



**Objectifs pédagogiques :**

**Définir « substances psychoactives »**

**Expliquer « addiction » avec ou sans substance**

1- En plénière, réfléchissons ensemble :

- **Qu'est-ce qu'une substance psychoactive ?**
- **Qu'est-ce qu'une addiction avec ou sans substance psychoactive ?**

2- Compléments expositifs

**Ci-dessous mes prises de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable de **définir « substances psychoactives » et d'expliquer « addiction » avec ou sans substance** :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

## Objectif pédagogique : Identifier les facteurs de risques et facteurs protecteurs

**1-** En sous-groupes,

- Identifier tous les facteurs de risques et les facteurs protecteurs liés aux conduites addictives

Puis

- Entourer en rouge les facteurs sur lesquels vous avez un rôle à jouer en tant que professionnel
- Entourer en bleu les facteurs sur lesquels les jeunes peuvent agir
- Ne pas entourer les facteurs sur lesquels ni vous ni les jeunes peuvent agir

**2-** Restitution (nommer un « rapporteur »)

Ci-dessous mes prises de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable **d'identifier les facteurs de risques et facteurs protecteurs** :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable















**Objectif pédagogique : Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective sous la forme d'un « déroulé pédagogique »**

SEQUENCE	DUREE	<b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il s'agit de formuler des objectifs d'acquisition de capacités : « A l'issue de la séquence, l'apprenant sera capable de... »</li> <li>- Il s'agit d'acquisition de savoir, de savoir-faire ou de savoir-être</li> <li>- Une séquence = un objectif pédagogique</li> </ul>	<b>CONTENU</b> <p><i>Il s'agit ici d'écrire explicitement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les principaux éléments- contenus qui seront abordés</li> <li>- et de formuler en quelques lignes les consignes qui seront énoncées aux apprenants</li> </ul>	<b>TECHNIQUE PEDAGOGIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indiquer le nom de la technique d'animation choisie</li> <li>- Choisir une technique d'animation par séquence</li> </ul>	<b>OUTIL PEDAGOGIQUE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indiquer le nom de l'outil d'animation choisi</li> <li>- Choisir un outil d'animation par séquence</li> </ul>	EVALUATION



**Objectif pédagogique :**  
**Identifier les objectifs de vos futures actions collectives de renforcement des « CPS » pour prévenir les conduites addictives**

En sous-groupes, en réinvestissant tout ce qui a été travaillé précédemment et en vous basant sur vos expériences auprès de vos populations cibles :

- **Sur quelle(s) compétence(s) psychosociale(s) souhaitez-vous prioritairement mener des actions (au regard des problématiques que vous avez pu diagnostiquer auprès de vos populations cibles) ?**
- **Quels pourraient être les objectifs de vos futures animations collectives ? « A l'issue de l'intervention, la personne sera capable de.... »**

**RAPPELS :**

**« Objectifs pédagogiques »**

Chaque intervention vise l'acquisition de capacités chez les personnes :

-Objectifs pédagogiques de savoirs (exemples de verbes : citer, copier, décrire, définir, nommer...)

-Objectifs pédagogiques de savoir-faire (exemples de verbes : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...)

-Objectifs pédagogiques de savoir-être (exemples de verbes : accueillir, écouter, s'exprimer...)  
Pour les formuler : « A l'issue de l'intervention, la personne sera capable... »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

<b>RAPPELS - ZOOM SUR :</b>
<b>DEFINIR UN OBJECTIF PEDAGOGIQUE POUR CHAQUE SEQUENCE DE VOTRE ANIMATION</b>
<b>Intervenir en éducation pour la santé nécessite de viser à l'échelle de l'individu des acquisitions de capacités à trois niveaux :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➔ Savoir (connaissances théoriques)</li><li>➔ Savoir-faire (capacité à réaliser concrètement une tâche)</li><li>➔ Savoir être ou savoir-faire comportementaux (un ensemble de manières d'agir et de capacités relationnelles, parfois nommé « qualité personnelle »)</li></ul> <p>« Tous ces niveaux peuvent se combiner entre eux et il est important d'être au clair avec ce que l'on attend d'une action. C'est seulement si l'on travaille sur la durée, aux différents niveaux et dans les différents domaines que l'on peut espérer contribuer à une évolution des personnes vers des comportements plus favorables à leur santé. »<sup>1</sup></p> <p><b>Un objectif pédagogique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Décrit une capacité attendue et observable/mesurable en cours ou en fin d'intervention</li><li>- Doit être précis</li><li>- Doit pouvoir être évalué</li><li>- Doit être rédigé sous la forme « à la fin de la séquence, le stagiaire sera capable de + verbe d'action + description précise</li><li>- Décrit un résultat attendu d'un apprentissage, la personne pourra prouver qu'elle a appris</li><li>- Décrit le résultat concret que le formateur/l'animateur attend au terme de l'apprentissage</li></ul> <p><b>Voici une liste de verbes (non exhaustive ni limitative) pouvant être utilisés lors de la rédaction des objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Acquisition de savoirs : citer, copier, décrire, définir, nommer...</li><li>- Acquisition de savoir-faire : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...</li><li>- Acquisition de savoir-être : accueillir, écouter, communiquer, persuader, accompagner, animer, aider...</li></ul>

