



Unplugged 8

Programme de
Promotion de la Santé &
Prévention des addictions

Livret Elève

Année scolaire :

Nom et Prénom :

Classe :



Sommaire



- | | |
|-----------------|--|
| Séance 1 | Bienvenue dans UNPLUGGED |
| Séance 2 | Être ou ne pas être dans un groupe |
| Séance 3 | Les écrans, parlons-en ! |
| Séance 4 | T'y crois à CA ? |
| Séance 5 | Les émotions en tout genre |
| Séance 6 | Être en confiance – Savoir dire NON |
| Séance 7 | Trouver des solutions |
| Séance 8 | UNPLUGGED : fin et suite ! |



Expression libre

Personnes ressources





Séance 1

Bienvenue dans UNPLUGGED !

En quoi ce programme me sera utile ?



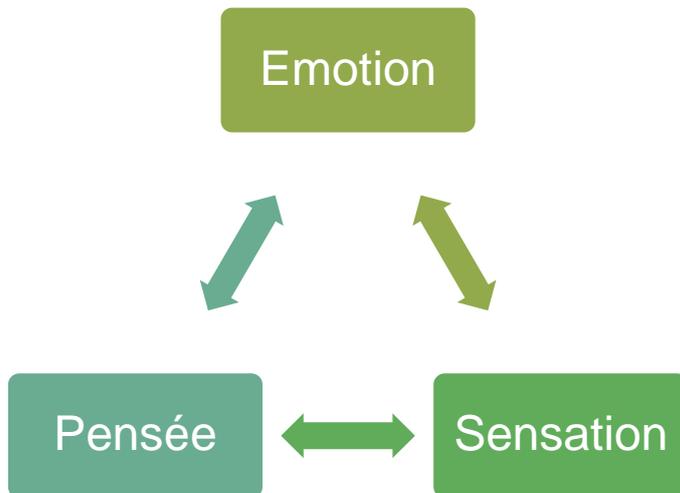
Qu'est-ce que j'ai le droit de faire ?



De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ?



Des astuces dont je peux me resservir :



Empty rectangular box for notes.

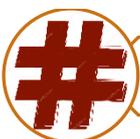
Séance 2

Être ou ne pas être dans un groupe

Pourquoi je veux faire partie d'un groupe ?

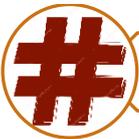
Quelles seraient mes limites ?

Pour éviter l'exclusion, je peux ...



Séance 3

Les écrans, Parlons-en !



Séance 4

T'y crois à CA ? !

Selon moi, dans une classe de 30 élèves de Première (16 ans), en France, combien ont déjà...



Tabac



Alcool



Cannabis

	Ma réponse	Le réel	Ma réponse	Le réel	Ma réponse	Le réel
<i>Au moins 1 fois dans sa vie</i>						
<i>Jamais</i>						
TOTAL de la classe	30	30	30	30	30	30
<i>Usage récent (1 x dans le mois)</i>						

