



# Unplugged 8

Programme de  
Promotion de la Santé &  
Prévention des addictions

## Guide pédagogique

---

Programme via le Développement  
des Compétences PsychoSociales (CPS)

Inspiré du programme européen *Unplugged (12 séances)*

# Table des matières

<b>PREMIERE PARTIE : INTRODUCTION</b>	
Comment UNPLUGGED 8 est-il constitué ?.....	2 - 3
Formation de l'intervenant.....	3
<b>DEUXIEME PARTIE : INSTRUCTIONS POUR LES SEANCES</b>	
Séance 1 : Bienvenue dans Unplugged .....	5
Séance 2 : Être ou ne pas être dans un groupe .....	7
Séance 3 : Les écrans : parlons-en ! .....	9
Séance 4 : T'y crois à CA ? (conduite addictive).....	11
Séance 5 : Les émotions en tout genre .....	13
Séance 6 : Être en confiance : Savoir dire NON.....	15
Séance 7 : Trouver des solutions .....	17
Séance 8 : Unplugged : fin et suite ! A la découverte de nos forces .....	19
<b>TROISIEME PARTIE : OUTILS</b>	
Liste des outils téléchargeables sur <a href="http://otcra.fr">otcra.fr</a> .....	21
Consignes pour un jeu de rôle .....	22
Activités énergisantes .....	24
Pratique de l'attention/recentration .....	26
Fiche d'information sur les écrans .....	28
Références.....	29

## Comment Unplugged 8 est-il constitué ?

### Aperçu des séances du programme Unplugged 8

	TITRE	ACTIVITES	OBJECTIFS	POINT FORT
1	Bienvenue dans Unplugged	Présentation, travaux de groupe ; charte	Présenter le programme, fixer les modalités du groupe, réfléchir à l'utilité du programme	Information
2	Etre ou ne pas être dans un groupe	Jeu de rôle, débat en plénière, jeu	Clarifier les influences et les attentes du groupe	Intra-personnel
3	Les écrans : parlons-en !	Travaux de groupe, leur représentation, jeu	Travailler sur leur représentation des avantages et inconvénients des écrans + charte	Information Inter-personnel
4	T'y crois à CA ? (conduite addictive)	Quiz, débat en plénière, réactions, jeu	Informar sur les effets des substances, sur la différence entre les effets imaginés et réels, à court et long terme	Information
5	Les émotions en tout genre	Jeu, débat en plénière, travaux de groupe	Communiquer de façon appropriée les émotions, faire la distinction entre la communication verbale et non-verbale	Inter-personnel
6	Être en confiance – Savoir dire non	Débat, travaux de groupe, jeu de rôle	Promouvoir la confiance en soi et le respect des autres	Intra-personnel
7	Trouver des solutions	Présentation, débat, travaux de groupe	Résoudre les problèmes de façon structurée, promouvoir la pensée créative et le contrôle de soi	Inter-personnel
8	Unplugged : fin et suite ! A la découverte de nos forces	Jeu, travaux de groupe, débat	Reconnaitre et apprécier les qualités, accepter les réactions positives, distinguer les objectifs à long et court terme, réagir sur le programme.	Inter-personnel

## Caractéristiques des séances et consignes

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

### Le titre

Le titre est le résumé de la séance ; il utilise parfois un langage destiné à provoquer, à lancer le débat. Vous pouvez l'écrire au tableau ou l'utiliser comme annonce ou comme titre pour exposer clairement à vos collègues ce que vous faites pendant les séances Unplugged 8.

### Quelques mots à propos de la séance

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

### Les objectifs

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

### Ce dont vous avez besoin

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

### L'introduction de la séance

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

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

### Les activités principales

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

### La conclusion

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

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

### En résumé...

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

## FORMATION DE L'INTERVENANT-E

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

Ce module FIT met en lumière les principales composantes du programme, sa toile de fond et sa structure. La formatrice se concentre sur les attitudes et les styles importants pour les futurs intervenants. Outre le fait de présenter l'approche et la structure des séances, la formation se concentre sur les attitudes et méthodes nécessaires pour travailler sur les expériences de vie et le modèle d'influence sociale globale (CSI). Dans ce cadre-là, les futur-es intervenant-es vont pouvoir se questionner sur leurs représentations des consommations et de l'adolescence et sur leur posture. La formation ne se veut pas seulement instructive mais aussi largement interactive ; les participant-es ont ainsi l'occasion de s'essayer à la pratique de certains volets des séances et activités Unplugged 8. C'est un peu comme si, pour ce genre d'activités, le-la futur-e intervenant-e se met à la place de l'élève.

### Matériel didactique

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

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

### VOTRE ENGAGEMENT DANS UNPLUGGED 8

- Intervenir de manière interactive auprès des jeunes
- Libérer des heures et du temps nécessaire à ce programme (préparation, heure scolaire – vie de classe par exemple)
- Impliquer l'établissement de manière générale. Cette approche est une dynamique à valoriser (et que ça ne dépende pas que de certains enseignants par exemple).
- Cette approche va au-delà du programme : c'est une posture à adopter, que vous pouvez utiliser au quotidien !

# DEUXIEME PARTIE : INSTRUCTIONS POUR LES SEANCES

## APERÇU DES SEANCES

Séance 1 : Bienvenue dans Unplugged .....	5
Séance 2 : Etre ou ne pas être dans un groupe.....	7
Séance 3 : Les écrans : parlons-en ! .....	9
Séance 4 : T'y crois à CA ? (conduite addictive).....	11
Séance 5 : Les émotions en tout genre.....	13
Séance 6 : Être en confiance (savoir dire non) .....	15
Séance 7 : Trouver des solutions .....	17
Séance 8 : Unplugged : fin et suite ! A la découverte de nos forces.....	19

## Séance 1

# Bienvenue dans Unplugged

## Quelques mots sur cette séance

Cette séance sert d'introduction au programme Unplugged 8 pour les élèves. Il est important d'expliquer aux élèves pourquoi ils vont suivre ce programme, de quoi il s'agit, ce qu'ils peuvent attendre de cette participation et ce qu'ils peuvent faire pour créer un environnement respectueux. De plus, vu que ce n'est que le début, il est crucial de motiver les élèves et de susciter leur enthousiasme quant aux séances suivantes.

Afin d'éviter tout malentendu sur la raison pour laquelle la classe participe à un programme de prévention des conduites addictives, précisez qu'aucun incident lié à une consommation n'a poussé l'établissement à lancer le programme. Unplugged : il est un programme de *prévention* dont le but est d'agir avant que les consommations ne surviennent, et aussi un programme de promotion de la santé afin que chaque jeune développe des compétences pour faire des choix éclairés.

## Objectifs

Les élèves...

- Recevront une introduction au programme et à ses 8 séances
- Fixeront le cadre du programme : les buts et la charte des séances suivies
- Feront une première expérience de jeu de rôle/d'une animation

## Ce dont vous avez besoin

- Affiche avec les titres des 8 séances
- 3 grandes feuilles de papier (type paperboard)
- Le livret élève *UNPLUGGED*
- Des post-it

## Quelques conseils pour vous aider à animer les séances

- Choisissez un agencement de classe qui vous permet de vous asseoir avec le groupe, en cercle, afin que les élèves puissent tous se voir. Vous pourriez même demander aux élèves de la classe, avant chaque séance, de préparer la classe pendant la récréation, avant que le programme ne démarre. Pour la plupart des séances, vous aurez également besoin d'un tableau noir ou d'un tableau blanc, ce qui suppose que vous disposiez les sièges en arc de cercle pour assurer la meilleure visibilité possible au tableau. Vous pouvez aussi installer la salle en îlot – si des groupes de travail sont présents.
- Tous les élèves devront recevoir leur livret Unplugged qui leur servira spécialement pour les séances. Les élèves l'utiliseront pour noter leurs remarques et réflexions personnelles. Bien qu'il s'agisse d'un cahier personnel, les élèves se verront parfois demander de remettre leur cahier à l'intervenant-e pendant le programme, concernant des parties spécifiques. Les élèves en seront informés dès le début du programme.

Il est essentiel de préciser pourquoi vous les récupérez (prendre en compte leurs avis, leurs attentes, leurs questionnements) et dire que ce n'est pas pour les évaluer (il n'y a pas de notes, et peu importe les fautes d'orthographe).

## Introduction et réflexion sur Unplugged (15 min)

Dites aux élèves que vous commencez un programme en 8 séances intitulé « UNPLUGGED ». Écoutez d'abord les opinions des élèves après avoir expliqué en quoi consiste le programme, et comment il est organisé. En quoi leur participation à ce programme peut leur être utile ?

Pour cela, présentez la grande feuille reprenant toutes les séances et donnez votre propre description d'Unplugged et des sujets des séances. Expliquez pourquoi vous avez choisi ce programme et pourquoi vous pensez que cette classe peut y participer (par exemple : approche non moralisatrice, ne pas apprendre que de l'information mais développer aussi des compétences). C'est un bon moment pour leur préciser que pendant ces séances, vous utiliserez des techniques **d'enseignement interactives**. Cela signifie que vous demanderez aux élèves de participer activement à toutes les séances et qu'ils auront souvent l'opportunité de se parler en petits groupes (tout en n'étant pas obligé de s'exprimer devant tout le monde). Ils apprendront non seulement de vous et du livret élève Unplugged, mais aussi des un-es des autres. Tel est le but des nombreuses activités qui se concentrent sur la dynamique de groupe.

Pour illustrer ceci, organisez **une activité énergisante** (cf. en annexe) ou un **temps de respiration pendant 2 à 3 minutes**. Choisissez en fonction de comment vous ressentez/connaissez la classe. Pour information, contrairement au programme Unplugged, le programme Unplugged 8 souhaite mettre plus l'accent sur les compétences émotionnelles, donc des temps de recentration peut être un vrai plus en début de séance ; quitte à instaurer un rituel d'entrée dans les séances en mobilisant le corps (cf. en annexe).

## Activités principales 30 minutes

### Reflexion en classe entière: Charte du groupe (15min)

Distribuez les livrets élève Unplugged. Invitez les élèves à le parcourir et écrire leurs réponses aux questions suivantes sur la séance 1 (n'hésitez pas à disposer les tables en îlot pour qu'ils soient par groupe) :

- En quoi ces séances nous seront utiles ? Qu'espérons-nous faire comme expérience ?
  - De quoi ai-je besoin pour me sentir bien, pour commencer ce programme ? Qu'est-ce que je suis aussi prêt-e à donner ?
- Puis, en mode brainstorming, recueillez leurs réponses.

NB : Allez vers du concret ! S'ils vous disent « du respect, de l'écoute, de la bienveillance... », questionnez les : « *Imaginons il y a du respect (de l'écoute, bienveillance), qu'est-ce qu'on observe dans la classe ?* » Le but est d'aller vers des comportements concrets et constructifs.

Notez les besoins, les comportements « satisfaisants » sur un tableau (évitiez le mot « règle »). Vous pouvez faire des commentaires sur les attentes exprimées et discuter avec les élèves pour déterminer si ces attentes pourront être satisfaites pendant ce programme. Par exemple, si les élèves expriment comme attente que pendant les séances, ils rencontreront un ancien toxicomane pour tirer les séances de son expérience, vous pourrez leur confirmer que ce ne sera pas le cas (mais ils peuvent aller en lire par eux-mêmes sur <http://www.drogues-info-service.fr/> et/ou <http://alcool-info-service.fr/>).

Nous vous conseillons de mettre au propre une affiche avec la charte de la classe puis de l'accrocher au mur de la classe pendant toute la durée des séances. Rappelez aussi aux élèves qu'il est aussi de leur responsabilité de garder un bon climat de groupe qui contribuera à rendre leur expérience du programme agréable (lien avec la civilité).

- Expliquez aux élèves ce qu'est un jeu de rôle. Ceux-ci nécessitent-ils des comportements particuliers ? Est-ce que la charte en cours convient pour favoriser cela ?

**En fonction du temps :** Réaliser une activité pour développer la compétence « entrer en relation ».

### ✓ Trouve Quelqu'un qui (10 min)

Distribuer des grilles avec des cases témoignant de compétences / qualités / caractéristiques diverses. Avec notre grille, nous allons voir une personne, nous lui posons une question relative aux cases, elle répond par oui ou non : SI OUI, on écrit son prénom dans la case, SI NON tant pis ! Puis elle pose en retour une question auquel on répond par oui ou non. Puis nous allons voir une autre personne. Nous mettons un **chrono de 3 à 5 min** pour qu'ils remplissent le plus possible leur grille. C'est un seul prénom par grille ET par case !

*Questionner sur comment ils ont été dans cette activité, comment ils sont entrés en relation, quelle compétence ils ont développée, quelle communication verbale/non verbale ?*

### ✓ Jeu de rôle entrer en relation (15min)

**Première étape :** Vous expliquez que vous allez avoir besoin de 4 ou 5 volontaires pour jouer deux situations. En co-animation, il peut être utile de séparer la classe en deux, et ainsi réaliser deux saynètes en parallèle.

Décrivez les situation qui seront jouées: (ils peuvent en inventer d'autres !)

**Situation 1 :** Tu as un/une nouveau/elle voisin/e d'à peu près ton âge. Tu veux le/la rencontrer.

**Situation 2 :** Au collège, tu vas manger à la cantine. Tu remarques une personne assise seule. Tu vas t'asseoir à côté d'elle (tu es peut-être avec un copain).

**Situation 3 :** Tu commences une nouvelle activité sportive/culturelle. Tu ne connais personne et tu veux t'intégrer.

**Deuxième étape :** Vous distribuez les rôles. Choisissez quelques élèves pour constituer un groupe de soutien. Pour les situations, il y a un rôle actif (celui qui fait l'effort pour apprendre à connaître l'autre) et un rôle « receveur » (celui qui est approché

par l'autre). Le groupe de soutien les aide à préparer leur rôle. Aidez les avec les questions suivantes :

**Rôle actif :** que peux-tu faire ? Que peux-tu dire ? A quoi d'autre dois-tu penser lorsque tu lui adresses la parole ? (garder le contact visuel, parler suffisamment fort, mais pas trop fort, etc..)

**Rôle receveur :** comment réponds-tu ? Quel est ton sentiment par rapport à son comportement ? Qu'est-ce qui te met mal à l'aise ?

**Troisième étape** (si possible un autre animateur avec l'autre moitié de la classe, ou grâce à des fiches explicatives) : expliquez au public comment observer le jeu de rôle. Les divers aspects du comportement doivent être analysés : le contact visuel, la gestuelle, l'expression corporelle, le ton et le timbre de la voix. Faites les réfléchir à des situations où ils se sentent à l'aise : quelle est leur expression ? leur voix ? puis à des situations où ils sont mal à l'aise : regardent-ils l'autre dans les yeux ? parlent-ils plus fort ? plus doucement ?

**Quatrième étape :** premier jeu de rôle suivi de son analyse. Laissez les deux (ou trois) acteurs jouer leur rôle pendant 2 minutes (pas beaucoup plus !). Ensuite les acteurs décriront leur expérience et leur ressenti pendant le jeu de rôle et les groupes de soutien/ le public donnera sa vision de ce qui a bien fonctionné.