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, vous sentez-vous capable d'identifier les objectifs de vos futures actions collectives de renforcement des « CPS » pour prévenir les conduites addictives :

- Pas du tout capable
- Un peu capable
- Complètement capable

<sup>1</sup> Groupement Régional de Santé Publique Bourgogne, *Guide et outils du conseil en méthodologie*, 2009



## Objectif pédagogique : Identifier techniques / outils pour animer des actions collectives

Pour chaque « fiche pédagogique » proposée dans le dossier :

En sous-groupes,

- Prendre quelques minutes, individuellement, la parcourir, prendre connaissance des contenus
- Réfléchir ensemble, échanger des idées, se poser des questions et y répondre collectivement, notamment :
  - ✓ Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?
  - ✓ Quels atouts ?
  - ✓ Quels points de vigilance ?
  - ✓ Quelles adaptations ?

**Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité**

A l'issue de cette séquence, avez-vous **découvert des techniques / outils pour animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales pour prévenir les conduites addictives** :

- Oui  
 Non

...

<b>Fiche pédagogique :</b> producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ? Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

...

<b>Fiche pédagogique :</b> producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

...

<b>Fiche pédagogique :</b> producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

....

<b>Fiche pédagogique :</b> producteur – titre	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique	

...

<b>Fiche pédagogique :</b> <b>producteur – titre</b>	
<b>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d’actions ?</b> <b>Comment nous nous projetons à l’utiliser lors de nos actions ?</b>	
<b>Quels atouts ?</b>	
<b>Quels points de vigilance ?</b>	
<b>Quelles adaptations ?</b>	
<b>Autres éléments partagés en lien avec cette fiche pédagogique</b>	

...

### Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue de la 1<sup>ère</sup> journée de formation

- ✓ A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?
- ✓ Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles/de bénévoles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue de la 2<sup>ème</sup> journée de formation

A l'issue de cette journée de formation,

- ✓ Qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions auprès des populations cibles ?
- ✓ En quoi cette formation a-t-elle répondu à mes besoins, mes attentes ?
- ✓ Quelles suites je souhaiterais à cette formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**MERCI DE RENSEIGNER LE QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION EN LIGNE EN SUIVANT LE LIEN QUI VOUS A ETE COMMUNIQUE PAR L'INTERVENANT.**

**Vous recevrez une attestation de participation si vous avez été investi tout au long de la formation et si vous avez renseigné ce questionnaire d'auto-évaluation à l'issue de la formation.**

## **Merci de votre investissement**

**CODES 93 – Comité d'éducation pour la santé**

[www.codes93.org](http://www.codes93.org)

**Pour consulter les offres de formation du Codes 93 :** <https://codes93.org/prochaines-formations/>

**Pour recevoir les offres de formation du Codes93 directement sur votre boîte mails :**

<https://codes93.org/newsletter/>

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> HISTOIRE DE CONSO

> JEUNES 13-25

île de France   
prévention | santé | sida

#### DESCRIPTION :

Ce jeu propose aux participants d'imaginer un scénario lié aux consommations d'alcool à l'aide de cartes.

Il permet de travailler principalement la mise en œuvre de stratégies de prévention liée à des consommations d'alcool.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes

PROFIL DU PUBLIC : Public jeunes

AGE DU PUBLIC : 13-25 ans

THEMATIQUE PRINCIPALE : Prévention des consommations de drogues

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Février 2020

Histoire  
de conso

île de France   
prévention | santé | sida

**DIFFICULTÉ D'UTILISATION :** ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ④

#### UTILISATION

- En groupe/en individuel
- Avec animateur/animateur

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants auront :

- Acquis des connaissances sur l'alcool.
- Pris conscience des facteurs pouvant influencer une consommation d'alcool.
- Identifié des stratégies de réduction des risques liées à la consommation d'alcool.