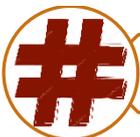
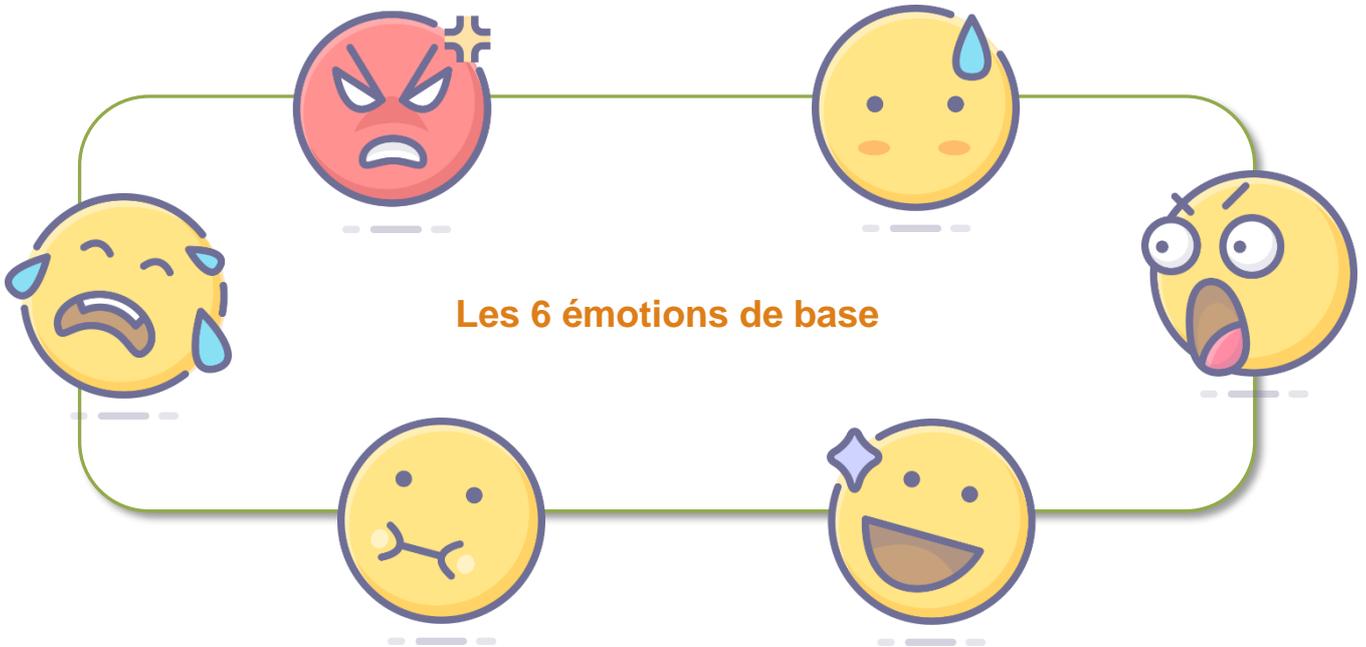
Pour ne pas me faire influencer à l'avenir, je peux ...





Les émotions en tout genre

Triste	Ennui	En sécurité	Libre	Soulagé-e	Furieux-se
Amoureux-se	Anxieux-se	Bouillonnant-e	Heureux-se		
Émerveillé-e	Honteux-se	Nerveux-se	Zen	Exclu-e	Inspiré-e
Vexé-e	Optimiste	En colère	Fort-e	Excité-e	Envieux-se
Dépassé-e	Reconnaissant-e	Inquiet-e	Vide	Prudent-e	
Terrifié-e	Etonné-e	Intimidé-e	Craintif-ve	Soucieux-se	
Déçu-e	Embarrassé-e	Irrité-e	Dépité-e		
Fier-e	En forme	Cool	Enthousiaste	Serein-e	
Contrarié-e	Seul-e	Apprécié-e	Excité-e	Ravi-e	
Explosif-ve	Déprimé-e	Confus-e	Vulnérable		



