résultat d'un abus d'alcool.
- L'alcool désinhibe aussi le comportement avec, par exemple l'apparition d'une certaine agressivité ou un comportement sexuel osé. Il convient de noter que souvent, les viols sont commis sous l'influence de l'alcool.
- Une consommation régulière d'alcool entraîne une diminution des capacités, de la concentration et des facultés cognitives. Une destruction des cellules cérébrales est observée chez les personnes buvant beaucoup. Plus la consommation quotidienne augmente, plus les lésions s'aggravent.
- Les consommateurs réguliers développent une « tolérance » à l'alcool. Cela signifie que le corps a besoin d'une quantité d'alcool supérieure pour ressentir le même effet de relaxation, mais simultanément, le corps pâtit énormément de ces quantités importantes (même si vous n'en ressentez pas les symptômes).
- L'alcool fait grossir : un verre de bière contient 100 kilocalories. Les alco pops (prémix) en contiennent 146.
- L'alcool est nocif pour le cœur et le foie et influence la tension. Les personnes atteintes de certaines maladies devraient dès lors renoncer à en consommer.
- Une consommation d'alcool mélangé à d'autres substances est excessivement dangereuse. Combiner alcool et tranquillisants comme, par exemple des somnifères ou relaxants, accroît le risque de perte de conscience, de colapsus ou d'arrêt respiratoire pouvant entraîner la mort.

LE CANNABIS

Les connaissances scientifiques

- Le cannabis est un terme utilisé pour désigner les produits dérivés du chanvre tels que le haschisch et la marijuana.
- Le cannabis contient du tétrahydrocannabinol (THC). Cette substance influe sur notre psychisme (substance psychoactive) : en d'autres termes, nos pensées et nos émotions sont influencées par le cannabis. L'effet qu'il produit (agréable ou irritant) dépend d'un grand nombre de facteurs (voir effets possibles).
- Lorsque vous fumez du cannabis, le THC est absorbé par le sang via les poumons, pour ensuite être transporté vers tous les organes. Des traces de THC peuvent être détectées dans les urines, même des semaines après la consommation.
- Lorsque le THC atteint le cerveau, il influe sur des zones qui sont responsables de l'enregistrement de nouvelles informations reçues ainsi que de l'exécution automatique de mouvements spécifiques. C'est pourquoi la plupart ne peuvent se souvenir de nouvelles informations reçues sous l'influence du cannabis, ont une perception perturbée du temps et peuvent à peine contrôler leurs mouvements.

Effets possibles

- Les sensations que l'on éprouve après avoir consommé du cannabis, varient très fort d'une personne à l'autre. L'effet dépend de la quantité consommée, des expériences faites par la personne, des circonstances extérieures et également des attentes de la personne. Il se pourrait qu'une personne ne ressente rien les premières fois qu'elle consomme, alors qu'une autre se sent mal ou ait une attaque de panique.
- Le cannabis a un effet psychoactif. Cela signifie qu'il a une influence sur les émotions, la perception, les pensées et l'évaluation des risques. Les personnes se sentent généralement joyeuses et relax après avoir consommé du cannabis, le son de la musique est plus intense et les personnes rient davantage. La perception du temps et de l'environnement est différente. Certains aiment ces sensations, d'autres deviennent impitoyables et d'autres encore peuvent paniquer ou avoir des hallucinations. Sous l'effet du cannabis, on ne peut se concentrer sur des situations extérieures ou se souvenir de nouvelles informations. Cette phase dure généralement une à deux heures puis s'estompe lentement. Après, les personnes se sentent généralement somnolentes et faibles.
- Au cours de cette dernière décennie, les effets négatifs du cannabis sur les fonctions cérébrales ont été prouvés. Les personnes consommant régulièrement du cannabis connaissent de grandes difficultés au niveau des fonctions cognitives (mémoire à court terme, réactions ou faculté de solutionner un problème). Ces troubles cognitifs peuvent durer jusqu'à un an après l'arrêt de la prise de cannabis.

- Le cannabis ne stimule pas l'esprit : sa consommation est étroitement liée à des échecs scolaires ainsi qu'à un niveau de revenu nettement inférieur à la moyenne dans le domaine professionnel.

Risques à connaître

- Etant donné que l'effet du cannabis peut varier énormément, il y a toujours un risque d'expérience négative liée à sa consommation. En cas de tristesse, d'anxiété ou de troubles mentaux en particulier, il ne faudrait pas en consommer.
- La consommation de cannabis peut induire une dépendance psychique, la personne en a besoin pour se relaxer, s'amuser, être heureux, avoir des sensations fortes et se sentir bien.
- Des prises importantes de cannabis peuvent entraîner des troubles circulatoires (vertiges ou même évanouissement).
- Sous l'influence du cannabis, la personne est plus sensible aux accidents étant donné une mauvaise perception ou estimation des situations critiques.
- La mémoire et la concentration sont affectées par le THC. Une consommation quotidienne peut entraîner de gros problèmes scolaires, une réduction des activités ou contacts et une perte d'intérêt pour des activités précédemment appréciées.
- La consommation de cannabis a pour effet que la personne est davantage centrée sur ses processus internes, ses propres émotions, pensées et perceptions. Certains se protègent totalement derrière le cannabis. Sous cet angle, ils ne sont donc pas le meilleur « sorteur » qui soit et n'ont pas de contacts très satisfaisants avec les autres.
- Fumer du cannabis accroît le risque de problèmes respiratoires tels que bronchite, infections trachéales et pulmonaires. Comme à la cigarette, le cannabis détériore la condition physique et diminue les performances sportives.
- Etant donné que la fumée de cannabis (mêlé au tabac) est généralement inhalée plus profondément et conservée plus longtemps au niveau du poumon comparativement à la fumée de cigarettes, le mal causé par un joint est comparable à celui causé par 3 à 5 cigarettes (en ce qui concerne l'oxyde de carbone et le goudron).
- Manger du cannabis a des effets plus prononcés, même si ceux-ci apparaissent avec un certain retard (d'une heure approximativement). La consommation orale engendre plus souvent des hallucinations.
- La consommation du cannabis est illégale dans la plupart des pays et n'est pas tolérée par la société. Être attrapé lorsqu'on consomme du cannabis peut causer de graves problèmes.
- Parfois (ou dans certaines régions), les produits sont beaucoup plus forts (ils contiennent davantage de THC). Les concentrations étant plus élevées, les problèmes et risques augmentent également : une proportion importante des jeunes admis en hôpital psychiatrique est traitée pour des problèmes liés au cannabis.