*Les questions suivantes peuvent aider à réfléchir :*

*Participant actif :* qu'est ce qui te satisfait dans ta façon d'agir ? Qu'as-tu trouvé difficile quand tu as du rentrer en contact avec l'autre ? Que ferais tu différemment la prochaine fois ?

*Participant abordé :* qu'as-tu aimé dans la manière dont l'autre t'a abordé ? Si tu as remarqué que l'autre était nerveux, qu'est-ce qui t'a donné cette impression ? Comment peux-tu influencer le comportement de l'autre ?

*Observateurs :* la situation était-elle réaliste ? Quels mots, gestes ou comportement signalaient un sentiment de la part de chacun des acteurs ?

## Conclusion & Réflexion personnelle (5 min)

Questionnez les élèves sur « *Comment on peut savoir que l'on se sent bien dans un groupe ?* » [faites le lien avec la séance 2].

Décortiquez avec eux la distinction entre les sensations (chaleur, accélération du cœur, sourire) / émotions (joie, frustration, tristesse) / pensées (« je suis heureuse de ça », « il m'énerve quand il fait ça »). Préciser que cela sera un « travail » à poursuivre tout au long du programme, afin de les différencier et de comprendre que ce n'est pas pareil pour tout le monde.

Invitez les élèves à une réflexion personnelle, ils peuvent la noter dans l'espace prévu à cet effet dans leur livret élève :

« *Quel a été mon comportement pendant cette séance ? Qu'ai-je appris sur moi ? sur le groupe ?* »

Invitez-les également à noter un mot, une expression qui les a marqués pendant cette séance, dans l'espace prévu à cet effet **dans leur livret élève [#]**. Vous pourrez les inviter à cette réflexion à la fin de chacune des séances.

## En résumé...

1. Donner une introduction sur les objectifs et le contenu du programme
2. Préciser les attentes et commencer la charte pour les séances avec les élèves, en discuter
4. Réaliser une première activité et les faire réfléchir à la communication verbale/ non verbale.
5. Conclure avec la distinction Sensation/Emotion/Pensée

## Séance 2

# Etre ou ne pas être dans un groupe

### 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.

Le besoin d'appartenance est présent dans différentes théories en psychologie. Dans la pyramide de Maslow, ce besoin est situé au troisième niveau après le bien-être physiologique et la sécurité dans la hiérarchie des besoins. Il fait également partie des 3 besoins psychologiques fondamentaux (théorie de l'auto-détermination de Deci & Ryan, 1985, 1991) avec le besoin d'autonomie et de compétence. Les gens veulent et ont besoin de sentir qu'ils font partie d'un groupe, d'être connectés et de collaborer avec autrui.

Tout au long de la vie, la *conformité sociale* peut être une manière de répondre à ce besoin (surtout à l'adolescence, où l'opinion des autres compte beaucoup). Voilà ce qui pourrait expliquer l'influence du groupe sur les comportements, les normes et les attitudes personnelles de chacun de ses membres. Dans certains groupes d'adolescents, un ensemble de *règles* se développent spontanément. Si vous voulez être accepté par les autres, vous devrez adopter ces normes.

Particulièrement à leur âge, se sentir membre d'un groupe peut amener à adopter des comportements qui ne correspondent pas à leurs valeurs (surtout qu'ils se questionnent dessus). Cela peut notamment être le cas avec des comportements nocifs pour la santé comme fumer ou boire de l'alcool. Ces comportements le sont d'autant plus que leur cerveau est en maturation (jusqu'à 25 ans environ). Notez toutefois que la pression des pairs et la *conformité sociale* peuvent aussi avoir une incidence positive.

Ne vivons-nous pas une saine émulation par les pairs dans le sport ou dans les activités extrascolaires dont le but est de se surpasser ? Développer des compétences relationnelles permettant aux jeunes d'interagir avec les autres d'une manière constructive est considéré comme un facteur de protection des addictions.

### Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront qu'appartenir à un groupe est nécessaire à leur épanouissement personnel
- Apprendront qu'il y a des groupes spontanés et des groupes structurés avec des dynamiques implicites et explicites
- Apprendront à identifier combien le comportement est modifié par le groupe
- Pourront faire l'expérience de ce que l'on ressent lorsque l'on est exclu d'un groupe et réfléchir à leur ressenti

### Ce dont vous avez besoin

- Un espace pour 2 mises en situation / des chaises en cercle
- Optionnel : La grille d'observation jeu de rôle
- Livrets élève *UNPLUGGED 8*
- Questions amorces sur l'influence du groupe et l'appartenance

### Quelques conseils pour vous aider à animer les séances

- Faites en sorte d'avoir assez de place pour la mise en situation en classe mais prévoyez également que quelques élèves sortiront de la classe quelques instants
- Vous pouvez choisir des élèves avec une position importante dans la classe pour ceux qui vont sortir (forte personnalité vu qu'ils vont être seuls face au groupe) ou demander des volontaires.
- Avant de commencer l'activité, utilisez les questions structurées et exemples proposés.

### Introduction (5 min)

Commencez par passer en revue la séance précédente : de quels sujets Unplugged vous souvenez-vous encore ? Sortez la charte de classe que vous avez mis au propre. Faites référence à quelques-uns des comportements notés ainsi qu'à leurs attentes, puis invitez les élèves à le signer. Réalisez une **météo du jour** ou un **rituel de recentration**.

### Questions (5min)

Demandez aux élèves s'ils ont déjà vécu des situations où ils ont été soumis à la pression de leurs pairs avant de prendre une décision. Quelques questions possibles :

- Imaginez des situations où vos amis ont une influence sur vos choix.  
*Exemples : Tu vas à l'école en vélo, en voiture, en bus ? Avec quels amis parles-tu ? Quel type de vêtements portes-tu ?*
  - Pour appartenir à un groupe de gens de votre âge, avez-vous déjà fait quelque chose que vous ne vouliez pas faire ?  
*Exemples : se moquer avec d'autres, fumer, sécher les cours ou un entraînement, mentir à ses amis ou à ses parents, voler ?*
- Annoncez à la classe qu'elle va jouer un jeu de rôle où les élèves devront former des groupes.

### Activités principales

#### Jeu de rôle 1 : Groupe ouvert vs Groupe fermé (10 minutes)

- *Etape 1.* Deux volontaires (si opportun, un garçon et une fille) doivent quitter la classe. Leur tâche, quand ils reviennent, est de s'intégrer aux groupes qu'ils trouveront en classe. [si co-animation, un des adultes les accompagne dehors pour les guider, et ainsi diminuer leur stress]
- Si vous avez une classe avec + de 20 élèves, mobilisez 4 volontaires et faites 4 groupes (2 à code et 2 ouverts), ou mobilisez des observateurs (des volontaires et des groupes).
- *Etape 2.* Répartissez la classe en deux groupes (ou 4). L'un sera « à code », l'autre « ouvert ». Le groupe à code possède des normes/critères auxquels les deux élèves devront répondre pour appartenir au groupe. Le groupe ouvert n'a pas de code, donc les élèves ne doivent rien faire de particulier pour y entrer ; ils y sont intégrés sans problème. Chaque groupe forme un cercle assis sur des chaises.

- Etape 3. Le groupe à code doit décider quels seront les 2 critères précis. Par exemple : « *ils doivent être cools, pas trop polis et connaître le nom de trois stars de la chanson* » ou « *ils doivent connaître les résultats de tel ou tel événement sportif du week-end dernier* ». Le groupe ouvert peut aider à fixer le code. Dites aux deux groupes qu'ils offriront une chaise aux élèves en signal de leur acceptation dans leur groupe.

- Etape 4. Les 2 (ou 4) élèves qui étaient sortis, rentrent en classe et essaient de s'intégrer à l'un des deux groupes, puis à l'autre. Orientez-les d'abord vers le groupe ouvert puis vers le groupe à code. 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)

- Etape 1. Deux autres élèves sortent de la classe avec les mêmes consignes (ou 4 si classe > à 20 élèves).

- Etape 2. Les deux (ou 4) groupes sont à présent tous des groupes à code, mais cette fois, les critères seront clairement expliqués aux élèves volontaires.

- Etape 3. Les groupes à code décident des 2 critères qui les définissent (différents entre les groupes).

- Etape 4. Les élèves reviennent et chaque groupe doit dire clairement quelles conditions doivent être remplies pour les laisser entrer dans le groupe.

- Etape 5. Chacun décide s'il accepte d'obéir aux critères ou pas, et expose/argumente sa décision au groupe. [s'ils demandent « *on doit rester tous les deux ?* », laissez leur le choix]

**Variante :** Vous pouvez également créer un 3<sup>ème</sup> groupe d'élèves qui aura pour rôle d'observer ce qui se passe au sein des différents groupes. Distribuez-leur une grille d'observation (téléchargeable sur le site [otcra.fr](http://otcra.fr)).

### Feedback des mises en situation (15 min)

Donnez d'abord aux élèves volontaires l'occasion d'exprimer leurs ressentis vis-à-vis de l'expérience. Au besoin, utilisez les questions suivantes qui pourraient servir d'amorces :

- Qu'avez-vous ressenti par rapport à votre propre opinion et à vos réflexions ?
- Comment avez-vous défendu votre opinion dans le jeu de rôle ?
- Avez-vous perçu des commentaires/informations venant des groupes ?
- Qu'est-ce qui a rendu votre tâche plus facile ? Qu'est-ce qui a rendu votre tâche plus difficile ? Comment avez-vous fait face ?

Questionnez les observateurs, s'il y en a eu.

Ensuite, formez des petits groupes de 4 à 5 élèves et demandez-leur de discuter de la situation du jeu de rôle en répondant aux questions « amorces » suivantes (à distribuer) :

- Dans quelles situations pourriez-vous utiliser des éléments vécus dans la seconde phase du jeu ?
- Qu'est-ce que cela veut dire pour le groupe et pour les élèves qui cherchent à faire partie d'un groupe ?
- Quelles possibilités les élèves ont-ils pour rentrer dans un groupe ou pour gérer le fait d'être exclu ?
- Comment l'isolement nous affecte-t-il (par exemple au niveau de la confiance en soi) ?
- Quelle responsabilité le groupe porte-t-il lorsqu'il décide de ne pas accepter quelqu'un ?
- Que feriez-vous pour faire partie d'un groupe ?
- Si vous avez le choix de faire partie d'un groupe, sur quels critères décideriez-vous ?
- A quel(s) groupe(s) tu appartiens ? A quel(s) groupes tu appartenais ?

Vous pouvez également poser ces questions en grand groupe, selon comment vous sentez votre classe.

### Conclusion (10 min)

Demandez « *quel message vous retenez de cette séance ?* » Si ce n'est pas suggéré par les élèves eux-mêmes, vous pouvez ajouter qu'il est important de défendre ce en quoi on croit et d'en informer les autres. Les élèves peuvent décider eux-mêmes s'ils veulent faire partie du groupe (s'ils veulent accepter les conditions fixées par le groupe) ou non.

Diffusez une vidéo sur le conformisme (par exemple : [https://www.youtube.com/watch?v=8t\\_AvcyVfYM](https://www.youtube.com/watch?v=8t_AvcyVfYM) )

Invitez les élèves à une réflexion personnelle :

« *Quel a été mon comportement pendant cette séance ?* »

### Challenge (2 min)

Invitez les élèves à visionner des vidéos sur le « conformisme social » ou « l'opinion majorité » avec leur famille et/ou leurs amis. (<https://www.youtube.com/watch?v=pAlAGTGt0Pc>).

Puis : « *Teste le conformisme dans ton quotidien (dans un ascenseur, dans une salle d'attente, dans le tram/bus). Changez les codes à plusieurs et observez les réactions des gens !* »

### En résumé...

1. Les élèves pratiquent le jeu de rôle en groupes
2. Les élèves évaluent la mise en situation
3. Discutez des diverses positions : ceux qui veulent faire partie d'un groupe ; ceux qui décident de qui est autorisé à faire partie du groupe ou non
4. Les élèves réfléchissent sur les groupes auxquels ils appartiennent ou appartenait
5. Les jeunes regardent une vidéo sur le conformisme
6. Les élèves étudient l'individu du point de vue du groupe
7. Vous challengez les jeunes.

# Les écrans : parlons-en !

## Séance 3

### Quelques mots sur cette séance

La notion d'« écran » regroupe les différents types d'appareils issus des nouvelles technologies (ordinateur, TV, tablette, smartphone, téléphone, console) sur lesquels peuvent être consultés les 4 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 5ème 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 de l'accoutumance.

Le but est d'amener les élèves à réfléchir sur leur propre usage des écrans et ce que l'on peut en retirer (de constructif ou non).

### Objectifs

Les élèves :

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

### Quelques conseils pour vous aider à animer la séance

Pour être plus à l'aise avec cette séance, vous pourrez lire les documents sur les écrans en Annexe p.25.

Vous aurez peut-être aussi besoin de vos compétences pour gérer les diverses interprétations et stéréotypes proposés par les élèves pendant cette séance.

### Ce dont vous avez besoin

- Les livrets élève Unplugged
- Des post-it
- Fiches avantages/inconvénients (otcra.fr)
- Jeu de cartes et Affiche Normes PEGI (optionnel, otcra.fr)

### Introduction 5 minutes

Retours sur le challenge du conformisme social  
Réalisez un **rituel de recentration/pratique de l'attention**.

### Activités principales 45 minutes

#### 1. Leur représentation

Partir de leurs représentations sur les écrans grâce à un brainstorming avec : « A quoi le terme *écran* vous fait-il penser ? ». Attention : d'abord, leur demander de réfléchir individuellement ! Gardez du temps pour le travail de groupe (affiche).

Organisez les idées en fonction des différentes catégories d'écrans : Téléphone portable / smartphone ; Jeux vidéo / en ligne ; Séries télévisées / TV ; Réseaux sociaux. Ceux qui ne rentrent pas dans ces catégories sont à coller à côté (les garder quand même). N'hésitez pas à entourer les idées (ou post-it en fonction de la méthode utilisée pour recueillir leurs idées) et noter des titres pour rendre le tout plus visuel.

Vous pouvez demander aux élèves d'expliquer certaines notions, car tout le monde n'a pas les mêmes représentations derrière un même mot. Il peut être intéressant de faire une photo de cette « carte mentale » pour la reprendre (voire pour l'afficher) par la suite. Donnez une définition rapide de chaque catégorie (cf. Annexes)

Demandez aux élèves : « Qu'est-ce qui a fait débat dans ces mots ? »

#### 2. Travail de groupe

Utilisez une technique active pour répartir la classe en 4 groupes. Un groupe choisit une catégorie entre les 4 ci-dessus (ou la faire choisir par la méthode aléatoire).

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. Un support leur est proposé dans le livret élève.