Séance 6

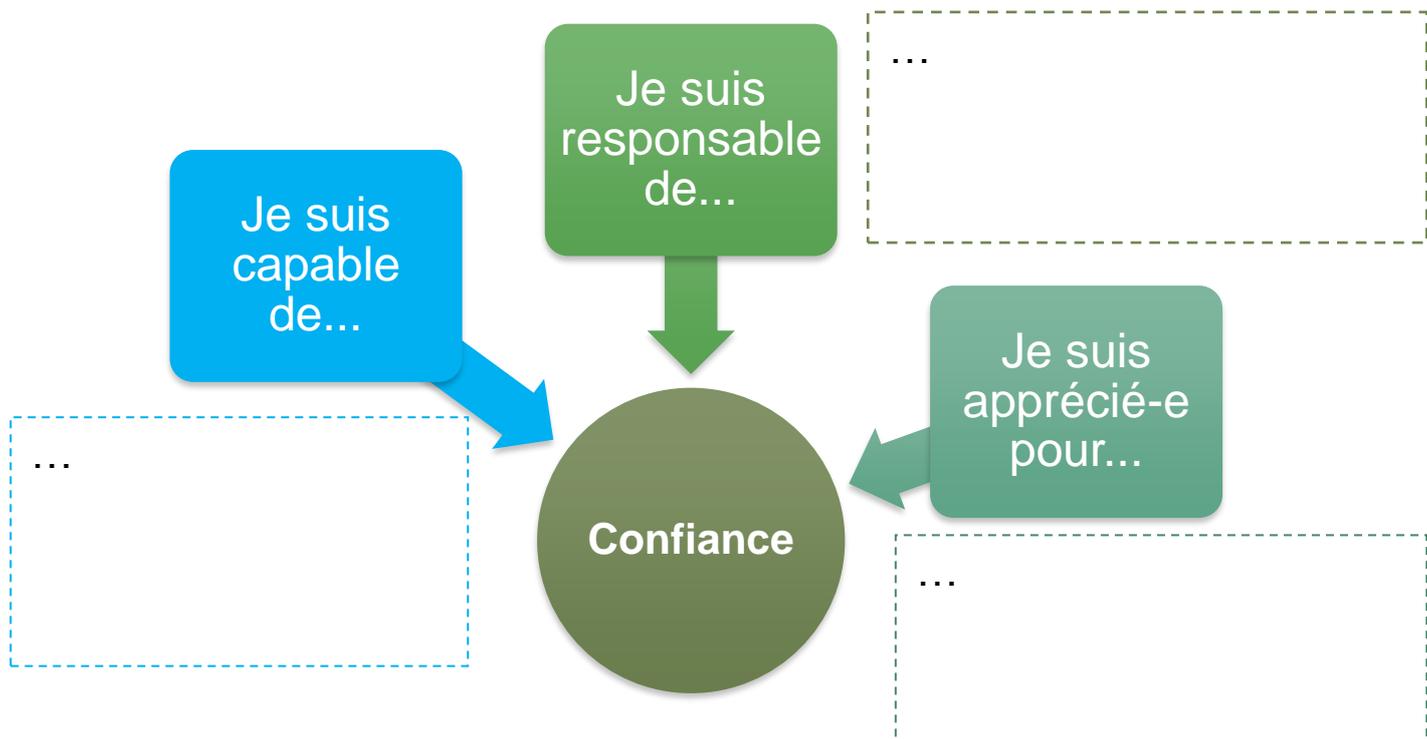
Être en confiance Savoir dire NON

Être sûr-e de soi,
c'est dire clairement
ce que l'on ressent et
ce que l'on pense

Être en confiance
Avoir de l'assurance

Je suis sûr-e de moi ...

- ... avec qui ?
- ... où ?
- ... lorsque je me sens ...



Lorsque tu veux dire non quand on te propose une cigarette, de l'alcool ou d'autres substances, n'aie pas le sentiment de devoir te défendre. Tu as ton opinion. Exprime-la de façon claire et forte en pensant aux raisons et arguments de ta réponse. Exprime ton refus, avec tes mots à toi, dans le style qui est le tien.

Exemples de refus

Non, je ne veux pas boire, parce que...



- je peux m'amuser sans ça.
- certaines personnes que je connais ont de sérieux problèmes d'alcool
- je préfère juste boire cette limonade
- je vais avoir l'air idiot
- certaines personnes deviennent trop bruyantes et agressives quand elles ont bu et je ne veux pas être comme ça
- il y a beaucoup d'accidents qui sont dus à l'alcool
- j'ai un entraînement demain
- c'est NON. Un point c'est tout !
- Autre :

Non, je ne veux pas fumer, parce que...