LA COCAÏNE

Les connaissances scientifiques

- La cocaïne se présente sous la forme d'une poudre cristalline blanche, d'un goût amer, produite à partir de feuilles de coca mélangées à de l'eau, de la chaux ou du carbonate de soude, du kérosène et de l'ammoniaque.
- La cocaïne est généralement sniffée mais peut également être injectée dans une veine.
- Les effets de la cocaïne sont très rapides et influent fort sur notre psychisme (pensées, perception et émotions). Si elle est sniffée, les effets s'en ressentent déjà quelques minutes plus tard.

Effets possibles

- L'effet de la cocaïne dure 30 à 60 minutes.
- La cocaïne provoque très rapidement un sentiment d'euphorie intense. Le consommateur se sent très éveillé, plein d'énergie, agité et ressent le besoin de bouger. Les pensées se bousculent et parfois, la personne devient volubile et dit des choses insensées. Elle se sent très sûre d'elle, prête à prendre des risques et peut devenir très maladroite et agressive. Il faut noter ici le danger de sous-estimer les risques réels, par ex. sauter de très haut.
- A l'état d'euphorie, la personne ne ressent pas la faim, la soif ni la fatigue.
- Lorsque l'effet de la cocaïne s'estompe, (après approximativement une heure), la personne se sent triste, tendue ou anxieuse pendant un certain temps et ressent le besoin pressant d'en reprendre immédiatement.
- De fortes doses de cocaïne peuvent déclencher de graves crises d'anxiété ou de délire, par exemple la personne peut penser être constamment observée ou poursuivie.

Risques à connaître

- La cocaïne peut provoquer ou amplifier des problèmes ou troubles mentaux. Les jeunes en particulier courent le risque de connaître des crises d'anxiété, de délire ou des psychoses.
- Malheureusement, la personne (surtout fille) a tendance à sous-estimer le danger dans une situation de flirt et ainsi, à subir une agression sexuelle.
- Il est possible de devenir dépendant de la cocaïne, en particulier parce qu'on se sent tellement mal une fois l'extase terminée qu'on a envie d'en reprendre immédiatement pour se sentir à nouveau fort et sûr de soi.

ECSTASY & AMPHÉTAMINES

Substances dites de soirée : mais attention à ce que cela ne crée pas une norme...

Les connaissances scientifiques

- Les substances consommées lors de soirées sont composées de diverses substances chimiques, conçues pour l'ambiance et la culture des fêtes, les événements musicaux et soirées dansantes.
- Toutes ces substances modifient vos pensées et perceptions étant donné leur influence sur le cerveau. Avec de l'ecstasy, vous êtes dans un autre état de conscience ; ce que vous pensez, ressentez ou voyez vous est inconnu. Les amphétamines stimulent : votre rythme cardiaque s'accélère et votre température augmente.
- Des produits qui n'ont rien à voir avec les amphétamines ou l'ecstasy sont parfois vendus comme tels.
- Les substances consommées lors de soirées sont souvent des pilules mais peuvent également être de la poudre ou avoir une forme liquide.
- La durée d'efficacité de ces substances dépend de la dose, du mode d'administration et de facteurs personnels tels que le poids du corps, le sexe ou ce que vous avez ingéré avant. Une dose moyenne a une efficacité de 3 à 8 heures, parfois même de 12 heures.

Effets possibles

- Les substances consommées lors de soirées vous donnent l'impression d'être heureux, actif, vif et volubile.
- Peu de temps après la consommation, les bras paraissent rigides, la bouche devient sèche et le pouls s'accélère. Les pupilles se dilatent. Vous avez parfois des nausées ou vous éprouvez des tensions au niveau de la mâchoire ou encore des grincements de dents. Ceci est dû à la dilatation des veines et à l'accélération du rythme cardiaque.
- Un peu plus tard, la sensation de faim ou de soif disparaissent, vous êtes très éveillé. Lorsque l'effet s'estompe, le contraire se produit : vous vous sentez fatigué, épuisé et triste. Ces effets négatifs peuvent durer jusqu'à 24 heures.
- Avec l'ecstasy, vous avez l'impression que les sensations positives ou négatives sont plus intenses, vous vous sentez davantage attiré par les autres.
- Sous l'influence de certains produits, certains peuvent devenir euphoriques ou être transportés par la musique, ce qui les incite à se tourner davantage vers les autres. Ils ne perdent pas le contrôle d'eux-mêmes. Les consommateurs d'ecstasy ressentent les mêmes effets mais ne maîtrisent plus leur corps ni leur comportement.