Vous pouvez distribuer des rôles dans chaque groupe

- Un-e secrétaire note leurs idées
- Certains membres du groupe les expriment sur une feuille A3 (dessin, tableau, idées, etc.)
- Le rapporteur restitue leur œuvre en grand groupe (classe entière).
- Un maître du temps rappelle combien de minutes il leur reste.

Ils doivent réaliser une **affiche** à partir de leurs idées.

Lors de cet échange, vous pourrez apporter des éléments, ce qui pourra susciter un débat (notion pour un support à la discussion) :

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

Vous pourrez photographier l'affiche pour l'envoyer aux parents (ou sur l'ENT), afin de faire le lien à la maison.

#### 3. Réflexion

Si l'on en parle, c'est que parfois l'usage peut déraiper. Si un usage simple et passionnel n'est pas problématique (parce qu'il existe d'autres champs d'investissement pour le jeune), on peut basculer vers des usages à risque et pathologiques.

## Séance 3

**Questions « amorces »** [importantes pour développer la pensée critique !]:

- Pourquoi certaines personnes n'utilisent pas certains écrans ?
- Pourquoi certaines personnes les utilisent mais ne deviennent pas pour autant addicts ?

#### 4. Lien avec les parents

Avec l'aide du livret élève, questionnez les jeunes sur :

- « En parlez-vous avec vos parents ? »
- « Y a-t-il des règles établies entre vous et eux ? »
- « Y a-t-il des conflits avec eux ? »
- « Vos parents comprennent-ils votre intérêt pour les écrans ? »

*(Il est possible de réaliser le point 4 avant le point 3).*

#### PROPOSITION DE DEFI

- *Je m'engage à ...* : un temps d'écran maximum hebdomadaire, quotidien ; arrêt de l'écran à 21h ; une journée sans écran ?! Vous pouvez proposer un défi de classe ! Peut-être questionner : « *Qu'est-ce qui donnerait toutes les chances à ce que ce défi soit relevé haut la main ?* » pour identifier tous les leviers individuels et/ou collectifs.

#### Conclusion (5 min)

Il est important de finir sur **les forces** des jeunes ! Leur demander (et écrire si besoin) sur quels points/forces ils peuvent s'appuyer pour éviter que leur usage devienne de plus en plus problématique. Cela peut être par rapport à eux (leur personnalité), leur entourage (parent, amis, accessibilité), leurs écrans (mettre en mode avion), ou encore des points techniques.

Invitez les élèves à une réflexion personnelle :

- « *Quel a été mon comportement pendant cette séance ?* »
- « *Quelles sensations/émotions/pensées ?* »

#### Challenge (2 min)

« *Parle de tes réflexions sur les écrans autour de toi !* »

Et/ou met en place ton défi (journée sans écran ? ou quelques heures maximum ?).

#### En résumé...

1. Les élèves échangent autour de leurs représentations sur les écrans
2. Faire la distinction entre les 4 catégories d'écrans, et appuyer sur certaines représentations des jeunes afin de créer un débat
3. En groupe, ils discutent des effets positifs et négatifs des écrans
4. Se lance un défi vis-à-vis des écrans

#### Autres outils :

**Net'écoute/E-enfance** : un film interactif disponible sur youtube [« Derrière la porte »](#). **Le numéro d'aide aux jeunes victimes de violence numérique est le 3018.**

Vous pouvez faire le lien avec la législation et le juridique dans le cadre plus général de l'établissement.

Évaluez le contenu du jeu vidéo grâce à la **norme PEGI**. Il s'agit d'un système d'évaluation européen des jeux vidéo. Cette classification par âge est identifiable sur le devant de la boîte de jeu vidéo (3 / 7 / 12/ 16 /18). Par exemple, dans le CDI (ou ailleurs), affichez ces 5 pictogrammes colorés, sans les légendes, et disposez dessous des boîtes vides avec des papiers devant : les jeunes pourront noter leur propre représentation de la classification par âge des jeux vidéo et/ou films/séries (les laisser légender). La rédaction d'un support pourra être réalisé avec des élèves. Ou questionnez simplement les élèves :

- « *Avez-vous déjà vu ces pictogrammes ?* »
- « *Que signifient-ils pour vous ?* »
- « *Vos parents sont-ils vigilants quant à cette classification ?* »



# T'y Crois à CA ? (Conduite Addictive)

## Croyances normatives - Processus addictif - Produits

### Quelques mots sur cette séance

Cette séance a pour but de prévenir les conduites addictives avec produits auprès des jeunes (12-14 ans).

### Objectifs

Vous...

Présenterez l'intervention et poserez un cadre bienveillant favorisant la prévention des conduites addictives.

Les jeunes ...

- Exploreront les représentations autour des conduites addictives / Identifieront les facteurs de protection et les facteurs de risque
- Obtiendront des informations vérifiées sur les conduites addictives = diminuer l'impact des croyances normatives
- 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 dont deux couleurs différentes (préparer en amont des petits paquets de 2 couleurs)
- Un tableau ou paperboard
- Plein de papiers/crayons
- Les livrets élève (avec le tableau des estimations)
- Les réponses des % en lien [avec l'enquête ESPAD \(OFDT, 2019\)](#), quitte à imprimer un des tableaux du document

### Quelques conseils pour vous aider à animer cette séance

Pour la **méthode de Delphes** : Préparez en amont la séance en ayant une vision claire du nombre de personnes par groupe. S'ils sont impairs, précisez dès le début qu'un groupe sera 3 (pour ne pas laisser quelqu'un de côté). Définissez à l'avance, selon le nombre de jeunes, le temps imparti à chaque regroupement (donnez peut-être plus de temps quand ils sont 6 que quand ils sont 2). Pendant l'activité, n'hésitez pas à passer dans les petits groupes pour favoriser les débats, ainsi que recueillir les post-it mis de côté (cela vous permet de commencer à créer des thèmes).

### Introduction (5 min)

Rappel sur la séance précédente et retour sur le challenge.

Nous allons vous présenter ce pourquoi nous sommes ensemble aujourd'hui. Cette séance a pour objet de vous sensibiliser à ce qu'est une conduite addictive avec produits, aux différents effets et conséquences ainsi qu'aux idées reçues que l'on peut avoir sur ce sujet. C'est un temps pour vous, et **par vous**. Le principe de base est de vous faire participer, de réfléchir ensemble sur les conduites addictives et de mener des actions pour en limiter les risques.

Aucun incident lié aux conduites addictives n'a poussé l'établissement scolaire à demander cette intervention. Le but est d'agir avant que les incidents ne surviennent.

Il est essentiel que vous compreniez que ce n'est pas un cours, mais un temps d'échanges et de débats interactifs. Cela signifie que je vous propose de participer activement. Vous aurez l'opportunité de vous parler en petits ou en grands groupes. Ainsi, quand nous amorcerons des discussions, adressez-vous à tout le monde, et non qu'à moi, comme vous pouvez avoir l'habitude de faire en cours.

L'aménagement de l'espace est conçu pour favoriser les échanges : sans table, par petits groupes, en U, en cercle, etc. Installez-vous le mieux possible.

### Activité 1 (énergisante) avec la Méthode de Delphes (15 min)

Vous allez poser la question suivante : « **Selon vous, pourquoi certains jeunes consomment des produits (cigarette, alcool, cannabis) ? Et pourquoi certains n'en consomment pas ?** »

#### Objectifs :

Grâce à cette technique d'animation, nous travaillons différentes compétences : la résolution de problème et la prise de décision, savoir s'affirmer, développer la pensée critique (connaître ses influences), identifier ses émotions et les réguler, communiquer de façon bienveillante, négocier des compromis (résoudre un conflit).

#### Contenu :

Distribuez **quarte post-it**, deux de chaque couleur (une couleur pour « *certaines jeunes consomment* », une autre pour « *ceux qui ne consomment pas* »). Chaque élève note sur chaque post-it (les 2 couleurs) **2** propositions par rapport à ces deux questions (attention : une idée par pos-it !). Les jeunes se regroupent par deux, échangent sur les **8** propositions (4 propositions conso / 4 propositions non-conso) et vont devoir n'en retenir que **4** parmi les **8** (prise de décision groupale). Les décisions doivent se prendre – si possible – par consensus.

Chaque duo se regroupe ensuite avec un autre duo : de la même manière ils échangent, négocient et argumentent pour ne retenir que **4** propositions sur les **8**. Les quatuors retrouvent un autre quatuor, et ainsi de suite. [1\ 2 \ 4 \ 8 personnes].

Au fur et à mesure de l'activité, vous récupérez les post-it mis de côté pour les organiser sur le tableau **par grande bulle** (influence du groupe ? gestion des émotions ? addiction ? gestion des problèmes ? bien-être ? ...).

La restitution peut se faire en arrêtant les regroupements pour qu'il reste 3 ou 4 groupes par exemple. Chaque groupe a un ou deux rapporteurs qui dit à voix haute leur 4 propositions restantes, que vous écrivez au tableau (2 propositions conso, 2 propositions non-conso). Vous en discutez avec les jeunes, pour qu'ils expriment leurs représentations. Si des propositions individuelles vous ont interrogé (comme « être bien dans ses baskets »), n'hésitez pas à questionner LE GROUPE (et non pas la personne qui l'a écrit) sur ce qu'elle imagine de cette idée, sur ce qui permet ça...

## Activité 2 : Les croyances normatives

(27 min)

Apprendre les **fréquences** (délimitez l'espace selon les fréquences suivantes : 1x dans sa vie ; 1x dans l'année ; 1x dans les 30 derniers jours/le mois ; 1x cette semaine ; tous les jours. Énoncez différentes idées (par exemple : « aller en montagne », « faire du vélo », « lire un livre », « jouer aux jeux vidéo », « faire ses devoirs ») et invitez les élèves à se positionner dans la zone correspondant à leurs habitudes. L'expérience est répétée 5x (les élèves peuvent également proposer des idées) → Les renvoyer au livret

Profitez de ce temps pour rappeler la distinction entre les différents niveaux d'usage et pour introduire les tableaux « pourcentages de consommations » du Livret Élève.

### Estimations de consommation de drogues (3 min)

Les élèves remplissent individuellement leur tableau (nombre d'élève d'une classe de première - 16 ans) dans leur Livret Élève.

### Chiffres réels de consommation de drogues (7 min)

Répartissez la classe en 6 tranches: 0-5 élèves ; 6- 10 élèves ; 11-15 ; 16-20 ; 21-25 et 26-30 élèves. Énoncez les entrées du tableau, les élèves se positionnent selon leurs estimations, ils peuvent argumenter pourquoi ils se positionnent ici. Donnez le nombre correct. Si vous ne pouvez pas les faire bouger dans la classe, vous pouvez organiser l'activité en les faisant se lever : vous allez énoncer les tranches d'élèves dans l'ordre croissant : ils doivent s'assoier quand vous énoncez leur estimation. Ils pourront ainsi voir visuellement s'ils-elles surestiment ou non.

L'objectif de cette activité est de souligner le fait que la plupart des élèves **surestiment les consommations** de leurs pairs plus âgés.

### Réflexion sur la surestimation (5 min), par groupes de 5:

Quelles peuvent-être les raisons d'une surestimation de la consommation d'alcool, de cigarettes et d'autres drogues ? & Donnez des exemples de ce qui influence vos estimations.

**Echanger en grand groupe** (12min). Quelques éléments que vous pouvez avoir en tête :

- **Biais de confirmation** : si on croit quelque chose, on va voir tous les arguments et éléments qui viennent confirmer cette croyance
- **Biais de négativité** : On a tendance à plus voir ceux et celles qui consomment que ceux qui ne consomment pas (notamment devant un lycée VS à l'intérieur) ; on se rappelle plus du négatif que du positif ; les médias (infos, reportages...) viennent le stimuler++
- **Biais de généralisation** : On généralise certains comportements, car c'est plus facile pour le cerveau
- Les médias/infos/documentaires parlent ++ des jeunes qui consomment
- **Biais des médias** : les séries et films banalisent ++ la consommation des jeunes
- **Si on connaît des gens qui consomment** (« j'ai vu mon cousin fumer... » ; « ma cousine a déjà fumer du cannabis... »)

## Conclusion (5 min)

Suite à tout ce qui vient d'être dit, que pensent-ils de cette notion de « croyances normatives » ? Qu'est-ce qu'ils en concluent ? Quel lien font-ils avec d'autres domaines/d'autres sujets ? Avec quoi repartent-ils d'utile de cette séance ?

## Challenge (2 min)

« Discute avec ta famille, tes amis du contenu de cette séance. Fais remplir le tableau des consommations à tes parents ! » (en distribuer des vierges si vous en avez)

## En résumé...

1. Repérer les différences de représentations autour des conduites addictives
2. Déconstruire leurs représentations des consommations des jeunes français de 16 ans
3. Conclure sur les croyances normatives
4. Challenger les jeunes



Tabac



Alcool



Cannabis

	Tabac	Alcool	Cannabis
Au moins 1 fois dans sa vie	13,5	24	6,9
Jamais	16,5	6	23,1
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Usage récent (1 x dans le mois)	3,6	15,9	3,9

**Chiffres « réels »**, par classe de 30 (% évalué vis-à-vis d'une classe de 30 élèves) à 16 ans, en France, en 2018.

# LES EMOTIONS EN TOUT GENRE

## Quelques mots sur cette séance

Être capable de communiquer est une compétence sociale essentielle pour l'épanouissement personnel et celle-ci peut être développée. Pendant leur scolarité, vos élèves vont, espérons-le, améliorer leurs compétences de diverses manières : apprendre à s'exprimer d'une manière adéquate pour leur culture et leur situation, développer l'empathie et l'écoute active, gérer la réaction à un message donné, exprimer leurs émotions. Dans cette séance, nous nous concentrons sur ce dernier élément ou, plus précisément, sur l'expression non verbale. Les compétences émotionnelles regroupent plusieurs compétences : savoir identifier ses émotions (et celles des autres), savoir les comprendre, puis les exprimer pour enfin les réguler.

Une communication efficace de ses émotions peut renforcer une bonne estime de soi, aider à 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 une consommation, voire vers une dépendance à d'autres personnes qui comptent<sup>1</sup>. Dans le cadre de l'approche préventive de Unplugged, les jeunes pourront exercer leurs compétences de communication dans un climat sûr et protégé. Mettre l'accent sur l'expression de ses émotions peut leur faciliter la tâche lorsqu'il s'agira de demander de l'aide ou, dans d'autres cas de figure, d'offrir de l'aide à un ami.

## Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront comment communiquer leurs émotions de la bonne manière
- Pourront distinguer la communication verbale de la communication non verbale
- Apprendront que la communication, c'est aussi écouter

## 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 classe
- Le livret élève
- Liste des situations de l'activité principale
- Grille de l'ecture des émotions

## Introduction 10 minutes

Tout le monde (dont vous) s'installe en cercle, debout. Vous allez proposer aux jeunes d'exprimer comment ils se sentent, là maintenant, car dans cette séance, ils vont parler des émotions. Pour cela, vous allez montrer trois gestes qui illustreront ce qu'ils ressentent :

- Les bras levés, paumes ouvertes 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.* »
- Vous pouvez leur proposer d'en inventer un en fonction de leur état.