- il y a trop d'additifs chimiques dans les cigarettes que l'on ne connaît pas suffisamment
- je veux garder l'haleine fraîche
- cela coûte trop cher pour le plaisir que j'en retire
- certains de mes amis plus âgés sont rapidement hors d'haleine à cause du tabac
- l'industrie qui produit les cigarettes ment tout le temps
- je n'en ai vraiment pas envie
- je chante, je fais du sport de haut niveau, etc. Alors je ne tiens pas à fumer
- Est-ce que j'aurais l'air plus cool ? Je ne pense pas, non !
- C'est NON. Point à la ligne.
- Autre :

Non, je ne veux pas prendre de cannabis, parce que...



- ça bousille le cerveau et on finit par perdre le contrôle
- mon imagination est suffisamment débordante sans ça
- ça coûte trop cher
- je veux rester maître de mon corps et de mon esprit
- on ne sait jamais avec quoi le produit est coupé
- je ne veux pas devenir accro
- j'ai un entraînement demain
- c'est NON. Un point c'est tout !
- Autre :

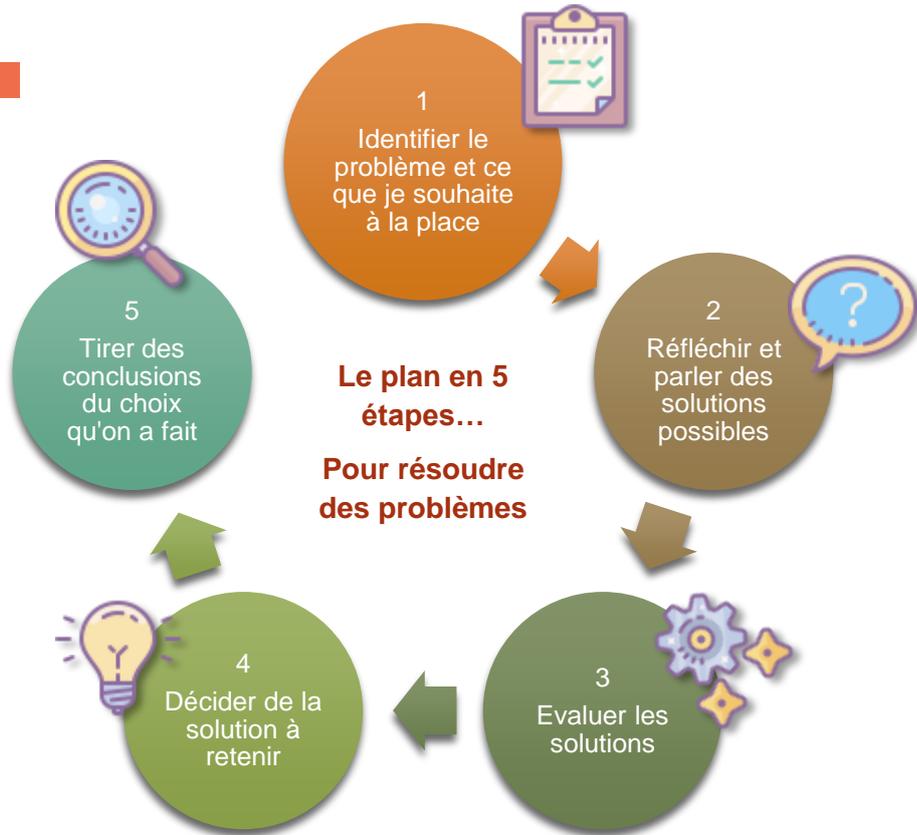
Savoir dire non est essentiel, mais il est tout aussi essentiel d'entendre le Non des autres !

- Une chose que j'ai apprise dans cette séance ...
- Ce que je voulais dire sur cette séance mais que je n'ai eu l'opportunité d'exprimer, c'est ...
- Une chose dite par quelqu'un d'autre pendant la séance et dont je me souviens, c'est ...
- Ce qui m'a surpris chez moi, c'est ...



Séance 7

Trouver des solutions !