Risques à connaître

- Vous ne pouvez jamais être sûr des substances contenues dans les pilules ou la poudre, de leur concentration et du danger qu'elles représentent (à moins d'avoir procédé à une analyse chimique de la substance). Celles-ci ne sont pas des médicaments sous contrôle mais souvent des pilules de fabrication artisanale.
- Étant donné la disparition des sensations de soif et de fatigue, il y a un risque plus élevé que la température

du corps augmente fort et que la personne éprouve une chaleur excessive ou fasse l'objet d'hypertension : augmentation soudaine de la tension artérielle. Vu que vous ne maîtrisez plus l'état de votre corps, vous oubliez de boire de l'eau, de vous reposer brièvement ou de prendre un peu l'air.

- La consommation de substances lors de soirées peut provoquer une forte anxiété, des visions d'horreur et des troubles d'orientation.
- Ces sensations de fatigue ou de tristesse ressenties le lendemain du jour où vous avez consommé ces substances vous incitent à prendre des antidépresseurs ou d'autres médicaments.
- De telles substances engendrent une dépendance mentale : vous ne pouvez vous amuser lors de soirées sans avoir pris de l'ecstasy ou des amphétamines. Certains ont besoin d'un plus grand nombre de doses ou de doses supérieures pour ressentir les mêmes effets et s'ils arrêtent ou diminuent leur consommation, ils se sentent mal.
- Au niveau du cerveau, ces substances endommagent les axones (l'extrémité) de certaines cellules nerveuses, responsables de la production naturelle de sérotonine.

L'HEROÏNE

Les connaissances scientifiques

- L'héroïne est un dérivé artificiel de la morphine et est reprise parmi les opiacés.
- L'héroïne est une substance qui influe sur notre psychisme (substance psychoactive), l'héroïne modifie nos émotions, nos pensées et notre perception en agissant sur notre cerveau et en induisant un autre état de conscience.
- L'héroïne est un stupéfiant et un anesthésique qui entraîne une dépendance physique et psychique.
- L'héroïne s'injecte, se sniffe ou se fume. L'effet de l'héroïne peut durer de une heure à 24 heures, il dépend de la dose et du mode d'administration, du poids corporel, du sexe et des caractéristiques cérébrales du consommateur.
- Une tolérance apparaît déjà rapidement, des quantités de plus en plus importantes sont nécessaires pour avoir le même effet.
- Le corps s'habitue à l'héroïne, de fortes réactions apparaissent lors de l'arrêt de la consommation. Ces symptômes dits de sevrage sont de violents maux dans les membres, des bouffées de chaleur ou de froid, une dépression grave ou des hallucinations très effrayantes.

Effets possibles

- L'héroïne diminue l'anxiété et la tension. Les consommateurs d'héroïne signalent des sensations de chaleur, de bien-être et de bonheur, une meilleure « compréhension » des choses, des images magnifiques ou terrifiantes ou

encore un état de flottement entre l'éveil et le sommeil. Vu de l'extérieur, ils paraissent apathiques et indifférents.

- Les effets négatifs de l'héroïne sont : irritation, problèmes d'orientation, pertes de mémoire et amnésies ainsi qu'imprécision de langage.
- Parmi les autres effets, mentionnons une constipation extrême, une perte d'intérêt pour le sexe, l'absence de sensation de faim ou de soif. Un manque d'intérêt pour l'alimentation, les vêtements et l'hygiène peut très rapidement avoir comme conséquence un aspect négligé.
- L'héroïne provoque une dépression respiratoire qui peut être mortelle.

Risques à connaître

- Les effets de l'héroïne apparaissent très rapidement, la pensée et les réactions sont plus lentes. Les effets peuvent être de longue durée et rendre le consommateur plus sensible aux accidents à cause de la fausse perception et de la mauvaise évaluation des situations critiques.
- L'utilisation de matériel d'injection expose à un risque très élevé d'être contaminé par des maladies telles que l'hépatite ou le VIH (virus du sida).
- L'usage régulier de l'héroïne entraîne une certaine dépendance. Le consommateur doit augmenter les prises ou les doses pour ressentir le même effet. Un usage continu provoque une dépendance physique et psychique, avec des effets de sevrage importants lors de l'arrêt de la consommation.
- Etant donné que l'héroïne ralentit la respiration, consommer de l'héroïne lorsqu'on souffre de maladies pulmonaires (comme l'asthme), est fatal.
- La qualité de l'héroïne est souvent douteuse et il existe des mélanges extrêmement dangereux.

L'ADDICTION⁹

C'est un mode d'utilisation inadapté d'une substance ou d'un jeu, caractérisé par la présence d'au moins 2 des manifestations suivantes (sur 12 mois) :

Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu ; Désir persistant ou des **efforts infructueux**, pour diminuer ou contrôler la consommation ; Beaucoup de **temps consacré à la recherche**, à la consommation de substances ou au jeu ; Besoin impérieux et irrésistible de consommer la substance ou de jouer (**craving**) ; Incapacité de remplir des **obligations majeures**, au travail, à l'école ou à la maison ; Consommation malgré des **problèmes interpersonnels** ou sociaux, malgré les **dégâts physiques** et/ou psychologiques et malgré des **risques physiques** ; **Activités réduites** au profit de la consommation ou du jeu ;

Augmentation de la **tolérance** (besoin de quantités notablement plus fortes de la substance pour obtenir l'effet désiré) ; Présence d'un syndrome de **sevrage** (= l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu).

MODULE ANNEXE

- QUIZ SUR LES SUBSTANCES -

QUELQUES MOTS SUR CETTE SÉANCE

Les cigarettes et l'alcool ne sont pas les seules substances accessibles à des élèves de l'âge de ceux dont vous avez la charge. Les drogues illicites telles que le cannabis, l'ecstasy et la cocaïne s'immiscent aussi dans le monde des jeunes.