Plus simple, cela peut-être *des bras-thermomètre* : plus ils sont vers le haut, plus le jeune va bien, et plus ils sont vers le bas (contre les hanches) moins ça va.

Tout le monde ferme les yeux et choisit son 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 mouvement correspondant à votre ressenti du moment.

**Vous pouvez utiliser d'autres outils de météo du jour (baromètre/émoticones...)**

[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.]

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

Etape 1. Demandez aux élèves de s'aligner rapidement par ordre croissant des chiffres figurant sur leur carton.

Etape 2. Regroupez tous les élèves et demandez-leur maintenant de s'aligner en fonction de leur date de naissance.

Etape 3. Regroupez à nouveau tous les élèves et demandez-leur de s'aligner en ordre descendant des émotions figurant sur leurs cartons, de « sentiment très agréable » à « sentiment très désagréable ».

Etape 4. Analysez avec toute la classe la manière dont les élèves déterminent leur place dans la file et attirez leur attention sur les nuances, l'intensité, la différenciation et l'interprétation individuelle des émotions. « Pourquoi vous mettez cette émotion dans l'agréable, pourquoi telle autre dans le désagréable ? »

## Activités principales 40 minutes

### Situations et expression des émotions

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

Etape 2. Divisez la classe en groupes de 2 personnes. En tandem, l'un des deux élèves essaie d'exprimer l'émotion qui figure sur son carton :

- En bougeant uniquement le visage
- En faisant des gestes mais sans émettre aucun son
- En émettant des sons uniquement
- Avec des mots (expression verbale)

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 quatre étapes ci-dessus pour donner sa réponse. Après, inversez les rôles entre les deux partenaires.

Rassemblez ensuite toute la classe et demandez ce qui a très bien fonctionné et ce qui a créé des malentendus. Sur le tableau, notez les petits conseils et les difficultés. Mettez en valeur des éléments du verbal et du non-verbal.

Etape 3. (si vous avez le temps) **SCULPTURES HUMAINES**. Dites bien que cet exercice est un exercice d'expression non verbale. Les tandems restent inchangés 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. Le sculpteur peut manipuler le « matériau humain » comme il l'entend et la sculpture doit respecter la volonté du sculpteur (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. 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.

## Conclusion (5 min)

### Le dictionnaire (si le temps le permet)

Un élève lit une définition du dictionnaire (mot au choix) en y mettant un certain ton émotionnel (par exemple, triste ou joyeux). Le reste de la classe détermine quelle est l'émotion exprimée et explique **comment cette émotion a été reconnue** : par un geste, par une mimique. Rire garanti !

**Concluez sur les émotions** : Les émotions les plus faciles à identifier **sont la joie, la colère, la peur, et la tristesse**. Elles font partie des 6 émotions primaires que tous les êtres humains du monde possèdent, avec la **surprise et le dégoût**. Elles sont physiologiques : c'est le corps qui parle ! Et nous ressentons aussi **des sentiments** (où notre tête, des jugements viennent s'immiscer), souvent dans le cadre de nos relations : la honte, la fierté, la jalousie... Sans les émotions, nous serions indifférents à ce qui nous arrive. Elles 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 ! 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.

La vidéo sur les émotions du youtubeur [« Et tout le monde s'en fout »](#) vulgarise bien cette thématique.

Invitez les élèves à une réflexion personnelle :

« *Quel a été mon comportement pendant cette séance ?* »

## La respiration (2 min)

Grâce à un audio/une vidéo (ou bien vous-même), invitez les élèves à expérimenter une technique de respiration pour les initier à la régulation des émotions.

Il existe [l'application RespiRelax](#), qui permet de simuler la cohérence cardiaque, en suivant une boule qui monte/descend.

## 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-e). Note les visages des autres et leur réaction !* »

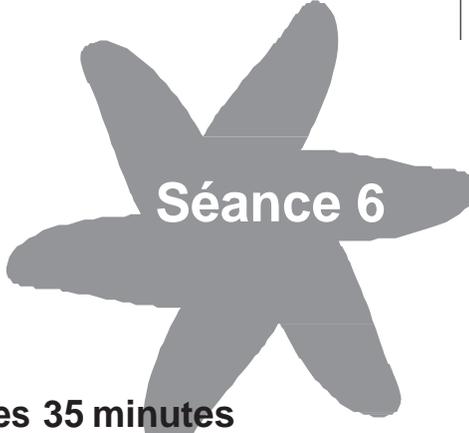
L'idée est d'expérimenter comment on peut communiquer des émotions aux autres, et comment on peut être moteur de changement des émotions des autres ! Le visage est une partie de notre corps qui communique !

## En Résumé...

1. Les élèves disent comment ils se sentent
2. Les élèves se placent arc de cercle en fonction de différents critères.
3. Par groupe de deux, les élèves expriment verbalement et non verbalement des sentiments
4. Photo de la joie
5. Technique de respiration
6. Vous les challengez

# ÊTRE EN CONFIANCE

## Savoir dire NON



Séance 6

### Quelques mots sur cette séance

Forger la confiance en soi est un élément clé de tout programme d'influence sociale globale ; cela permet d'apprendre à gérer les influences sociales directes<sup>2</sup>. Cette séance permettra aux élèves d'apprendre et de pratiquer entre eux la confiance en soi afin de pouvoir gérer, à l'avenir, des situations potentiellement à risque.

### Objectifs

Les élèves ...

- Identifieront les circonstances dans lesquelles ils ont confiance en eux
- Donneront et rassembleront des exemples d'expression de confiance en soi
- Apprendront comment défendre leurs droits
- Développeront le respect pour les droits et opinions d'autrui

### Ce dont vous avez besoin

- Relire les consignes pour la discussion que vous devrez mener en tant qu'intervenant et les instructions sur le jeu de rôle
- Le livret élève
- Grille d'observation du jeu de rôle
- Situations de l'activité principale
- Fiche Message-Je
- Etiquettes pour inventer des noms fictifs à coller sur soi quand on est acteur-riche.

### Introduction 10 minutes

Commencez par un court débriefing de la séance précédente. Les jeunes ont-ils reconnu les différentes formes d'expression verbale et non verbale des émotions dans leur vie quotidienne au cours de la semaine écoulée ? Ont-ils des questions auxquelles il faudra répondre aujourd'hui ou dans les prochaines séances ? N'allez pas trop loin dans la discussion mais notez leurs remarques. Organisez **une météo du jour** avec le corps (les bras thermomètre par exemple) **ou un temps de respiration profonde**. Ce dernier fait le lien avec la thématique du jour : pour s'ancrer et développer la confiance, la respiration est un bon outil !

### Discussion sur la confiance en soi

1. La confiance en soi varie d'une personne à l'autre, et d'une situation à une autre. Il y a certainement des situations où vous avez confiance en vous. Par exemple, tu as sûrement plus confiance pour dire à ta sœur/frère de te laisser tranquille et sortir de ta chambre, plutôt qu'à une personne en 3<sup>ème</sup> ou un.e lycéen.ne dans un autre contexte...

2. Donnez ensuite l'exemple suivant : l'un de tes meilleurs amis n'a pas de téléphone. Il/elle te demande chaque fois de t'emprunter le tien. Ce ne serait pas un problème si tu avais un forfait illimité. C'est la raison pour laquelle tu ne souhaites plus lui prêter à l'avenir. Cependant, tu ne veux pas non plus le blesser. Que lui diras-tu la prochaine fois qu'il te posera la question ? Est-il facile d'avoir de l'assurance dans ce genre de situation ?

### Activités principales 35 minutes

#### 1. Quand ai-je de l'assurance ?

Dites à vos élèves d'écrire dans leur livret les situations où ils ont de l'assurance (à la page d'exercice « *Je suis sûr-e de moi...* »). Voyez comment les élèves se sentent (par exemple : sans crainte, en colère, joyeux), avec qui (par exemple : des étrangers, des membres de la famille, des professeurs, des frères et sœurs) et dans quelles situations (par exemple : dans une équipe sportive, à la maison, au collège, à une fête, dans un environnement connu ou inconnu).

#### 2. Pratiquer l'expression du refus

Discussions menés par vous : « *être sûr-e de soi ne veut pas toujours dire qu'il y a conflit. Parfois, tu penses devoir t'exprimer et affronter la situation en donnant une réponse négative. Voici quelques situations qui pourraient ressembler à ce que tu vis.* »  
Veillez bien, en tant qu'intervenant-e, à rester proche de la culture et du mode de vie des élèves. Mettez en lumière les réponses que pourrait donner quelqu'un qui est sûr de soi dans l'exemple de « la sœur/frère dans la chambre » ou de « l'ami qui emprunte le téléphone » en les marquant au tableau par exemple.

Répartissez les élèves en groupes de cinq et faites-les réfléchir sur l'une des situations suivantes où une réponse pleine d'assurance est nécessaire. Il doit s'agir de situations de la vie quotidienne où il est nécessaire de défendre ses opinions personnelles. Laissez aux élèves quelques minutes pour lire les cinq situations et invitez-les à donner d'autres exemples pertinents.

1. Pendant les vacances de Pâques, tu participes, pendant une semaine, à un stage sportif (*imaginez celui que vous voulez*) où il n'y a qu'un seul de tes amis. Lui et toi, vous ne fumez pas. Deux autres camarades du stage, que tu viens de rencontrer, t'offrent une cigarette. Tu ne veux pas fumer.
2. Tu es à la maison et tes parents sont sortis pour la soirée. Tes parents savent que quelques-uns de tes amis viendront te rejoindre pour regarder un film. L'un d'entre eux a une bouteille de bière et veut la partager. Tu ne veux pas que qui que ce soit consomme de l'alcool chez toi.
3. Tu es avec tes ami.e.s en ville. Vous passez devant un magasin de bonbons. Tes amis te demandent de voler des bonbons, alors que tu n'en as pas envie.
4. Un ami proche a besoin d'argent pour rembourser un camarade de classe à qui il a emprunté 20€. Il te demande s'il peut t'emprunter l'argent. Tu sais qu'il y a de fortes chances qu'il ne te rembourse pas parce qu'il a fait la même chose avec plusieurs autres amis. Tu hésites donc à lui donner les 20€ alors que tu n'as pas beaucoup d'argent de poche.

5. Pendant un voyage scolaire, vous avez deux heures de temps libre dans une grande ville. Dans le groupe, il n'y a qu'un de tes bons amis. Vous avez chacun environ 10€ d'argent de poche. Un membre du groupe propose de passer le temps libre dans un parc d'attraction. Tu préférerais vraiment faire les magasins pour acheter quelque chose...

Demandez à chacun des groupes de choisir une situation ou d'en inventer une autre. Ensuite, les membres du groupe se répartissent les rôles et essaient de donner **deux réponses** pleines d'assurance, **tout en respectant les opinions des autres et en évitant le conflit**. Les groupes devront trouver une solution aussi authentique et « naturelle » que possible. Chaque groupe mettra en scène la situation et les exemples de réponse dans le cadre de la situation qu'il aura choisie.

Vous pouvez distribuer la grille d'observation aux élèves lorsqu'ils seront dans le public (téléchargeable sur [otcra.fr](http://otcra.fr)).

En fonction de la classe, il est possible de réaliser les saynètes, soit chacun pour soit (avec au moins un ou deux observateurs dans chaque groupe), soit en classe entière. Des feedbacks seront réalisés afin d'apprendre sur ce qui vient de se passer pour eux.

- Les réponses pleines d'assurance efficaces et respectueuses produites pendant cette activité seront notées au tableau puis relues.

**L'objectif** est que les élèves arrivent à dire non grâce à ces **différents points** :

- **En respirant profondément avant de parler**
- **Sans argumenter**
- **En ajoutant une reformulation**
- **En exprimant une émotion (et disent « Je »)**
- **En regardant l'autre dans les yeux**
- **Autres éléments non-verbaux retenus lors des précédents scénarios... (s'ancre dans les pieds, les épaules droites...)**

Faire un retour réflexif de ces différents scénarios, pour avoir le retour des « acteurs » qui doivent dire non, ou recevoir le non. *Qu'est-ce qui a été constructif* (et respectueux de soi et de l'autre) ?

Faire exprimer les ressentis des acteur-rices leur permet de sortir complètement du jeu de rôle, ce qui est important.

**ALTERNATIVE** : vous pouvez sinon mettre en place le jeu de rôle de **la Séance 7** du programme Unplugged 12 – progression de 3 situations différentes, avec des groupes de 4 qui jouent leur jeu de rôle chacun pour soi (et débriefing en classe entière entre chaque situation) :

1. **Situation 1** : 2 observateur-rices et 2 acteur-rices (1 qui demande un stylo, 1 qui refuse).
2. **Situation 2** : 1 observateur-riche et 3 acteur-rices (1 qui refuse et 2 qui proposent une cigarette/une boisson)
3. **Situation 3** : le groupe de 4 se sépare en 2 binômes (1 qui propose et 1 qui refuse **avec les différents points énoncés plus haut**)

### 3. Réflexion individuelle

Demandez aux élèves de compléter les bulles & phrases suivantes dans leur livret élève Unplugged :

- Je suis capable de... / Je suis responsable de... / Je suis apprécié-e pour...

&

- Une chose que j'ai apprise dans cette séance, c'est...
- Ce que je voulais dire sur cette séance mais que je n'ai pas 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...

#### Conclusion (2 min)

Félicitez les pour avoir réussi à dire non. Expliquez que beaucoup de personnes ont besoin de pratiquer l'assertivité et d'apprendre à être sûr-e de soi dans ses réponses. L'assertivité est la capacité à s'exprimer et à se défendre **tout en respectant l'autre**. Une des meilleures manières de s'améliorer, c'est de s'entraîner dans le quotidien !

Vous pouvez mentionner ici la notion de « **Messages-je** » : Les messages-Je sont des phrases, des exclamations qui ne concernent que la personne qui parle, qui concernent ses ressentis, ses émotions et ses pensées (au lieu d'accuser l'autre). C'est donc une façon de s'affirmer en utilisant le « Je » et non le « Tu » (le tu qui tue). Par exemple, « *Je me sens devenir nerveus(e)* » au lieu de « Tu m'énerves ». Pour en savoir plus :

<http://www.cartablecps.org/docs/Fichier/2016/7-160701044052.pdf>

**IMPORTANT** : Il est essentiel, si cela n'a pas été fait par les élèves pendant la séance, de parler de **la tolérance au « non » de l'autre** : même si quelqu'un sait s'affirmer, il y a aussi besoin que l'autre ou les autres entendent le Non et l'accueille. Cela parle aussi du **consentement**.

Invitez les élèves à une réflexion personnelle :

« *Quel a été mon comportement pendant cette séance ?* »

« *Quelles sensations/émotions/pensées ai-je eu pendant les jeux de rôle ?* »

#### Challenge (2 min) :

Invitez les élèves à utiliser les **réponses pleines d'assurance** vues dans la séance du jour dans leur quotidien, quand on leur propose/demande des choses qui les met mal à l'aise, avec lesquelles ils ne sont pas d'accord...