#### THÈMES ABORDÉS

Contextes de consommation ; notion de verres standards ; réduction des risques ; motivations à consommer ; effets recherchés et effets obtenus ; idées reçues et place des drogues dans la société ; influence entre pairs,...

#### CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : en individuel et jusqu'à 10 jeunes maximum

La durée : entre 20 minutes et 1 heure

Le contexte : toutes modalités d'actions sauf déambulation

Le nombre d'animateurs conseillé et le rôle de chacun : 1

#### COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative
- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions
- Savoir se faire comprendre / Être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions

#### MATÉRIEL

Le jeu propose des cartes plastifiées qui peuvent être au choix aimantées ou à scratch.

→ 6 cartes « catégories » (exemple : format A5) :

Genre ; Humeur ; Contexte ; Repas ; Boisson ; Nombre de verres

→ 39 cartes « réponses » (exemples : 1 verre, festival,...) : **Genre** (femme ; homme ; autre) / **Humeur** (mal à l'aise ; stressé/stressée ; rien de spécial ; survolté/survoltée ; triste ; énervé/énervée ; joyeux/joyeuse) / **Contexte** (chez des amis ; avec la famille ; dehors ; seul/seule ; bar ; boîte ; festival) / **Repas** (à jeun ; pendant le repas ; après le repas ; grignotage) / **Boisson** (apéritif ; soft ; mélange ; bière ; vin ; alcool fort ; premix) / **Nombre de verres** (1 verre ; 2 verres ; 3 verres ; 4 verres ; 5 verres ; 6 verres ; 7 verres ; 8 verres ; 9 verres ; 10 verres ; + 10 verres)

#### AIDE À L'ANIMATION

##### Ressources :

- Site internet :

<https://www.alcool-info-service.fr/>

<https://www.filsantejeunes.com/drogues-et-addictions>

- Supports :

Brochures No(s) limit(es) (éditée par le Crips IDF)

Affiche verres standard (éditée par le Crips IDF)

##### Questions de relance :

- « Comment se sent cette personne à votre avis ?
  - A quoi pouvez-vous l'attribuer ?
  - Est-ce lié à son humeur ? Au nombre de verres ? Au type d'alcool ? Au contexte ? A son genre ? Au fait d'avoir mangé ou pas ? »
- « Et si on changeait un élément de votre histoire ? Lequel ?
  - Qu'est-ce que cela impacterait ? Pour quelles raisons ? »
- « Est-ce un scénario que vous avez déjà rencontré, vous, un ami ou une amie ?
  - Si oui, que s'est-il passé ? Comment avez-vous réagit ?
  - Si non, comment pensez-vous réagir à la situation ?
  - Que peut-on mettre en place pour éviter que la personne prenne des risques ? »

#### APPORTS DE CONNAISSANCES

L'alcool est une drogue, contrairement aux idées reçues.

#### 1- Définition d'une drogue :

C'est un produit psycho-actif ou substance psycho-active, naturelle ou chimique, consommée dans une perspective de mieux être. Le produit modifie la conscience, les perceptions mais aussi les comportements.

Pour être considéré comme une drogue, le produit doit cumuler l'ensemble des caractéristiques suivantes :

- Pouvoir être ingéré, inhalé, injecté ou sniffé ;
- Modifier le comportement de la personne qui consomme ;
- Provoquer des effets sur la santé de la personne qui consomme, à court terme et à long terme (selon les effets recherchés et obtenus) ;
- Entraîner une dépendance (lorsque les activités de la personne s'organisent autour de la consommation du produit).

L'alcool est un produit à la fois stimulant (qui renforce l'activité du cerveau) et tranquillisant (qui diminue l'activité du cerveau).

#### 2- Différents usages à une consommation d'alcool (comme pour tout produit psycho-actif) :

- **Usage simple** : consommation modérée plus ou moins régulière qui n'entraîne pas de dommage ni de complication dans le temps.

#### CONSIGNE

« Composez une histoire de consommation d'alcool en complétant chaque champ avec les cartes ».

#### AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

##### Avantages :

Ludique ; Favorise le débat ; Permet d'aborder l'ensemble des aspects liés à la consommation d'alcool.