Les médicaments tels que les somnifères ou les excitants ainsi que les produits dopants sont aussi des substances psychoactives. Il est impossible de fournir des informations précises sur chacune de ces substances. Toutefois, les élèves doivent apprendre à gérer les informations sur les consommations et les substances. C'est le but de cette séance.

OBJECTIFS

Les élèves ...

- Repèreront les effets et les risques potentiels des consommations
- Apprendront à traiter les diverses informations disponibles sur les substances

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Des fiches de question imprimées ou photocopiées
- Des cartons ou des morceaux de papier portant des calculs mentaux simples permettant de répartir la classe en équipes de deux

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À ANIMER CETTE SEANCE

Lisez à l'avance les fiches d'information sur les substances et le jeu (questions). Vous pouvez présélectionner les fiches d'information à photocopier ou les cartes de jeu à distribuer sur base de votre propre jugement ou vous pouvez les choisir en vérifiant les questions qui ont été posées par les élèves sur telle ou telle substance lors des séances précédentes.

L'information donnée contient beaucoup d'éléments biologiques et physiques. D'ailleurs, certains sujets peuvent être liés aux contenus du cours de SVT (rapport au corps humain et à la physiologie). Pendant le temps de réflexion, vous pouvez attirer l'attention des élèves sur les conséquences sociales des consommations, sur l'image des substances (consommer n'est pas « cool » en soi), sur les effets des substances sur l'apparence esthétique [attention à ne pas exagérer la culture du paraître].

INTRODUCTION 5 MINUTES

Formez des groupes de deux élèves en distribuant des cartons sur lesquels figure un calcul mathématique simple. Les élèves qui ont le même résultat forment une paire. Par exemple, $12-8$ et $100:25$ formeront une paire ; et $98+46$ et 12×12 , une autre paire. Les cartons que vous aurez préparés seront de deux couleurs différentes, afin que les couples soient automatiquement répartis ; par exemple, en 7 binômes rouges et 7 binômes bleus. Donnez à chaque duo trois fiches de questions qu'ils ne montreront à personne d'autre.

ACTIVITÉ PRINCIPALE 35 MINUTES

QUESTIONS SUR LES SUBSTANCES

Chaque binôme rouge rejoint un bleu ; le quatuor s'assied autour d'une table. Donnez le signal du début du premier tour : le binôme rouge pose sa première question au bleu. Celui-ci réfléchit quelques instants et répond. Si la réponse est exacte, le duo bleu a un point. Ensuite, le quatuor discute pour comprendre pourquoi la réponse est correcte. Vous donnez à nouveau le signal et le moment est venu pour le binôme bleu de poser une question au rouge. Vous continuez ainsi de suite en alternant jusqu'à ce que les six cartes questions aient été traitées par les groupes.

Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez laisser les élèves travailler à leur propre rythme sans que vous donniez le signal du passage à la question suivante. Cela détendra l'atmosphère par contre, cela ne permettra pas de longs débats sur les réponses ...

Vous pouvez aussi donner à chaque binôme plus de trois cartes questions, car la même question peut être traitée par plusieurs groupes. Vous pouvez également proposer aux groupes d'échanger leurs cartes questions.

SCORES & TRAITEMENT

Demandez quels duos ont trois, deux, un ou zéro point(s) et demandez à certains couples d'expliquer pourquoi leur réponse était correcte ou fausse.

Quelle information est facile à trouver ? Où pouvez-vous trouver l'information ?

Quelles sont les réponses qui vous ont surpris ?

Quelles sont les questions qui vous ont surpris ?

CONCLUSION (10 MIN)

Demandez aux élèves d'afficher les cartes réponses au mur de la classe.

Identifiez et résumez certains sentiments ou constats communs qui reviennent dans ce que les élèves ont appris.

Par exemple :

- Les médicaments et alcool aussi sont des substances psychoactives.
- Parfois, je crois des choses fausses et je l'ignorais complètement.
- Les substances ont des effets à court et long terme, et ce, sur des choses inattendues.

EN RÉSUMÉ...

1. Les élèves forment des binômes, puis des groupes de quatre pour un jeu
2. En petits groupes, ils posent les questions qui sont reprises sur les cartes questions/réponses
3. Le débat mené par l'animateur permet d'évaluer et d'analyser le travail en groupe

QUESTIONS GÉNÉRALES SUR LES SUBSTANCES

Q1: Une canette de bière, est-ce une drogue?

A. Oui B. Non

Toute drogue = une substance psychoactive = influence ton psychisme (tes émotions, ton comportement et ta perception), par l'effet qu'elle a sur ton cerveau.

Q2: Si tu prends un seul somnifère, es-tu en mesure de rouler en vélo en toute sécurité ?

A. Oui **B. Non**

Toutes les substances ont une série d'effets néfastes sur le corps et l'esprit. Ici, tu risques de t'endormir au guidon et perdre tes réflexes!

Q3 : Si je ne m'amuse pas après avoir bu une bière, devrais-je en boire une autre pour atteindre l'effet escompté?

A. Oui **B. Non**

L'effet d'une substance augmente lorsque tu en consommes davantage. En général, une + grande quantité te rend simplement malade.

Q4 : Tu te sens triste. Te sentiras-tu mieux après avoir pris des shots d'alcool?

A. Oui **B. Non**

Les substances n'affectent pas tout le monde de la même façon. Le fait de se sentir bien et euphorique, ou mal, en consommant un certain produit, dépend d'un bon nombre de facteurs.

Q5 : Une des affirmations suivantes n'est pas correcte. Laquelle?