Note dans ton livret un moment /une situation où tu n'as pas trop confiance (l'identifier) et pourquoi (l'expliquer). Et si tu te sens, essaie de te faire confiance et passe à l'action ! Note tes remarques, tes questions...

#### En résumé...

1. Identifier les situations où l'on peut avoir confiance en soi
2. Répartir les élèves en groupe de 4 (méthode aléatoire ou non)
3. Expérimentation de 3 jeux de rôle sur l'expression du refus
4. Débriefing en classe entière (et amorcer une réflexion sur savoir recevoir le non de l'autre)
5. Réflexion individuelle
6. Conclusion avec le Message-Je (si le temps le permet)
7. Challenge

# Trouver des solutions

## Quelques mots sur cette séance

Les jeunes qui consomment développent souvent des convictions inhabituelles qui interfèrent avec leur aptitude à résoudre les problèmes et à faire face, mais aussi avec d'autres compétences de vie. En fait, un échantillonnage de la population universitaire a démontré que les très gros buveurs sont ceux qui gèrent le moins bien les problèmes<sup>4</sup>. Cette séance permettra aux élèves de pratiquer la résolution de problèmes en utilisant un modèle en cinq étapes ainsi que des exemples imaginaires sur lesquels ils seront amenés à travailler.

## Objectifs

Les élèves ...

- Apprendront à utiliser un modèle pour résoudre leurs problèmes personnels
- Développeront leur pensée créative
- Apprendront à marquer une pause, à se calmer et à réfléchir lorsqu'ils ont un problème, au lieu de réagir de manière impulsive
- Feront la différence entre les conséquences positives et négatives à long et à court terme de diverses actions/solutions.

## Ce dont vous avez besoin

- Affiche du modèle en cinq étapes.
- Des feuilles A4 vierges, une par élève
- Les tableaux/listes du jeu Perdu en mer (sur [otcra.fr](http://otcra.fr))
- Les cartes des situations
- Les livrets UNPLUGGED
- La fiche « 3 kifs par jour »
- Activités alternatives Résolution de problème (optionnel)

## Introduction 20 minutes

Commencez par récapituler la séance précédente sur l'assertivité/ le « message je ». Ont-ils utilisé certaines des stratégies permettant de faire face de façon constructive dans leur vie quotidienne depuis la semaine dernière ? Y a-t-il encore des questions auxquelles il faut répondre aujourd'hui ou lors des prochaines séances ? N'allez pas trop loin dans la discussion mais veillez à bien retenir les réactions des élèves.

Réalisez ensuite une **activité de résolution de problème collective** : cela peut être une activité plus corporelle comme **l'Aventure en Amazonie** (cf. Séance 11 du programme Unplugged 12) ou une activité plus cognitive comme l'activité ci-après.

### Jeu « Perdus en Mer »

L'objectif est de mettre en place un débat au sein du groupe avec argumentation et d'aboutir à un consensus, sachant que l'ensemble doit être d'accord, sans pour autant que chacune ne le soient complètement.

*Mise en place du jeu* : vous êtes membre de l'équipage d'un navire. A la suite d'une collision avec un iceberg, vous êtes obligé de quitter en catastrophe votre embarcation.

Vous vous trouvez à environ 1000 km de la côte. Vous avez le choix d'emporter avec vous, dans le canot de sauvetage, cinq objets (vous pouvez leur proposer un tableau avec déjà des objets pré-choisis). Ce choix est une question de vie ou de mort...

*Déroulement* : Si vous utilisez une liste, distribuez-la aux jeunes. En premier lieu, les élèves choisissent leurs articles sur une base individuelle (5 minutes) et, dans un second temps, effectuer un choix de groupe (10 minutes). Par la suite, l'intervenant-e peut recueillir les choix des différents groupes et les questionner sur pourquoi.

*Synthèse* : Lors du débrief, faire ressortir l'importance de la phase de définition du problème (souvent occultée). Le problème est-il de signaler sa présence ? D'assurer sa survie ? De naviguer ?

Les questionner sur : « *Quels ont été mes sensations /émotions /pensées pendant l'activité ? Ai-je été entendu-e, écouté-e ?* »

## Activité principale 25 minutes

Il est important de différencier les 3 types de problèmes :

1. Les situations de danger (qui nécessitent l'appel à des professionnels spécialisés dans l'aide, les secours et/ou le soin : police (17), pomiers (18), SAMU (15)...)
  2. Les situations nécessitant l'aide d'un-e adulte (problème grave portant atteinte à soi ou à un proche et/ou tout problème que le jeune n'arrive pas à résoudre seul-e).
  3. Les situations problématiques de la vie quotidienne

### 1. Les problèmes de la vie quotidienne (5')

[A anticiper pour organiser une boîte à souci (et à félicitations !) à disposer dans la classe, dans le collège, où chacun à chaque instant peut y glisser des idées]

Posez leur la question suivante : « *Aujourd'hui, dans votre collège et à votre âge, quels sont les problèmes que vous rencontrez ? Evitons des problèmes que vous vivez en ce moment personnellement...* » Ecrivez au tableau les problèmes rencontrés.

*Par exemple* : Tu veux un compte sur un réseau social, mais tes parents ne veulent pas... Des rumeurs circulent sur un tel, alors qu'elles ne sont pas du tout fondées...

### 2. Résoudre ses problèmes (20')

Vous allez guider les élèves pour qu'ils découvrent eux-même le plan en 5 étapes ci-dessous. Pour cela, vous les questionnez sur leurs stratégies mises en place lors de l'activité d'introduction.

Vous pouvez aussi prendre un autre exemple pertinent pour les élèves. Cependant, si vous choisissez un événement qui s'est réellement passé dans la classe, évitez d'exposer les élèves concernés. Ce modèle est aussi repris dans le livret élève des élèves.

# Séance 7

## Le plan en cinq étapes... Pour résoudre ses problèmes

### Première étape : identifie le problème

Définis le problème le plus précisément possible. Qu'est-ce que je ressens ? Et **qu'est-ce que je souhaite à la place ?** [à quoi j'observe que le problème est résolu ?]

Important : il est essentiel de différencier les Problèmes et les Limitations à cette étape :

- PROBLEME : situation qu'on peut changer, sur laquelle nous pouvons agir (par exemple, un malentendu avec des amis)
- LIMITATION : situation qu'on ne peut pas changer, et que si nous essayons de le faire, nous allons nous épuiser ! (par exemple, la situation sanitaire en lien avec le covid-19).

Il faut donc centrer les jeunes **sur les problèmes**.

Si ce sont des limitations, la question d'après est « *Comment traverser cela de la façon la plus satisfaisante pour moi ?* » ou « *Qu'est-ce qui me permettrait d'avancer malgré tout avec suffisamment de confort ?* »

**Deuxième étape : réfléchis et énumère toutes les solutions possibles** Pense à un maximum de solutions différentes (pensée créative) vis-à-vis de ce que tu souhaites à la place du problème. Tu peux en parler à quelqu'un en qui tu as confiance.

### Troisième étape : évalue les solutions

Évalue les solutions en comparant les avantages et les inconvénients et en pesant les conséquences à court et à long terme. Élimine les solutions les moins adaptées et les moins réalisables et garde les solutions constructives et positives (si possible pour que chacun-e soit satisfait-e). *Qu'est-ce que tu ressens en toi face à cette proposition ? Et celle-ci ?*

### Quatrième étape : décide de la solution à retenir & met-la en oeuvre

Décide de la solution qui te semble la plus juste (faisable, a des effets positifs pour moi et les autres, avec laquelle je me sens bien). Puis agis en conséquence. Parfois, avoir un-e allié-e peut aider à oser agir. Et s'il y a une demande à faire, voici les éléments pour qu'elle soit efficace :

- Décris la situation de façon objective (~~toujours, jamais, tout le monde, tous/toutes...~~)
- Décris tes ressentis, émotions avec le message-je
- Décris tes besoins personnels et légitimes (à différencier des comportements, qui eux peuvent être problématiques/inacceptables).

### Cinquième étape : tire les conclusions du choix que tu as fait

Réfléchis aux résultats de la solution que tu as choisie. Qu'as-tu appris ? Qu'as-tu changé ? Te sens-tu mieux ? Si ce n'est pas le cas, recommence le processus.

### Travaux de groupe

Organisez des groupes de 3 à 5 élèves (potentiellement les mêmes qu'au début de la séance). A l'aide du modèle en cinq étapes, demandez aux groupes de trouver des solutions à deux des problèmes parmi ceux évoqués

S'il n'y a pas d'idée, vous pouvez aussi utiliser ceux-ci :

• Rachel est toujours en retard à l'école car elle n'entend pas son réveil. Comment peut-elle surmonter ce problème et arriver à l'heure à l'école ?

• David a raté son dernier contrôle de maths et doit réussir le suivant pour conserver sa moyenne scolaire. L'objectif qu'il aimerait atteindre serait de travailler dans un secteur lié aux mathématiques, c'est pourquoi il accorde beaucoup d'importance à la réussite de chaque contrôle de maths. Que doit-il faire ?

• Nicole vit dans un foyer où ses parents fument tout le temps. Elle sait qu'être fumeuse passive est mauvais pour la santé et ne souhaite pas continuer à inhaler la fumée. Que peut-elle faire ? [Conseil : évitez le côté culpabilisant des parents fumeurs, mais plutôt de recentrer sur Nicole et les solutions pour faire face à cette réalité]

• Daniel met la main sur un paquet de cigarettes. Il est très curieux et il veut essayer mais à condition que les autres essaient avec lui. Il demande, entre autres, à Michaël, de sa classe, de fumer avec lui. Michaël a décidé qu'il ne souhaitait pas essayer ; que fait-il ?

• Samantha est fille unique ; elle a perdu les clés de sa maison et ses parents ne rentrent pas avant 16h30. Elle s'en rend compte au milieu d'un cours, il est environ 10h. Que fait-elle ?

• Amanda a décidé qu'elle ne veut pas boire. Elle est invitée à une soirée et elle sait qu'on y servira de l'alcool mélangé à des jus ou des sodas. Que fait-elle ?

• Le petit frère de Jean est tout le temps connecté à internet. Jean se dispute avec lui car il doit utiliser l'ordinateur familial pour faire ses devoirs. Comment Jean pourrait-il résoudre ce problème ?

### Conclusion (5 min)

Avec la classe entière, passez chaque exemple en revue et voyez comment les groupes ont résolu les problèmes.

Vous pouvez demander aux élèves des exemples de problèmes qu'ils ont déjà résolu dans leur quotidien.

Les questionner sur ce qu'ils ont appris pendant cette séance.

Invitez les élèves à une réflexion personnelle :

« *Quel a été mon comportement pendant cette séance ?* » et à remplir le #

### Challenge (5 min)

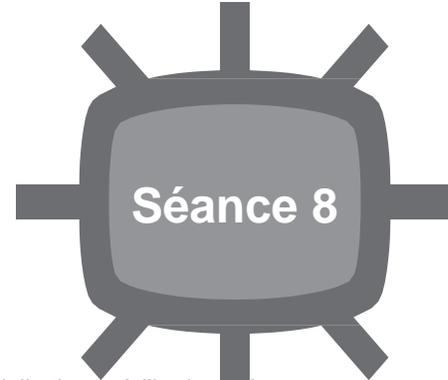
Chaque soir, **note 3 kifs de ta journée !** Cela peut être pleins de choses : il a fait beau aujourd'hui, c'est mon anniversaire, ma mère a préparé des crêpes au goûter, j'ai chanté sous la douche, une série que j'ai regardée...

### En résumé...

1. « Echauffement » avec un jeu de résolution de problèmes par équipe
2. Les élèves apprennent le modèle en cinq étapes de résolution de problèmes
3. La classe applique ce modèle à un problème particulier
4. En petits groupes, les élèves s'essaient à la pratique du modèle en cinq étapes
5. Avec l'ensemble de la classe, ils discutent des solutions à apporter aux différents problèmes

# Unplugged : fin et suite !

## A la découverte de nos forces...



### Quelques mots sur cette séance

Cette séance travaille sur la connaissance de soi et l'attention aux autres. Elle fait également référence à ce que chaque individu pense que le groupe de ses pairs attend de lui (croyance normative), à ce que chaque personne juge important (clarification des valeurs) et à la cohérence de ces valeurs et croyances.

De plus, vu que c'est la dernière séance du programme Unplugged, quelques minutes seront consacrées à la clôture du programme et à son évaluation.

Enfin dans un dernier temps, les élèves réfléchiront à comment se fixer des objectifs de vie adéquats et trouver des moyens de les atteindre. Les adolescents se fixent souvent des objectifs irréalistes car ils ne fractionnent pas les objectifs à long terme en objectifs à plus court terme.

### Objectifs

Les élèves ...

- Réfléchiront sur leurs forces de caractère et celles des autres
- Évalueront les points forts et les points à améliorer du programme
- Pratiqueront la répartition des objectifs à long terme en objectifs à plus court terme
- Procéderont à la clôture du programme.

### Ce dont vous avez besoin

- Le livret élève
- Les cartes sur les qualités- les forces (en 4 ou 5 exemplaires)
- Des feuilles ou assiettes en carton (nombre d'élèves + vous)
- 2 bâtons/baguette de 2m environ (tuteur, manche à balai)
- Des post-it
- 4 posters avec 4 questions évaluation

### Quelques conseils pour animer la séance

- Choisir un exercice énergisant pour répartir les élèves en petits groupes
- Réfléchir aux forces des élèves de la classe et peut-être à une ou deux forces de la classe.
- Préparer quelques mots pour mettre un point final au programme Unplugged (parlez de vos ressentis quant au déroulé du programme avec la classe, la dynamique, la manière dont les élèves se sont comportés au fil des séances...)

### Rappel sur la séance précédente – Le baton d'hélium (10min)

Les élèves ont-ils identifié ou vécu des choses apprises dans leur vie quotidienne la semaine dernière ? Puis vous pouvez réaliser une activité « résolution de problème collectif » pour faire du lien : le baton d'hélium par exemple (grâce à 2 bâtons, vous pouvez faire l'activité avec 2 groupes différents en parallèle). Pour cela, il y a besoin de 8 volontaires pour un bâton et 8 pour un autre. Ces 8 se placent sur deux lignes. Face à face, ils tendent le bras à l'horizontal, index pointés vers les autres, au niveau de leur poitrine. Posez la baguette sur leurs doigts pour

qu'elle tienne à l'horizontale.

L'objectif est de la faire descendre tous ensemble jusqu'au sol sans qu'elle ne tombe ; tous les doigts doivent toucher le bâton tout le temps (sinon doivent recommencer).

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

### Introduction (5 min)

Rappelez aux élèves que c'est la dernière séance du programme **Unplugged** et que vous allez conclure celui-ci.