##### Limites :

Nécessite une bonne connaissance du sujet (alcool, effets et consommations) ; Difficultés d'animation au-delà de 10 participants.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > HISTOIRE DE CONSO

## > JEUNES 13-25

- **Abus** : consommation qui comporte un risque, peut évoluer vers un usage nocif.
- **Usage nocif** : consommation répétée produisant des dommages somatiques, psychologiques ou sociaux (difficultés scolaires/professionnelles, isolement, désocialisation).
- **Dépendance** : consiste en la perte de liberté de s'abstenir.

### 3- Point vocabulaire lié aux consommations d'alcool :

- **Alcoolémie** : quantité d'alcool dans le sang.
- **Usage régulier** : une dizaine de consommations dans les 30 derniers jours.
- **Binge drinking = Alcoolisation Ponctuelle Importante (API)** : comportement ayant pour but de rechercher l'ivresse en un temps très court.
- **Prémix** ou Alcopops ou Vinipops : mélange de différents types d'alcool avec des jus de fruits ou sodas qui masque le goût de l'alcool (stratégie marketing des alcooliers pour atteindre la cible jeune).
- **Ivresse ou état d'ébriété** : cet état signifie que le seuil de tolérance de l'organisme est dépassé. L'organisme est à ce stade intoxiqué par l'alcool.

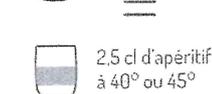
### 4- Verres standards (verres servis dans un bar) :

On parle d'unité d'alcool ou de verre standard :

**Tous les verres servis dans un bar contiennent la même quantité d'alcool :**

un demi de bière, un verre de vin, un verre de pastis, un shoot, un cocktail, une flûte de champagne.

Attention aux consommations en dehors des établissements (bars, restaurants, festivals) car on peut avoir tendance à surdoser un verre (exemple : verser 6cl de vodka dans un gobelet au lieu des 2.5cl servis dans un bar).



Un verre d'alcool servi dans le commerce (bar, restaurant, boîte, festival, etc.) contient 10 grammes d'alcool pur.

La quantité d'alcool dans le sang d'une personne dépend de son sexe, de son poids, du fait qu'elle ait mangé ou non.

Seul le temps permet d'éliminer la quantité d'alcool dans le sang.

> Drogues Info Service :  
0 800 23 13 13  
7j/7, appel anonyme et gratuit

### 5- Inégalités face à l'alcool :

La quantité d'alcool consommée, la vitesse de consommation, son poids, son sexe, son humeur et le fait d'avoir mangé ou non influencent l'alcoolémie.

Les individus sont inégaux face à l'alcool : les réactions sont différentes selon la corpulence, l'état de santé physique et psychique, son genre et du contexte de la consommation. Le seuil de tolérance dépend donc de la personne et du contexte dans lequel elle se trouve.

L'organisme d'une femme contient proportionnellement plus de graisses que celui d'un homme (à poids et taille identique). L'alcool ne se dilue que dans l'eau et non dans les graisses. De ce fait, pour une même quantité d'alcool consommée, la concentration d'alcool dans le sang est plus élevée chez une femme que chez un homme.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> HISTOIRE DE CONSO

> JEUNES 13-25



L'alcool n'est pas digéré : une fois consommé, il passe directement dans le sang à travers le tube digestif. En quelques minutes, le sang transporte l'alcool aux différentes parties de l'organisme, notamment le cerveau.

#### 6 - Effets de l'alcool :

Les effets peuvent être **recherchés et obtenus**, comme ils peuvent être recherchés mais non obtenus (selon le contexte, l'humeur de la personne). Ils peuvent aussi ne pas être recherchés mais obtenus (généralement, une personne ne recherche pas les vomissements et nausées en consommant de l'alcool).

Les effets recherchés ou **motivations à consommer** peut-être de l'ordre du plaisir, de la détente, de la curiosité ou de l'expérimentation, de la recherche de désinhibition, de la mise à distance des tensions et problèmes,... Tout cela en vue de passer un bon moment.

Selon la dose ingérée, l'alcool **peut faire ressentir** les éléments suivants : sentiment d'être à l'aise ou d'être plus sûr de soi, sentiment de confort et de soulagement, sentiment de bien-être et de détente, euphorie, excitation,...

Selon la dose ingérée, l'alcool **peut provoquer** les éléments suivants : déshydratation (= maux de tête), mauvaise humeur (émotions exagérées, colère, peur), endormissement (l'alcool engourdit le cerveau), altération du jugement et du comportement, impact sur le corps (élocution trouble, champ visuel rétréci, mouvements non coordonnés...), risque de malaise, somnolence, nausées, vomissements, pertes de mémoire, accidents (baisse de la vigilance et des réflexes ralentis), rapports sexuels à risques (rapports non protégés ou non consentis), violence (agressions verbales, physiques ou sexuelles), coma éthylique.