- A. Les filles sont plus vite ivres que les garçons lorsqu'elles boivent de l'alcool.
- B. Les garçons boivent généralement plus que les filles.
- C. Les garçons peuvent boire plus que les filles.**

Les filles peuvent être + affectées par une consommation en raison de leur constitution physique (poids généralement inférieur et une teneur en eau inférieure de leur corps) et peuvent en expérimenter des effets sensiblement plus néfastes : en absorbant la même quantité d'alcool, une fille aura un taux d'alcoolémie de 20 % supérieur à celui d'un garçon.

QUESTIONS SUR LE TABAC

Q6 : Lorsque tu fumes des cigarettes, tes doigts deviennent plus chauds.

A. Oui **B. Non**

La nicotine provoque assez rapidement une constriction des vaisseaux sanguins --> battements de cœur augmentent très légèrement, --> les extrémités froides : les doigts et pieds se refroidissent + rapidement.

Q7 : La plupart des fumeurs continuent à fumer à jamais.

A. Oui **B. Non**

Presque tous les fumeurs s'arrêtent de fumer après un certain temps. Beaucoup de jeunes ne fument qu'un bref laps de temps, puis arrêtent (pas si cool, coût financier élevé, conséquences néfastes sur le sport, l'esthétique et bien sûr la santé).

Q8 : La cigarette permet-elle de perdre du poids ?

A. Oui **B. Non**

Le fait de fumer fait grossir : la nicotine dans le tabac influe sur plusieurs parties du cerveau. Les cellules du cerveau qui transmettent la sensation de faim, le goût ou l'odorat, sont légèrement modifiées par la nicotine.

Q9 : La cigarette rend la peau plus pâle avec des pores élargis et des impuretés: vrai ou faux?

A. Vrai B. Faux

Le fait de fumer a indéniablement un effet néfaste sur la douceur de la peau. La détérioration de la circulation sanguine est responsable de la dégénération de la peau (grise et pâle & rides apparaissent + tôt).

Q11 : Au Brésil, les cliniques de chirurgie esthétique ne traitent pas les fumeurs, les blessures de ceux-ci cicatrisant mal suite à la consommation de tabac : vrai ou faux ?

A. Vrai B. Faux

Le fait de fumer ralentit le processus de cicatrisation (une conséquence de la nicotine).

Q12: Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle?

- A. Si je ne fume des cigarettes que le week-end, je ne risque pas de m'accoutumer.
- B. Un adolescent peut devenir dépendant à la nicotine en ne fumant que quelques cigarettes par semaine.**
- C. Chiquer du tabac ne crée pas d'accoutumance à la nicotine.

Il n'existe aucune substance psychoactive qui ne crée pas d'accoutumance.

QUESTIONS SUR L'ALCOOL

Q13: Une des affirmations suivantes n'est pas correcte. Laquelle?

- A. Si tu bois de l'alcool, tu as plus de chance de réussir ton examen le lendemain.**
- B. Le fait de boire de l'alcool détériore ton équilibre physique + tes facultés de coordination le lendemain (par ex. lorsque tu te rends au lycée à vélo).
- C. Le fait de boire de l'alcool diminue ton aptitude à prendre rapidement des décisions le lendemain (par ex. pendant une réunion de classe).

Consommer ne résout pas tes problèmes. Parfois, ça peut même engendrer des problèmes supplémentaires (effets indésirables).

Q14: Une des affirmations suivantes n'est pas correcte. Laquelle?

- A. La consommation d'alcool te rend peu fiable à l'égard de tes amis.
- B. Le fait de fumer a comme conséquence que tu sens mauvais.
- C. Boire beaucoup te rend populaire et fait de toi le centre d'attention.**

On ne t'aimera pas davantage parce que tu consommes : ceux qui sont prêts à prendre un risque deviennent souvent le centre d'attention pour un bref laps de temps. Mais à long terme, ceux qui maîtrisent leur vie sont les plus populaires.

Q15: Lorsque tu as soif, quelle est la boisson la + saine?

- A. Eau minérale**
- B. Bière
- C. Cocktail alcoolisé

L'alcool déshydrate l'organisme --> il est excessivement dangereux de consommer de l'alcool en même temps que d'autres substances. Pour prévenir ces effets, il est conseillé de boire un maximum d'eau avant, pendant et après la consommation.

Q16: Plus tu manges, plus tu peux boire sans devenir ivre. Vrai ou faux?

- A. Vrai
- B. Faux**

Un estomac vide intensifie les effets de l'alcool qui surgissent aussi plus vite. Mais même si tu as mangé suffisamment, il est impossible de boire de grandes quantités d'alcool sans s'enivrer.

Q17: Après la fête d'hier soir, au cours de laquelle Michael a bu énormément, il a dormi 8 heures. Quelles sont ses chances de pouvoir se rendre à l'école et réussir son examen de mathématiques. Choisis la réponse correcte.

- A. Supérieures à d'habitude
- B. Comme d'habitude
- C. Inférieures à d'habitude**

Lorsqu'on a trop bu le soir, il n'est pas possible de bien dormir (stade du sommeil profond, du rêve est perturbé) et d'être en forme le lendemain --> baisse des performances physiques et cognitives.

Q18 : Jérémie se plaint que pour ressentir les effets de l'alcool, il dépense de plus en plus en boissons. Pourquoi ? Choisis la réponse la + probable.

- A. Le barman ajoute de l'eau à ses boissons.
- B. Les prix augmentent.
- C. Andrew a développé une certaine tolérance à l'alcool (la quantité d'alcool habituelle ne suffit plus pour ressentir les mêmes effets).**

Tu peux très rapidement t'habituer à la boisson = c'est la tolérance à l'alcool qui augmente (= tu dois boire davantage d'alcool pour ressentir les mêmes effets et t'enivrer).