Expliquez que l'on va travailler sur les points forts/ les qualités de chacun. Selon sa personnalité, on ne va pas appréhender les situations de la même manière. Par exemple si je suis serviable, je proposerai d'aider un autre élève à faire ses exercices. Si je suis autonome, je préférerais travailler seul. Si je suis calme et créatif, je passerais des heures à dessiner. Si je suis sportive et persévérante, j'apprécierais de faire du sport en compétition. C'est donc important de se connaître, et aussi de comprendre comment les autres nous perçoivent. Certaines qualités vont peut-être être plus valorisées par un groupe ou par un autre, et celui-ci va attendre des comportements par rapport à ce trait de caractère (par ex si valorise la fierté, il va attendre que les membres ne se laissent pas faire et disent avoir toujours raison -alors que l'on peut être fier, et reconnaître qu'on s'est trompé...). Il peut être utile de prendre conscience de cela pour en avoir plus de recul.

### Activités principales (20 min)

Faites une méthode aléatoire pour créer **des groupes de 4 ou 5** (vous pouvez utiliser une méthode aléatoire spéciale qui permet d'éviter que 2 élèves en conflit ne se retrouvent ensemble, comme celle des cartes à jouer où vous demander à ce qu'il y ait au moins un as, un roi, une dame, un valet : c'est eux qui choisissent avec qui ils veulent se mettre, tout en étant restreint).

### Prendre conscience de ses forces

Si besoin, prenez un temps où vous affichez les 24 forces par vidéo projecteur pour faire un tour des mots et réfléchissez ensemble à ceux qu'ils connaissent un peu moins.

Distribuez à chacun des groupes les cartes qualités/ forces, ainsi qu'une feuille de carton (ou une assiette en carton) par élève (une couleur par groupe d'élèves par exemple). Ils peuvent les poser par terre/sur une table pour les avoir toutes devant eux.

Demandez à chaque élève, de choisir (avec les yeux) au moins une carte qui caractérisent chacun de ses camarades du groupe, puis de les écrire sur les feuilles respectives. Si possible, demandez-leur de rattacher le compliment à un **exemple concret**. Vous pouvez très bien demander à ce que les élèves plient la feuille après avoir écrit une force, pour que cela reste confidentiel (comme lors du jeu *Le cadavre exquis*). Ils peuvent prendre un temps pour réfléchir ensemble à comment activer plus concrètement dans leur vie de tous les jours une des forces qu'on leur a « offert » (au choix).

## Séance 8

### Restitution à la classe

Questions : comment avez-vous ressenti le fait de faire des compliments et d'en recevoir ? Avez-vous rencontré des facilités/difficultés ? Comment vous sentez-vous par rapport aux compliments que vous avez reçus ? Comment les forces identifiées chez chacun peuvent-elles être complémentaires ? Comment ces forces peuvent-elles vous aider pour avancer dans votre quotidien ? Pour faire face à des situations ?

### Conclusion (10 min)

#### Retour individuel du programme UNPLUGGED

Demandez aux élèves qu'ils répondent aux 4 questions dans leur livret :

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

Affichez les 4 posters et proposez aux élèves de les remplir.

Une fois leur réponse posée, demandez-leur de relire tous les « # » dans leur cahier pour créer une phrase ou un petit texte. Distribuez à chaque élève un post-it, et demandez-leur d'y écrire un # lié à un mot qui représente leur ressenti par rapport aux séances du programme. Ils le colleront sur le tableau ou un paperboard. Vous pourrez en faire « *le mur de Unplugged* » si vous le souhaitez. Cela peut aussi se transformer en mur de gratitude : chacun, sur un ou plusieurs post-it peut écrire un merci à quelqu'un, quelque chose...

Vous terminez cet échange en exposant votre sentiment quant à la dynamique de la classe et sa potentielle évolution pendant les séances.

**Remise des diplômes à chaque élève**, en apportant une félicitation individuelle

### ... Et se dire au revoir (10 min)

**SELON LE TEMPS** : tous les élèves et vous-même scotchez dans votre dos la feuille des forces (s'il y a encore de la place ou le verso). Tout le monde se promène dans la classe avec un feutre et écrit un compliment/une force sur les feuilles des autres. Dans l'idéal, chaque personne doit avoir au moins 3 messages.

*Veillez à ce que tous les élèves volontaires donnent et reçoivent des compliments (si certain-e-s ne veulent pas participer, comme d'habitude c'est ok !. N'oubliez pas de participer !*

### En résumé

1. Activité Bâton d'hélium sur « *trouver des solutions en groupe* »
2. Réflexion par petits groupes à leurs principales forces de caractère et comment ils les utilisent avec des exemples concrets.
3. Restitution en classe entière pour discuter des forces
4. Retour individuel du programme Unplugged 8 avec post-it/évaluation
5. Remise de diplôme et mot sur la dynamique de classe
6. Forces dans le dos, si le temps le permet (+ goûter ?)

# Troisième partie :

## Outils

Listes des outils téléchargeables sur <a href="http://otcra.fr">otcra.fr</a> .....	21
Consignes pour un jeu de rôle .....	22
Les étapes du jeu de rôle .....	22
Quelques conseils supplémentaires pour pratiquer le jeu de rôle .....	23
Activités énergisants .....	24
Pratiques de l'attention .....	26
Fiches d'information sur les écrans .....	28
Références .....	29

## Liste des outils téléchargeables sur [www.otcra.fr](http://www.otcra.fr)

### Outils par séances

#### Séance 1 – Bienvenue dans UNPLUGGED

- Affiche des 12 séances
- Cartes Challenge

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

- Grille d'observation du jeu de rôle
- Reproduction de Folon
- Questions amorces sur l'appartenance au groupe et l'exclusion

#### Séance 3 - Les écrans : Parlons-en

- Tableau avantages et inconvénients des écrans
- Charte des écrans
- Conseils pratiques contre les fake news
- Affiches Normes PEGI
- Jeu de cartes : normes PEGI
- Méthode aléatoire écrans

#### Séance 4 - T'y crois à CA ?

- Tableau des pourcentages
- Enquête ESPAD – OFDT (nov 2019)

#### Séance 5 - Les émotions en tout genre

- Grille de lecture des émotions
- Liste des émotions
- Situations activité principale

#### Séance 6 - Être en confiance : Savoir dire NON

- Grille d'observation des jeux de rôle
- Situations activité principale

#### Séance 7 - Trouve des solutions !

- Le modèle en 5 étapes
- Jeu « Perdu en mer »
- Activités alternatives Résolution de problèmes
- Cartes situations
- Message « JE »
- Challenge : 3 Kifs par jour

#### Séance 8 - UNPLUGGED : fin & suite !

- Méthode aléatoire « Carte de jeu »
- « Ton avis compte » Evaluation du programme
- Cartes qualités/Forces - vocabulaire

### Outils d'animations/d'activités

- Guide des animations
- 70 activités de promotion de la santé ?
- Energiser Guide
- Les résumés des Séances

# Consignes pour un jeu de rôle

Pendant un jeu de rôle, une situation est empruntée à la réalité et transposée dans un autre contexte. Les jeux de rôle peuvent être utiles pour analyser certains comportements (dans une perspective plutôt de « diagnostic ») ou pour pratiquer des comportements neufs ou alternatifs dans un cadre protégé.

Les élèves qui ne participent pas activement au jeu de rôle (le « public ») tiennent le rôle d'observateurs. Leur rôle est de réagir de manière constructive et positive et d'apprendre en observant les acteurs (« modélisation »). L'intervenant doit, dans un jeu de rôle, jouer le rôle d'intervenant ou de « régisseur », responsable de la planification, de la réalisation et de l'évaluation du jeu de rôle.

L'un des éléments essentiels à la réalisation d'un bon jeu de rôle est une atmosphère ouverte et chaleureuse dans la classe. Le jeu de rôle ne doit être utilisé que si la classe et l'adulte intervenant.e sont partants à s'exprimer pendant le jeu.

## Les étapes du jeu de rôle

### 1. Présenter la technique et fixer les règles

Il est important pour tous les participants de connaître la signification du jeu de rôle et de convenir de certaines règles fondamentales du travail collectif structuré. Ecrire les règles du jeu sur un tableau blanc ou noir pourrait être utile pour garder celles-ci en mémoire.

Quelques exemples de consignes pour le public :

- Nous sommes assis et calmes
- Nous observons attentivement les acteurs
- Nous essayons de ne pas distraire
- Nous aidons les acteurs s'ils le souhaitent

Quelques exemples de consignes pour les acteurs :

- Nous nous concentrons sur le jeu
- Nous essayons de ne pas être distraits.
- Nous ne nous disputons pas

### 2. Choisir le sujet du jeu de rôle

Le sujet peut être une situation concrète et doit être décrit en détails. Par exemple, Pierre rencontre Paul et Jean cet après-midi. Paul et Jean viennent de commencer à fumer et offrent une cigarette à Pierre. Mais Pierre ne veut pas fumer et il aimerait que ses deux amis acceptent son refus et restent ses amis.

### 3. Réfléchir aux différentes solutions

Plusieurs manières de régler le problème sont rassemblées. A ce stade, il est utile d'avoir une méthode de réflexion. C'est-à-dire, rassembler toutes les idées sans aucune censure, aussi étranges ou « folles » soient-elles. Toutes les idées sont bonnes à prendre pour obtenir un éventail aussi large et créatif que possible.

### 4. Répartir les rôles entre les acteurs

Tous les acteurs qui sont nécessaires au jeu de rôle se voient attribuer les rôles à jouer.

### 5. Décider de l'objectif et de la manière d'atteindre ledit objectif (formulation du « scénario »)

Ensemble, les élèves de la classe décident du comportement à mettre en scène. Il est important de le formuler aussi clairement que possible. Par exemple : quels sont les mots exacts de Pierre ? Comment exprime-t-il ses intentions ? Quelle est la réaction de Paul et de Jean ? A cette fin, il est important de choisir un comportement réaliste et facile à mettre en scène. Par ailleurs, la scène à jouer ne doit pas durer plus de quelques minutes.

### 6. Attribuer les rôles aux observateurs/au public

Les autres élèves reçoivent pour consigne d'observer la scène. Divers aspects du comportement peuvent être mis en lumière (par exemple, le contact visuel, la gestuelle, l'expression corporelle, le ton et le timbre de la voix). Le public ne doit pas oublier les règles qui lui sont imposées (ne pas rire, par exemple).

### 7. Le premier jeu de rôle est joué et évalué

Après le premier tour de jeu de rôle, les acteurs décrivent leur expérience et leurs sentiments. Cette étape peut être accompagnée par le professeur, qui pourra poser des questions telles que « Qu'as-tu ressenti lorsque Paul t'a dit que tu étais un lâche ? » ; quant au public, il réagit aussi sur la scène qui a été jouée.

### 8. Planifier le prochain jeu de rôle

Tirez une ou deux suggestions concrètes des réactions et veillez à ce qu'elles soient utilisées au prochain jeu de rôle.

#### Règles importantes pour réagir au jeu

Seules les réactions positives et constructives sont acceptées !

Les réactions doivent :

- Être descriptives (pas d'interprétation ou d'évaluation)
- Être dirigées vers des comportements concrets et visibles (non vers une impression générale ou vers certains traits des acteurs)
- Ne pas demander trop d'effort des acteurs (ni en quantité, ni en qualité)

Réagir positivement est essentiel pour modifier les comportements à long terme. Les commentaires négatifs doivent absolument être évités. Il vaut mieux opter pour des suggestions concrètes, utiles et constructives qui pourront être utilisées au tour suivant (« Tu pourrais essayer de parler un peu plus fort au prochain jeu », et non « Je n'ai rien entendu de ce que tu as dit »).

### 9. Tour suivant du jeu de rôle et évaluation

Le tour suivant du jeu de rôle est joué et modifié en fonction des commentaires du premier tour. Après, l'évaluation est faite de la même manière que pour le premier tour.

Les trois dernières étapes peuvent être répétées aussi souvent que nécessaire ou possible (jusqu'à ce que les acteurs et le public se sentent à l'aise avec la solution proposée). L'éventuel transfert des comportements joués dans la vie réelle peut être débattu en guise de conclusion au jeu de rôle.

## Quelques conseils supplémentaires pour pratiquer le jeu de rôle

- a. La situation choisie doit présenter une graduation dans la difficulté. Commencez par une situation simple (par exemple, une situation bien connue, une situation pas trop complexe, avec les acteurs les moins nerveux).
- b. Les acteurs doivent, de préférence, formuler leur comportement eux-mêmes et le professeur peut les y aider, au besoin (par exemple, en demandant « *Comment veux-tu exprimer ceci ?* »). Les acteurs doivent exprimer, avec leurs mots à eux, le résultat qu'ils souhaitent obtenir (« auto-instruction »).
- c. Si la scénette piétine, vous pouvez aider les acteurs en leur faisant de courtes suggestions (« *tu pourrais lui demander si...* »), en les encourageant (« *c'est très bien, continue* ») ou en rappelant les conventions établies au préalable (« *tu avais décidé de dire...* »).
- d. Il est important que tout le monde envisage le jeu de rôle comme un temps d'apprentissage. Il n'est donc pas nécessaire que tout soit parfait et que l'on dissimule les erreurs. Toutefois, le processus de modification et d'amélioration peut être induit par les « consignes du régisseur ».

En outre, il faut insister sur le fait que les acteurs jouent la comédie et ne font pas une démonstration de leur « vrai comportement ». Vous pouvez clarifier ce point en séparant la « scène » où se joue le jeu de rôle du contexte habituel de la classe (par exemple, les acteurs quittent l'endroit où ils ont joué pour débattre du tour suivant).

- e. Les élèves qui ne veulent pas jouer un rôle ne doivent pas y être contraints, car cela risque de déclencher chez eux anxiété et résistance s'ils y sont contraints. Ces élèves peuvent être intégrés à la démarche en se voyant assigner une tâche spéciale, celle d'observer les acteurs, par exemple.
- f. En cas d'incertitude ou de scepticisme quant au jeu de rôle, il pourrait être utile d'introduire cette technique pédagogique pas à pas pour réduire le scepticisme. Au début, il pourrait être utile de jouer quelques scènes ou histoires connues de la littérature au lieu de jouer des scènes de la vie quotidienne.
- g. Une autre étape préparatoire possible pourrait être de faire de petits exercices du genre « que dirais-tu, si... ». Pour ce faire, les élèves sont assis en cercle. L'un d'entre eux pose une question et lance une balle à quelqu'un du cercle. Celui qui reçoit la balle doit réagir spontanément et donner une réponse plausible à la situation proposée. Ensuite, celui qui l'a reçue, lance la balle à quelqu'un d'autre. Après avoir récolté quelques réactions possibles à la première question, une nouvelle situation est donnée. Exemples de situations :
  - Vous êtes dans une file au supermarché et quelqu'un s'impose devant vous.
  - Vous êtes au cinéma et deux personnes devant vous parlent sans cesse.
  - Vous êtes dans le bus et il y fait beaucoup trop chaud.