Situation 1



1

2

3

4

5

Situation 2



1

2

3

4

5

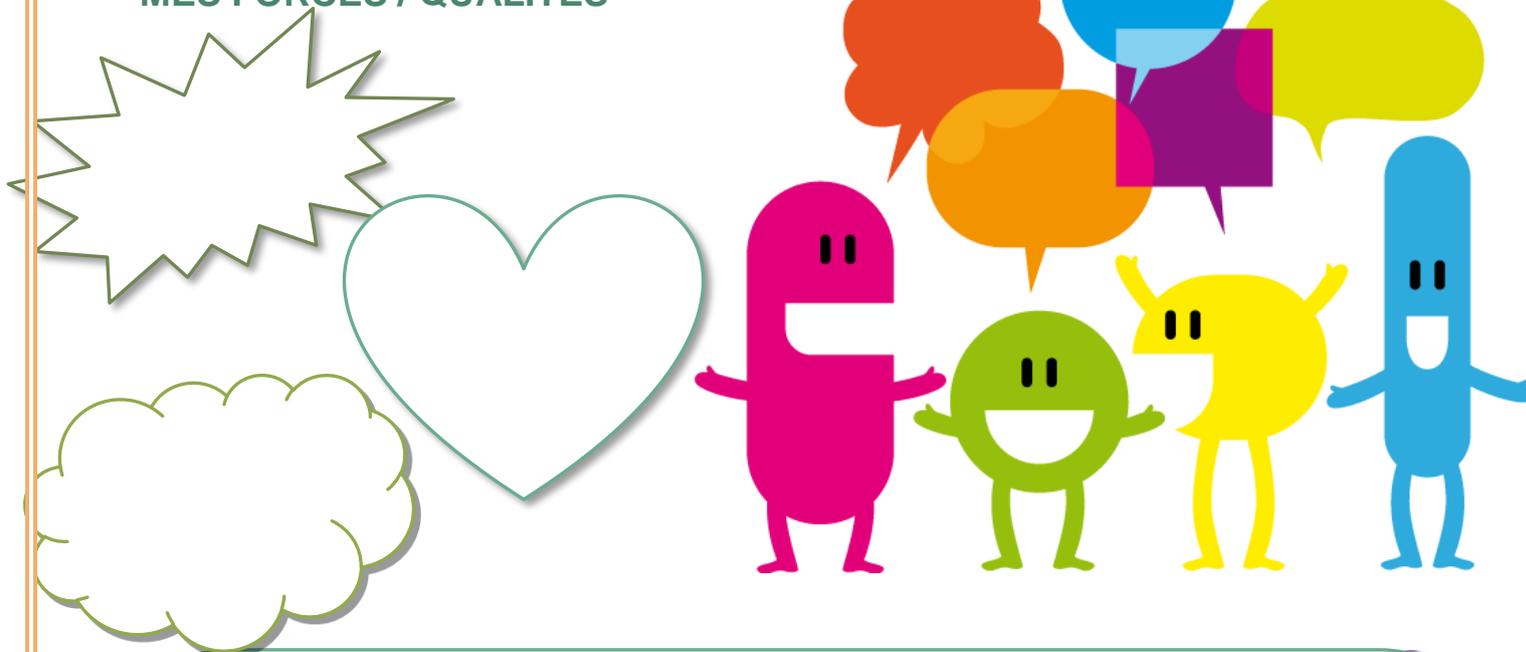


Séance 8

Unplugged : fin et suite !

A la découverte de nos forces

MES FORCES / QUALITES



Evaluation du programme Unplugged



1. *Mes 3 séances préférées*
2. *Ce que j'ai le plus apprécié*
3. *Ce que j'ai appris sur moi*
4. *Si je devais changer une chose dans Unplugged ?*

Ma phrase de fin !



Expression Libre

blA
bla bla
bla bla
blA blA bla bla
blA bla
blA
bla
blA
bla



Personnes ressources dans l'établissement