Q19: Une des affirmations suivantes n'est pas correcte. Laquelle? Si tu as la gueule de bois après avoir bu trop d'alcool, tu auras :

- A. des maux de tête
- B. des démangeaisons aux bras**
- C. des difficultés de concentration

La gueule de bois survient lorsqu'on a bu trop d'alcool. Elle est le signe d'une intoxication et déshydratation de l'organisme se produisant généralement le lendemain. La fatigue est aussi au RDV.

Q20: Emilie dit qu'elle met du jus d'orange dans sa boisson afin de ne pas devenir ivre. A-t-elle raison?

- A. Oui
- B. Non**

La quantité d'alcool pur ne change pas lorsqu'on ajoute du jus, de l'eau ou des glaçons. Il est néanmoins conseillé de boire beaucoup de jus ou d'eau lorsqu'on consomme de l'alcool.

Q21 : : Il est préférable de boire des prémix plutôt qu'un verre de bière car tu peux en boire davantage sans devenir ivre. Vrai ou faux ?

- A. Vrai
- B. Faux**

Les prémix contiennent autant d'alcool que la bière, même s'ils sont mélangés à des sodas. Le goût de l'alcool est masqué par le goût sucré de la boisson. Tu risques dès lors de boire trop sans t'en rendre compte.

Q22 : Jessica se rend à une fête où elle espère rencontrer un garçon. Si elle boit beaucoup d'alcool, que va-t-il plus que probablement se produire? Choisis une réponse :

- A. Elle deviendra agressive.
- B. Elle aura des nausées et empestera.**
- C. Elle sera particulièrement attrayante et sortira avec bon nombre de garçons.

Une personne peut être + courageuse ou avoir + confiance en elle pour draguer. Mais lorsqu'on établit des contacts avec autrui, il est important d'interpréter convenablement les réactions de l'autre et de noter ses émotions. L'alcool influant sur nos émotions et nos pensées, il se peut que nous agissions trop rapidement ou que nous blessions quelqu'un. Autre chose importante : l'odeur prononcée que tu dégages lorsque tu bois beaucoup!

QUESTIONS SUR LE CANNABIS

Q23: Quels sont les signes très probables d'une accoutumance à l'égard du cannabis?

- A. Des yeux rouges
- B. Un mauvais sommeil
- C. Avoir constamment besoin de cannabis pour se sentir bien**

Tu peux devenir dépendant du cannabis. Les conséquences de la dépendance psychique renvoient à toute une série de domaines de ta vie. Les yeux rouges renvoient à une consommation de cannabis, mais pas forcément systématiquement à une accoutumance.

Q24 : Quelle affirmation est correcte?

- A. Il est moins dangereux de fumer un joint qu'une cigarette.
- B. Les joints et cigarettes vont souvent de pair.
- C. Fumer une cigarette est aussi nocif que fumer un joint.**

Fumer du cannabis n'est pas moins nocif que fumer des cigarettes. Etant donné que la fumée du cannabis (mélangé au tabac) est généralement inhalée plus profondément et conservée plus longtemps au niveau des poumons que la fumée de cigarettes, le mal causé par un joint est comparable au mal provoqué par 3 à 5 cigarettes. Le plus souvent toutefois, ceux qui fument du cannabis, fument aussi des cigarettes, aggravant ainsi les effets nocifs sur la santé.

Q25 : Tim dit "Rien ne va aujourd'hui. Peut-être qu'avec un joint..?" Quelle est la personne qui donne le bon conseil à Tim?

- A. Mattieu: oh oui, certainement!! Tu oublieras tout!
- B. Benjamin : mais que dis-tu!? Cela ne fera qu'empirer les choses : tu te sentiras encore plus mal!**
- C. Audrey : et si tu buvais un verre?

Le cannabis ne va pas changer ton humeur lorsque tu ne te sens pas bien car le cannabis amplifie les émotions et ne transforme pas les émotions négatives en émotions positives. Le cannabis ne peut que te faire oublier tes problèmes pendant quelques heures, mais pas les résoudre.

Q26 : Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle?

- A. Il est plus facile d'être en compagnie de personnes fumant du cannabis.
- B. Les personnes fumant du cannabis sont libres et sereines.
- C. Il est plus difficile d'établir des contacts avec des personnes fumant du cannabis**

Si un groupe estime que consommer du cannabis est un "must", peut-être ne seras-tu accepté que si tu en consommes. Mais la question se pose alors de savoir si cela vaut la peine de faire partie d'un groupe au sein duquel tu dois être dans un état euphorique pour te sentir bien. De plus, avec le cannabis, tu es centré sur toi-même et n'es pas tellement intéressé par les autres, ce qui n'est pas très intéressant pour les personnes qui veulent avoir des contacts avec autrui.

Q27 : Ton meilleur ami ne se sent pas bien, et semble avoir des hallucinations. Tu sais qu'il a mangé un gâteau au cannabis (space cake). Qu'est-ce qui lui est très probablement arrivé?

- A. Il a été intoxiqué par le cannabis et a besoin d'une aide urgente.**
- B. Les œufs du gâteau n'étaient probablement pas frais.

Il est plus nocif de manger du cannabis que d'en fumer : effets + prononcés, même s'ils apparaissent après un certain temps (environ une heure). La consommation par voie orale provoque souvent des hallucinations.

Q28 : Sarah constate qu'à la fin d'une soirée, son petit ami est différent : il est distant, désintéressé, ses yeux sont rouges et sa conversation est confuse. Quelle en est l'explication la plus probable?