Source : Jay Georges de Pixabay

# Activités énergisantes

Les exercices énergisants ici proposés peuvent aider à renforcer la collaboration ou l'activité physique de la classe. Ils viennent compléter le programme UNPLUGGED 8.

## Salut ! Salut !

Les participants sont debout en cercle. Une personne contourne le cercle de l'extérieur et tape sur l'épaule de quelqu'un. Ce quelqu'un fait le tour du cercle dans l'autre sens jusqu'à ce qu'ils se rencontrent tous les deux. Ils se saluent trois fois par leur nom et poursuivent leur chemin autour du cercle, en marchant toujours dans des sens opposés jusqu'à ce que l'un des deux prenne la place vide dans le cercle. Celui qui perd la partie continue à tourner autour du cercle et tape sur l'épaule de quelqu'un et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde soit passé.

## Jeu de jonglerie

Tout le monde est debout en cercle fermé. (Si le groupe est trop imposant, il pourrait être nécessaire de diviser le groupe en deux cercles). L'intervenant commence par dire le nom d'une personne du cercle et lui envoie la balle. Cette personne fait ensuite de même : elle énonce le nom de quelqu'un puis lui lance la balle. Une fois qu'elle a lancé la balle, la personne lève la main, afin que les autres sachent qu'elle a déjà reçu et lancé la balle une fois. Lorsque tout le monde est passé, répétez les lancers dans le même ordre exactement, tout en donnant les noms. L'intervenant introduit quatre ou cinq balles supplémentaires dans le cercle, de manière à ce qu'il y ait toujours plusieurs balles échangées au même moment, toujours selon l'enchaînement choisi.

## Noms et adjectifs

Les participants pensent à un adjectif qui décrit comment ils se sentent ou comment ils vont. L'adjectif doit commencer par la même lettre que leur prénom ; par exemple, « je m'appelle Henri et je suis heureux » ou « je m'appelle André et je suis amusé ». En le disant, les élèves peuvent aussi mimer une action qui décrit l'adjectif.

## Les couples obligés

L'intervenant choisit quelques expressions bien connues et écrit la moitié de chacune d'entre elles sur un bout de papier. Par exemple, il écrit « Bon » sur un bout de papier et « anniversaire » sur un autre bout de papier (le nombre de bouts de papier doit correspondre au nombre de participants du groupe). Les petits morceaux de papier sont pliés et mêlés dans un chapeau. Chaque participant pêche un morceau de papier dans le chapeau et essaie de trouver celui ou celle qui, dans le groupe, a l'autre moitié de la phrase qui figure sur son bout de papier.

## La place à ma droite

Les participants sont assis en cercle. Veillez à ce que la place à votre droite reste vide. Invitez un élève en disant : « *J'aimerais que Tom vienne s'asseoir à ma droite* ». Tom se déplace, laissant une chaise vide. L'élève assis à côté de la chaise vide, invite un

autre élève à venir s'asseoir près de lui en utilisant la même phrase : « *J'aimerais que... vienne s'asseoir à ma droite* ». Continuez l'exercice jusqu'à ce que tout le groupe ait changé de place au moins une fois.

## Qui est le chef ?

Le groupe est assis en cercle. Une personne quitte la classe. Le groupe choisit un chef dont le rôle sera de faire de petits mouvements qui seront copiés par les autres. Taper des pieds, se gratter la tête ou se toucher le nez, etc. Lorsque la personne qui avait quitté la classe revient, elle doit observer le groupe et deviner qui est le chef. Répétez l'exercice quelques fois.

## Qui es-tu ?

Demandez à un volontaire de quitter la classe. Pendant son absence, les autres décident d'un métier pour le volontaire, par exemple, chauffeur, pêcheur, etc. Lorsque le volontaire revient dans la classe, ses condisciples lui miment des activités liées au métier choisi. Le volontaire doit l'identifier sur base de ce que ses camarades lui miment.

## Les lions

Demandez aux participants de se mettre par deux et de former un cercle. Disposez suffisamment de chaises en cercle afin que tous les couples, sauf un, aient des sièges. Chaque couple décide, en secret, quel animal il est ; le seul animal interdit est le lion. Les deux participants sans siège sont des éléphants. Ils tournent autour du cercle en énonçant les noms de divers animaux. Lorsqu'ils ont deviné juste, les animaux identifiés doivent se lever et marcher à la suite des éléphants en mimant la démarche de l'animal qu'ils représentent. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous soient identifiés. Alors les éléphants disent « lions » et tous les couples se précipitent sur les chaises. Le couple qui reste sans siège devient le couple d'éléphants au tour suivant.

## Le clin d'œil du sommeil

Avant le début du jeu, demandez à un élève d'être celui qui « fera des clin d'yeux » et donnez-lui pour consigne de garder son identité secrète. Expliquez à la classe qu'une personne du groupe peut faire dormir les autres en leur faisant un clin d'œil. Vous ne pouvez pas faire de clin d'œil à moins que vous n'en ayez reçu spécifiquement la consigne. Tout le monde se met à déambuler dans la classe, dans tous les sens, tout en gardant le contact visuel avec toutes les personnes que l'on croise. Si quelqu'un reçoit le clin d'œil du sommeil, il doit s'endormir directement en se couchant par terre. Le but du jeu est de découvrir qui est celui qui détient le clin d'œil du sommeil.

## J'appelle ...

Les participants sont debout ou assis en cercle bien fermé avec une personne au milieu. La personne au milieu dit « *je m'appelle X et j'appelle ...* » et cite un accessoire, une couleur, un vêtement que porte quelqu'un du groupe. Par exemple, « *... toutes les chemises bleues !* », « *... tous les yeux bruns !* » ou « *toutes les chaussettes courtes !* ». Les personnes qui appartiennent à ce groupe se lèvent et courent vers une chaise vide. La personne au milieu du cercle essaie aussi de trouver un siège. La personne qui reste debout énonce à son tour « *je m'appelle Y et j'appelle ...* ».

## Noix de coco

Montrez aux élèves comment épeler N-O-I-X-D-E-C-O-C-O en utilisant vos bras et votre corps. Tous les participants essaient ensemble. Avec la classe, cherchez d'autres mots faciles à « épeler ». Ensuite, demandez à chaque élève d'écrire son nom. Faites le tour de tous les noms ou de quelques noms. En fonction du temps disponible, laissez les élèves faire le même exercice avec une seule main ou laissez-les *converser en silence* en écrivant des phrases courtes dans le vide.

## Qui suis-je ?

Distribuez des cartons portant le nom de personnes célèbres (stars de la télé, célébrités, hommes politiques). Chaque élève colle un carton dans le dos d'un autre élève sans le lui avoir montré au préalable. Donnez ensuite pour consigne aux participants de déambuler dans la classe et de poser des questions à leurs camarades sur l'identité de la personne célèbre dont ils ont le nom dans le dos. Les réponses aux questions ne peuvent être que « oui » ou « non ». Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait découvert qui il est.

## Les statues

Demandez au groupe de déambuler dans la classe en balançant nonchalamment la tête et la nuque. Après quelques instants, dites un mot à voix haute. Les élèves doivent se figer comme un groupe de statues dans une position qui décrit le mot. Par exemple, si l'intervenant crie « paix », tous les participants doivent immédiatement adopter, sans parler, des poses qui expriment ce que veut dire le mot « paix » pour eux. Répétez l'exercice plusieurs fois.

## Se déplacer vers un point

Demandez à chacun de choisir un point particulier dans la classe. Chaque élève commence le jeu en se tenant debout sur « son point ». Donnez pour consigne aux élèves de déambuler dans la classe et dites-leur ce qu'ils doivent faire : par exemple, sautiller, dire bonjour à tous ceux qui portent du bleu, marcher à reculons, etc. Lorsque l'intervenant dit « stop », chaque élève doit retourner à son point de départ. La personne qui atteint son point en premier, devient le leader et peut donner les consignes au groupe.

## Le jeu de la banane

Un objet est choisi : une banane, un trousseau de clés, par exemple. Les participants sont debout en cercle, les mains derrière le dos. Une personne se porte volontaire pour se tenir au milieu du cercle. L'intervenant marche à l'extérieur du cercle, derrière les élèves et glisse discrètement la banane ou l'objet dans la main de quelqu'un. La banane passe ensuite secrètement de main en main dans le dos des participants. Le rôle du volontaire au milieu du cercle est de scruter le visage des autres et de découvrir où se trouve la banane. S'il y parvient, le volontaire prend la place de cette personne dans le cercle et le jeu continue avec celui qui a été démasqué au milieu.

## La course en taxi

Demandez aux participants de faire semblant de monter dans un taxi. Le taxi ne peut accueillir qu'un certain nombre de gens, quatre, cinq ou huit. Choisissez un certain nombre de personnes qui seront les chauffeurs de taxi. Ils déambulent dans la classe et chargent des passagers un à un jusqu'à ce que leur taxi soit plein. Ce jeu est utile lorsqu'il s'agit de répartir, au hasard, la classe en petits groupes pour une autre activité.

## La salade de fruits

L'intervenant répartit les participants en groupes de taille égale et donne à chacun des 3 ou 4 groupes un nom de fruit. Les participants s'installent ensuite en cercle sur des chaises. Une personne doit se tenir debout au centre du cercle formé par les chaises. L'intervenant énonce le nom de l'un des fruits, « orange », par exemple, et tous les élèves qui ont reçu le nom d'orange doivent intervertir leurs places. La personne qui est debout au milieu essaie de prendre la place de l'un de ses camarades alors que celui-ci change de place, laissant ainsi une autre personne sans siège. C'est cette dernière qui passe alors au milieu du cercle et crie le nom d'un autre fruit ; et le jeu continue. Si la personne crie « salade de fruits », tout le monde doit changer de place.

Variante de ce jeu : les noms de quatre ou cinq fruits différents sont écrits sur des cartons, par exemple, banane, pomme, orange, cerise, kiwi. Les cartons sont distribués au hasard aux élèves. Les élèves doivent ensuite composer une salade de fruits avec tous les fruits. C'est là une méthode pour répartir la classe en petits groupes.

## PRRR et PUKUTU

Demandez aux élèves d'imaginer deux oiseaux. L'un de ces oiseaux se nomme « prrr » et l'autre « pukutu ». Si vous dites « prrr », tous les participants doivent se mettre sur la pointe de pieds et faire bouger leurs coudes à la manière d'un oiseau qui bat des ailes. Par contre, si vous dites « pukutu », tout le monde doit rester immobile et ne pas bouger d'un poil.

## La rencontre

Faire marcher le groupe dans la salle. Au premier signal, demander aux élèves de s'immobiliser. Au 2<sup>e</sup> signal, leur demander de s'arrêter à proximité de quelqu'un, de le regarder dans les yeux puis reprendre marche. Au 3<sup>e</sup> signal, se serrer la main puis reprendre la marche. Au 4<sup>e</sup> signal, se faire une accolade puis reprendre la marche. Ensuite mettre les élèves en deux lignes face à face : reprendre les 4 étapes, puis s'esquiver et prendre place de l'autre. L'objectif est de prendre conscience du rôle du regard, du contact physique léger ou plus important dans une interaction avec une autre personne.

## Marée montante/marée descendante

Tracez une ligne qui représente le rivage et demandez aux participants de se tenir debout derrière la ligne. Lorsque l'intervenant crie « *La marée descend !* », tout le monde saute vers l'avant par-dessus la ligne. Lorsqu'il crie « *La marée monte !* », tout le monde saute vers l'arrière et franchit la ligne imaginaire du rivage. Si l'intervenant crie deux fois de suite « *La marée descend ! La marée descend !* », les participants qui se trompent sont éliminés.

## Mon voisin de droite...

Les élèves sont assis en cercle. Demandez-leur de réfléchir quelques instants et de dire quelque chose de positif sur leur voisin de droite. Donnez-leur le temps de réfléchir avant de commencer le jeu.

# Pratique de l'attention & de centration

*Ces pratiques proposées peuvent renforcer les compétences émotionnelles et attentionnelles des jeunes. C'est le + que nous souhaitons développer dans ce programme plus court.*

**Conseils débriefing** (source : *Mallette covidiales*) :

- Ces pratiques n'ont pas vocation à détendre et/ou relaxer, mais simplement à observer notre état à un instant précis, ou à exercer notre attention, à prendre un temps pour se recentrer. Dans tous les cas, il n'y a rien à rater ou à réussir !
- Le meilleur moyen d'incarner la pratique est de pratiquer vous-même (que ce soit hors des séances ou à l'instant t).
- A dire aux élèves : en s'entraînant régulièrement (comme pour un sport/un instrument) à observer son état, à nommer et à rester avec l'émotion qui nous traverse, on devient de plus en plus à même de prendre du recul dans les situations stressantes, ou en cas d'émotion forte.
- **Pour les débriefing** : qu'avez-vous observé ? ressenti (comment vous l'avez observé dans votre corps/votre tête ? à quel moment ?)

## Rituel du corps

Faire un cercle, écarter les pieds (pas au-delà de la largeur du bassin) pour laisser passer un ruisseau, on frotte ses mains devant soi du haut vers le bas, en pliant un peu les genoux (s'ancrer dans le sol) On étire ses bras vers le haut, on fait bouger ses doigts, puis faire glisser doucement ses mains sur sa tête le long du corps devant soi, on descend genoux fléchis et on posent ses mains devant soi en avançant un peu, on secoue sa tête. On remonte en tapotant. Recommencer plusieurs fois.

## Les Tapotements

Tendre les bras vers l'avant et mimer deux bols avec les mains droite et gauche (main creusée). Puis tapotement des deux « bols » sur le bras gauche, le bras droit, les pieds, remonter sur les jambes, cuisses, fesses, bas du dos, ventre, poitrine (faire des sons en même temps, comme Tarzan ?). Puis, avec les mains ouvertes et les doigts, tapoter le crâne, puis le visage avec deux doigts, comme une douche d'eau chaude qui coule... Puis sans les mains, porter son attention sur le mouvement de la respiration, sur le souffle sans le changer. Puis s'asseoir sur sa chaise en focalisant son attention sur ses pieds et ses pas. Puis sur tous les gestes, sur les fesses qui vont sur l'assise...

## La pratique du son

Invitez les jeunes à prendre conscience des innombrables sons autour de nous.

Je vous invite à vous asseoir, si possible droit-e sur votre chaise, que chacun-e ferme les yeux (ce n'est pas obligatoire !) et ouvre grand les oreilles... Ecoute :

- Les bruits près de toi. Ecoute tous les petits bruits autour de toi..
- Tous les bruits dans le couloir, dans la cour... Tes oreilles captent tous les sons.
- Beaucoup plus loin, dehors... Peux-tu entendre des sons en dehors du collège ? Qu'est-ce que tu entends ? Des bruits dans la rue ? Dans le ciel ?

Et maintenant tu vas ramener ton attention dans la classe... Tu entends comme c'est silencieux ici ?