- A. Il a peut-être fumé du cannabis.**
- B. Il a peut-être rencontré une autre fille.
- C. Il a peut-être appris de mauvaises nouvelles.
- D. Il a peut-être raté un test à l'école.

On peut douter de l'aspect séducteur du cannabis. Tout d'abord, tes yeux deviennent rouges et tes paupières sont souvent gonflées, même le lendemain, ce qui ne te rend pas très séduisant. En outre, tu dis souvent des choses insensées ou tu es centré sur toi-même. Tu communique moins bien avec les autres quand tu es dans cet état et tu dragues, dès lors, sans doute moins bien.

Q29 : Quelle affirmation concernant le cannabis est correcte ?

- A. Le fait de fumer du cannabis est lié à un mode de vie instable.
- B. Le cannabis est un produit biologique et écologique.
- C. La consommation de cannabis correspond aux valeurs et normes anticonsuméristes.

Aucune des réponses n'est correcte. Il n'y a pas d'étiquettes concernant la consommation de cannabis. Ces déclarations peuvent être des messages de marketing de l'industrie du cannabis et des idées reçues et véhiculées par la société. Le cannabis est loin d'être écologique (sa production consomme beaucoup)!

Q30: Fumer du cannabis est une façon de consommer qui ne comporte pas de risque, vrai ou faux ?

A. Vrai **B. Faux**

Affirmer que fumer du cannabis ne comporte pas de risque est un mythe social ou un malentendu. Comme dans le cas de l'alcool, 10% des consommateurs de cannabis deviennent de gros consommateurs avec un usage problématique ou une accoutumance. Certains, vulnérables à des troubles psychologiques, peuvent entrer dans un état de folie en consommant du cannabis (ou autres substances illégales). On ne peut donc en conclure que c'est « sans risque ».

Q31: Le cannabis est-il associé au style de vie moderne de personnes réputées, gagnant bien leur vie ?

A. Oui **B. Non**

Les consommateurs réguliers et permanents de cannabis ont, en moyenne, un revenu inférieur et plus de difficultés à avoir un emploi. Ceci est aussi une réalité au niveau de l'école : les grands fumeurs réguliers de cannabis réussissent moins bien. Une raison en est peut-être qu'une des conséquences à long terme de la consommation de cannabis sur le cerveau est une diminution de l'aptitude à résoudre des problèmes complexes.

Q32: Comment répondre si quelqu'un te propose du cannabis?

A. Il est fort probable que je n'en apprécierai pas l'effet.
B. Il est fort probable que l'effet ne répondra pas à mes attentes.
C. Il est fort probable que je n'en ressentirai aucun effet.
D. Ta réponse

Toutes les réponses sont correctes. Les effets positifs du cannabis sont fort exagérés par la société. La réalité est que la réponse C « *je n'en ressens aucun effet* » est vraie pour la plupart des gens. L'effet perçu dépend de tellement de facteurs personnels que les effets annoncés ne représentent évidemment que de rares scénarios. Les conséquences négatives, invisibles et non ressenties par le consommateur, sont néanmoins bel et bien présentes !

QUESTIONS SUR LA COCAÏNE

Q33: Une seule affirmation est correcte. Laquelle ?

A. Consommer de la cocaïne aide à perdre du poids.
B. Consommer de la cocaïne entraîne un gain de poids.
C. Consommer de la cocaïne n'affectera probablement pas ton poids.

Tu ne perdras pas de poids en consommant de la cocaïne. Elle a simplement comme effet de supprimer la sensation de faim pendant la période d'extase. Mais du coup, tu auras tendance à plus manger ensuite, ce qui entraîne un potentiel gain de poids.

Q34 : Parmi les affirmations suivantes, une seule est correcte. Laquelle ?

A. Prendre de la cocaïne aide à réussir facilement les examens.
B. Prendre de la cocaïne améliore la concentration.
C. Après avoir pris de la cocaïne, il est difficile de contrôler ses pensées.

Il n'est pas possible d'accroître ses performances scolaires en prenant de la cocaïne, car cela engendre une perte de contrôle de ses pensées. De plus, tu as une fausse image de toi sous l'effet de la cocaïne : tu penses savoir mieux, mais ce n'est pas vrai.

Q35 : Que va-t-il très probablement arriver à Tom s'il prend de la cocaïne?

A. Sa conversation sera plus brillante.
B. Il aura un air sexy et élégant.
C. Ses amis entendront de curieux bredouillements.

La cocaïne ne rend pas quelqu'un plus séduisant. Sous l'effet de la cocaïne, vous pouvez ressentir le besoin de parler et en conclure que vous devenez plus sociable ou plus intéressant. Mais les autres ne perçoivent pas cela comme une conversation intéressante mais plutôt comme des bavardages confus. De plus, la cocaïne provoque souvent une rhinite tenace et de fortes sueurs, ce qui nuit à l'« image sexy » tant recherchée.

Q36 : Quelle affirmation est correcte ?

A. La prise occasionnelle de cocaïne ne crée pas de dépendance.
B. La prise de cocaïne améliore les performances scolaires.
C. Après avoir pris de la cocaïne, tu te sens fort et serein pendant un certain temps.
D. Aucune de ces affirmations n'est correcte.

Tu peux devenir dépendant de la cocaïne, notamment parce que tu te sens si mal après l'état d'euphorie que tu souhaites en reprendre immédiatement pour te sentir à nouveau plus fort(e) et plus affirmé(e).

Q37 : Quelle affirmation n'est pas correcte ?

A. Après avoir pris de la cocaïne, tu te sens agressif.
B. La cocaïne soulage les maux de tête.
C. Après avoir pris de la cocaïne, tu es plus enclin à faire des choses risquées, par exemple conduire très vite.

La cocaïne provoque très rapidement une sensation d'euphorie intense (se sent très éveillé, plein d'énergie et agité, besoin de bouger). Les pensées se bousculent et parfois le consommateur parle beaucoup et dit des choses insensées. Il se sent très sûr de lui, prêt à prendre des risques et peut devenir maladroit et agressif. Il risque aussi de sous-estimer le danger réel. Pendant une extase provoquée par de la cocaïne, tu ne ressens pas la faim, la soif ou la fatigue. Lorsque l'effet de la cocaïne s'est estompé (après approximativement une heure), tu te sens, pendant un certain temps, triste, tendu ou anxieux, et ressens le besoin urgent de reprendre immédiatement de la cocaïne.

QUESTIONS SUR L'ECSTASY & AMPHET'

Q38 : Samantha est déçue car son petit ami n'apparaît pas à une soirée. Elle décide de prendre un comprimé d'ecstasy. Que va-t-il très probablement se produire?

A. Elle oubliera son ami pendant un certain temps mais se comportera d'une façon qu'elle regrettera le lendemain.
B. Elle deviendra tellement brillante qu'elle sera la reine de la fête.
C. Elle toussera toute la nuit.

Tout sentiment engendré artificiellement comporte des risques: il est dangereux de jouer avec le corps et l'esprit en essayant de créer artificiellement un état émotionnel inconnu auparavant. En outre, ce sentiment de bonheur ne dure qu'un petit temps. Après quelques heures, le consommateur se sent généralement minable: épuisé et triste pendant des heures et souvent légèrement déprimé pendant quelques jours.

Q39 : Quel effet pourrais-tu ressentir avec de l'ecstasy ?

A. Tu perds le contrôle de toi-même ainsi que tout contact avec autrui.

B. Tu as un contact plus profond et plus intense avec ceux qui t'entourent.

C. Tu es tranquille et serein.

Les substances consommées lors de soirées te font percevoir ton comportement autrement qu'il ne l'est dans la réalité.

Q40 : Tu ne peux pas t'accoutumer à l'ecstasy ou aux amphétamines si tu n'en consommes que le week-end. Vrai ou faux ?

A. Vrai **B. Faux**

Tu peux devenir dépendant des substances consommées lors de soirées. Lorsque tu en consommes souvent, les effets souhaités (se sentir bien et en forme) s'atténuent au fil du temps. Accroître la dose ne réduit pas la fatigue ou la tristesse.

QUESTIONS SUR L'HÉROÏNE

Q41 : Quelle affirmation concernant l'héroïne est correcte ?

A. L'accoutumance à l'héroïne apparaît très vite.

B. L'accoutumance à l'héroïne apparaît sur plusieurs années.

C. L'accoutumance à l'héroïne n'apparaît que chez les personnes qui ont déjà des problèmes psychologiques.

L'héroïne est une drogue qui crée une forte dépendance physique et psychique. Cela veut dire que tu te sens mal sans héroïne (des maux dans le corps, insomnies, nervosité, agitation, faiblesse) et ressens un besoin pressant d'en consommer à nouveau. Les personnes dépendantes de l'héroïne sont généralement incapables de faire attention ou s'intéresser à autre chose qu'à ça.

Q42 : Nicolas a dit à Emilie de sniffer de l'héroïne plutôt que de l'injecter car c'est moins dangereux pour la santé. Emilie peut-elle lui faire confiance ? Choisis la réponse correcte.

A. Oui

B. Non

C. Oui, mais uniquement si elle a une infection.

Il n'est pas moins dangereux de sniffer ou fumer de l'héroïne. Que tu fumes, sniffes ou t'injectes de l'héroïne, tu mets ta santé mentale et physique en danger. Consommée régulièrement, l'héroïne engendre une accoutumance et tu t'exposes à de grands risques en essayant cette substance.

Q43 : Parmi les affirmations suivantes, deux ne sont pas correctes. Lesquelles ?

A. La consommation d'héroïne te rend euphorique.

B. La consommation d'héroïne te rend triste.

C. Tu ne peux prévoir tes réactions après avoir consommé de l'héroïne.

D. Tu deviens plus volubile après avoir consommé de l'héroïne.

L'héroïne apaise les émotions et les réactions (ralentissement de la parole et de la pensée). Les consommateurs d'héroïne s'isolent et ne s'intéressent pas énormément aux autres ou à autre chose.

RÉFÉRENCES

- Cuijpers P (2002a).** Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.
Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention : a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.
Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
- Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978).** 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.
- Hansen WB. (1992).** School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.
Tobler N, Stratton H. (1997) Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.
Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000 ; 20(4):275-335.
- Durlak JA (1997).** Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
- Résultats de l'évaluation du programme «Unplugged» dans le Loiret :** Projet de l'Association pour l'écoute et l'accueil en addictologie et toxicomanies (Orléans) évalué en 2016-2017 par Santé Publique France. Mai 2019.
- S. L. Gable et al.,** Will you be there for me when things go right ? Supportive responses to positive event disclosures, in *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 91(5), pp. 904-917, 2006.
- Fredrickson & Levenson (1998), Emmons & McCullough (2003), Wood & al. (2008), Lyubomirsky (2008), Algoe (2012) + McCullough M.E., et al. (2001),** "Is gratitude a moral affect?", *Psychological Bulletin*, 127, p.249-266
- Présentation CSA** http://www.lemonde.fr/mmpub/edt/doc/20141211/4539179_7baf_presentation_csa_colloque_9_decembre_2014.pdf
- Définition des addictions, selon le DSM V :** <http://www.addictauvergne.fr/addictauvergne/wp-content/uploads/2014/02/Crite%CC%80res-addiction-DSM5.pdf>