La dernière écoute que l'on va faire, c'est le son de la cloche/du bol/de l'instrument. Tu l'écoutes jusqu'à ce que tu ne l'entendes plus. Quand c'est le cas, tu peux lever la main et/ou ouvrir les yeux. [On peut proposer aussi de compter jusqu'à combien de temps on entend le son]. Cloche/Bol/Instrument.

## La respiration consciente

 (source : *Béatrice Imbert inspiré par E. Snel*)

Je vais vous demander vous asseoir bien confortablement sur votre chaise. Vous pouvez redresser le dos pour qu'il soit détendu lui aussi... Vous pouvez fermer les yeux ou les garder entrouverts, c'est comme vous voulez... Vous vous tenez droits et détendus... Vos épaules sont relâchées et vous avez les mains sur les genoux...

Pour pouvoir rester assis-e, tranquille, vous avez besoin de votre attention... il vous faut de l'attention et du calme... De l'attention pour ne pas vous laisser emmener vers autre chose que ce que vous faites en ce moment et du calme pour pouvoir rester assis-e tranquillement...

Pour cette activité, on ne vous demande pas de ne plus bouger... mais on vous demande d'observer s'il y a encore quelque chose qui bouge... Que remarquez-vous en ce moment ? Et si vous remarquez que quelque chose bouge encore, vous laissez faire... vous le remarquez simplement...

Et en étant si calme et attentif, peut-être remarquez-vous que vous respirez... C'est normal de respirer, nous respirons tous et toutes, mais c'est particulier de porter son attention sur sa respiration... On ne fait pas attention au mouvement de la respiration: vous pouvez observer que l'air entre dans votre corps par vos narines ou votre bouche... et il en ressort... Avec curiosité, vous pouvez diriger votre attention sur vos narines et observer ce qui s'y passe... Que remarquez-vous de l'air qui entre et qui ressort ? Quand vous inspirez ? Et quand vous expirez ? Vous remarquez une différence ? La différence de température par exemple ?

Peut-être observez-vous quelque chose dans votre gorge à chaque respiration... ou dans votre poitrine... ou peut-être plus bas, dans votre ventre... Dirigez votre attention là où votre respiration met votre ventre en mouvement... votre ventre gonfle et il se dégonfle... au rythme de votre respiration.

En suivant votre respiration, vous remarquez peut-être que vous pensez à autre chose... c'est tout à fait normal et ça arrive souvent, c'est dans notre nature... Mais dès que vous remarquez que vous vous êtes égaré, vous pouvez revenir auprès de votre respiration... revenir à l'instant présent...

Quand vous entendrez la cloche/bol/instrument, vous rouvrirez doucement les yeux. Je vous félicite d'avoir fait cette activité avec toute votre attention. Vous ne pouvez pas faire d'erreur en vous exerçant, tout ce que vous vivez est bien. Si vous vous exercez régulièrement, votre muscle de l'attention se renforcera.

## La pluie tropicale

Contexte : vous êtes dans la jungle. Vous êtes installé dans une petite maison de bois. Il se met à **pleuvoir dehors**, doucement (claquement de doigt lent) ; puis il pleut **de plus en plus fort** (de plus en plus rapide, fréquence++), puis **il pleut de trombes** (taper vite sur ses cuisses), **de la grêle** (taper des pieds par terre) ; puis **un coup de tonnerre** (sauter à pied joint), puis un autre ! (idem) ! Possibilité de remonter ensuite pour revenir à la pluie calme puis au beau temps (étirer les bras).

## STOP / FEEL / GO (Source : Mallette Covidailes)

**STOP** : Pour commencer, j'arrête tout ce que je suis en train de faire. Je me redresse, je pose les pieds bien à plat au sol, je pose mes mains sur la tablet ou sur mes cuisses. Je ferme les yeux pour quelques secondes si c'est ok pour moi. Je peux aussi fixer un point devant moi au niveau du sol.

**FEEL** : Puis je viens écouter mes émotions, je vais me poser intérieurement la question : « *Comment je me sens là, maintenant ? Quelle est l'émotion qui me traverse ? Est-ce qu'il y en a plusieurs ? Est-ce que je me sens calme, détendu-e, serein-e ? Ou peut-être agité-e, agacé-e, impatient-e ? Ou encore ennuyé-e, inquiet-e ? Ou peut-être content-e, joyeux-se ?* » Quelle que soit cette émotion qui est là, je vais tenter du mieux que je peux d'accepter qu'elle soit là. Je viens voir comment je me sens dans mon corps dans l'instant présent. Je balaye mon corps avec le projecteur de mon attention pour ressentir les sensations : des zones où mes muscles sont tendus peut-être, et aussi les zones détendues. Je peux aussi ressentir de la chaleur, ou de la fraîcheur. Je peux ressentir les zones où mon corps est en contact avec le sol, avec la chaise. Je peux sentir le contact de mes vêtements sur ma peau, et peut-être aussi le contact de l'air sur ma peau. Puis je porte maintenant mon attention sur ma respiration : à quel endroit du corps je la sens le plus ? Je vais suivre le va et vient du souffle pendant quelques respirations, sans rien modifier, j'essaie juste de ressentir l'air qui entre, qui me remplit, et qui ressort.

**GO** : Je prends une longue et profonde inspiration, je garde l'air quelques secondes, et après avoir expiré lentement, j'ouvre les yeux, je peux m'étirer doucement. Je suis prêt-e pour démarrer la séance !

## Le balayage corporel rapide

Utiliser une cloche/bol/instrument pour démarrer/finir cette activité. Inviter les élèves à fermer les yeux et porter leur attention sur leur respiration, puis sur leurs pieds sur le sol et déplacer leur attention sur leurs membres, sentir le poids de leur corps sur la chaise. Diriger ensuite l'attention sur le ventre, la poitrine, le dos, les bras, les mains. Visage, tête, chaque partie du corps, puis le corps comme un tout.

## La respiration profonde (Source : Mallette Covidailes)

Il s'agit d'une respiration lente et basse : ça se passe au niveau des abdominaux. Pour cela il faut diriger la respiration vers le ventre et la ralentir. Invitez-les à s'installer confortablement sur leur chaise, en fermant les yeux s'ils/elles le souhaitent. A votre signal (son, ou autre), ils inspirent lentement en gonflant légèrement le ventre pendant que vous comptez jusqu'à 5. Puis ils/elles expirent lentement en pressant légèrement le ventre vers l'intérieur, alors que vous comptez une nouvelle fois jusqu'à 5. Répétez cet enchaînement 5 fois en tout puis laissez les jeunes continuer seul-es en comptant dans leur tête pendant une ou deux minutes. Précisez qu'il ne faut pas « forcer » sa respiration, ni essayer d'aller au bout de ses capacités : un léger effort pour gonfler puis presser le ventre est suffisant.

Inspirez...2...3...4...5... Expirez... 2...3...4...5...

## Les étirements (Source : Mallette Covidailes)

Dirigez le groupe tout au long de la pratique. Chaque position doit être tenue entre 10 et 15 secondes au minimum. Vous pouvez mettre une musique calme pendant la pratique.

- Debout sur la pointe des pieds, essaie de toucher le plafond
- Penche toi en avant pour essayer de toucher tes orteils
- Mets un pied devant l'autre et penche-toi en avant
- Fais un pas de côté et penche-toi dans le même sens
- Fais rouler tes épaules en arrière
- Fais rouler tes épaules en avant
- Incline la tête vers le bas, puis vers l'arrière, en douceur
- Penche ta tête pour coller ton oreille contre ton épaule, à droite puis à gauche
- Assieds-toi, tends tes jambes collées devant toi, puis essaie de toucher tes orteils.
- Fais le dos rond (comme le chat).

## La relaxation musculaire progressive (Source : Mallette Covidailes)

Il va s'agir de contracter chaque muscle de son corps (ens écoutant pour ne pas se faire mal), puis de les relâcher, un par un. Vous pouvez mettre une musique calme pendant la pratique. Ils/elles peuvent fermer les yeux si c'est ok pour eux/elles.

Contractez votre <b>poing droit</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>poing gauche</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>bras droit</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>bras gauche</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>pied droit</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>pied gauche</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>jambe droite</b>	Maintenez-la contractée, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>jambe gauche</b>	Maintenez-la contractée, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez vos <b>abdominaux</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Contractez vos <b>épaules</b>	Maintenez-les contractées, maintenez-les, maintenant relâchez lentement...
Contractez votre <b>visage</b>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez lentement...
Maintenant, retenez <b>vos respiration</b> et contractez <b>tous les muscles de votre corps</b> : vos bras, vos jambes, votre visage, vos orteils, vos poings... Contractez votre ventre et vos épaules... Tous vos muscles sont contractés...	Maintenez-les contractés... Maintenez... A présent, soufflez lentement et relâchez en pensant vous êtes totalement mou/molle, sans tensions.

# Fiches d'information sur les écrans<sup>1</sup>

L'apparition massive des nouvelles technologies dans notre société et particulièrement dans nos foyers a fait des écrans des objets indispensables de la vie quotidienne. Nos modes de vie se sont adaptés à leur utilisation ce qui par conséquence bouscule certains codes sociaux du vivre ensemble.

**Exemples :** Avant, avec le téléphone fixe, il était évident de ne pas appeler après 22h dans un foyer afin d'éviter de déranger toute la famille, aujourd'hui nous pouvons. / Il y a préférence à aller chercher l'information sur internet plutôt qu'à la demander à un parent.

La notion d'« écran » regroupe les différents types d'appareils issus des nouvelles technologies (ordinateur, TV, tablette, smartphone, téléphone, console). 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 adolescents en ont fait leur terrain de jeu, d'expériences nouvelles, de rencontres, et pour une minorité leur principal lieu de vie.

Les usages principaux sont le téléphone, les réseaux sociaux, les jeux vidéo et les séries. Bien évidemment surfer sur le net comme outil de recherche d'information et de culture reste l'usage le plus fréquent.

## Les différents usages :

**Usage simple :** lorsque l'usage est récréatif et limité dans le temps. L'adolescent a d'autres centres d'intérêt plus importants et un réseau d'amis en dehors du virtuel. Les rythmes jours/nuit sont respectés et le jeune n'a aucune difficulté à couper/éteindre les écrans dès qu'on lui demande.

**Usage passionnel :** Lorsque l'usage des écrans et particulièrement des jeux vidéos est une activité de plaisir intense pour le jeune. Souvent, il partage ce fort intérêt avec ses amis de l'école. Cela participe à la culture juvénile et à un sentiment d'appartenance. Avoir les mêmes mœurs comme regarder la même série et en parler le lendemain ou jouer au même jeu. L'utilisation est maîtrisée.

**Usage à risque :** Lorsque l'usage est mal maîtrisé dans la forme et/ou dans le contenu. La forme : Réel refus pour le jeune d'éteindre son écran sans une intervention sévère des parents. Conflit permanent autour des écrans. Impossibilité de se mettre des limites. Passe beaucoup de temps sur internet, toujours sur un écran ou un autre. Contenu : montre des images intimes, parle mal, conflits dans les échanges, manque de respect de soi ou/et des autres. Visionnage d'images pornographiques à répétition. L'adolescent est toujours investi à l'école et dans un groupe d'appartenance extérieur. Il peut partir en vacances sans être dans un réel mal être de manque. La pression ou l'irritabilité ressentie juste après l'arrêt s'estompe rapidement. L'orientation vers un centre de soin est conseillée.

**Usage pathologique :** Concerne 4% des jeunes. L'usage est le symptôme d'un mal être profond. Le jeune joue sans arrêt. Repli sur soi. Trouble du sommeil. Perte constante du rythme jour/nuit. Désocialisation. Peur d'investir la réalité et difficulté dans les interactions sociales. L'orientation vers un centre de soin est nécessaire.

## Des chiffres

- Les 14-21 ans sont 21% à dormir moins de 7 heures par nuit alors qu'il est conseillé de dormir entre 8.5h et 10h.
- 23% des ados s'endorment en cours ou luttent contre l'envie de dormir.
- 15% des ados envoient des SMS la nuit
- 11% se connectent la nuit sur les réseaux sociaux et 6.1% jouent sur internet
- 52.6% des ados passent plus d'1 heure connectés après le dîner.

## Les avantages

Socialisation, sentiment d'appartenance, sentiment d'autonomie et maîtrise de soi, construction de l'intime, sentiment de progression (jeux vidéo), gestion des émotions, ouverture au monde, développement d'un potentiel créatif, sources d'informations et de travail, temps de récréation, intérêt culturel (télévision, cinéma, jeux, séries...)

## Effets insatisfaisants

- Exposition aux écrans = risque accru de mettre plus d'une heure à s'endormir (+ 50% pour utilisation de plus de 4 heures par jour<sup>2</sup>).
- La lumière émise par les écrans stimulerait le système nerveux. Effet sur les rythmes circadiens, donc un effet sur le cycle du sommeil.
- L'exposition prolongée devant les écrans pourrait diminuer la densité osseuse des ados (augmentation du risque de fractures).
- Sédentarité et donc lien avec l'obésité, le développement des habilités motrices (marcher, courir, lancer, sauter, etc...)
- Problèmes de communication
- Conséquences au niveau de la vision.

## Règles de bases des écrans

- 1- Ne jamais rencontrer une personne avec laquelle tu communique uniquement en ligne
- 2- Ne pas utiliser ton nom complet
- 3- Toujours refuser une invitation d'une personne inconnue
- 4- Ne jamais publier des informations personnelles
- 5- Ne pas publier de photos de toi ou de tes amis avec des détails que l'on peut identifier clairement comme les panneaux de nom de rue, plaques d'immatriculation de leur voiture, ou le nom de leur école sur leur t-shirt.
- 6- Ne pas discuter en ligne (chat) avec des étrangers
- 7- Ne pas exprimer tes émotions à des étrangers
- 8- Ne jamais répondre à des messages électroniques de personnes que tu ne connais pas.
- 9- Ne jamais télécharger des images d'une source inconnue
- 10- Ne pas remplir au complet ton profil personnel en ligne
- 11- Ne jamais divulguer tes mots de passe
- 12- Ne jamais fournir ton mot de passe par courriel ou en réponse à une demande par courriel
- 13- Choisir des mots de passe compliqués
- 14- Réfléchir de l'impact avant de publier sur le web

Et garde toujours à l'esprit que ce que tu publies sur le Web est définitif...

<sup>1</sup> Cette séance » et cette fiche a été créé par l'OTCRA avec le CSAPA Point Virgule de Grenoble. Source : <https://ressourcesnumeriques.org/>

<sup>2</sup> Etude publiée dans la revue médical BMJ open

## REFERENCES

- 1 World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva. World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.  
Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4  
U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)
- 2 Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. Substance abuse and misuse. 2004. 39,10-12: 1971-2016
- 3 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
- 4 Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: [http://www.findarticles.com/p/ar-ticles/mi\\_qa3752/is\\_200405/ai\\_n9363055/pg\\_2](http://www.findarticles.com/p/ar-ticles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2)

Pour les informations / questions substances :

<http://drogues-info-service.fr/>

<http://tabac-info-service.fr/>

<http://alcool-info-service.fr/>