Pour se prémunir de ces différents éléments, il est important de connaître et d'appliquer certains messages de réduction des risques (cf. ci-dessous).

#### 7- Les bons gestes à avoir / Réduction des risques :

En ce qui concerne la responsabilisation entre pairs :

- Il est important d'être attentif à ses amis qui consomment de l'alcool, rester auprès d'elles et eux.
- En cas de somnolence : s'assurer que la personne reste consciente, rester auprès d'elle et la surveiller le temps qu'elle aille mieux.
- En cas de coma éthylique : mettre la personne en PLS (position latérale de sécurité), la couvrir car le corps se refroidit très vite, rester auprès d'elle et la surveiller le temps que les secours arrivent [numéros de téléphone : 112 (urgences), 15 (Samu) ou 18 (pompiers)].

En ce qui concerne la consommation d'alcool :

- **Manger** avant de commencer à boire ou pendant la consommation.
- **S'hydrater régulièrement** car l'alcool déshydrate. Le corps a besoin d'eau : le cerveau ainsi hydraté évitera les trous de mémoire et le sentiment de « gueule de bois » le lendemain.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> HISTOIRE DE CONSO

> JEUNES 13-25



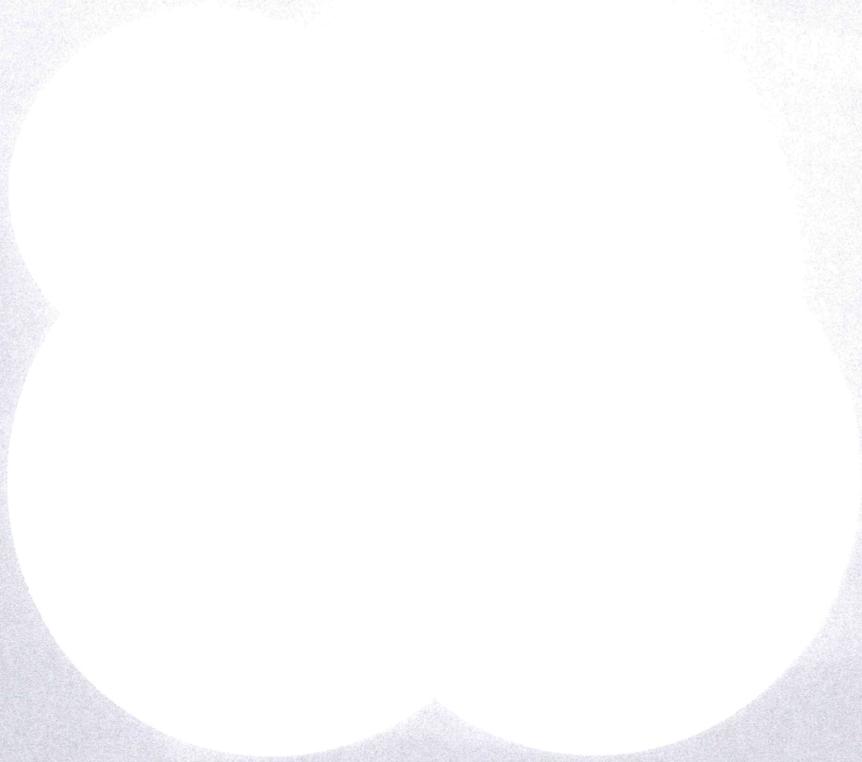
- **Espacer les verres** : boire plus lentement ou alterner avec un soft permet d'espacer les consommations d'alcool, et donc, de faire monter moins rapidement l'alcoolémie. Ainsi, l'alcoolémie est mieux gérée.
- **Eviter les mélanges** d'alcools ou d'autres produits car cela augmente les risques.
- **Anticiper ses conditions de retour** : rentrer en sécurité et savoir où dormir permet de tranquilliser les personnes (rentrer avec des amis, en transports en communs, en taxi ou en voiture si quelqu'un n'a pas bu).
- **Etre bien entouré / entourée** : être en confiance permet d'être plus à l'aise et en sécurité (moins de risques de rapports sexuels non consentis ou autres violences si l'entourage est bienveillant et attentif).

#### 8- Orientation structures ressources :

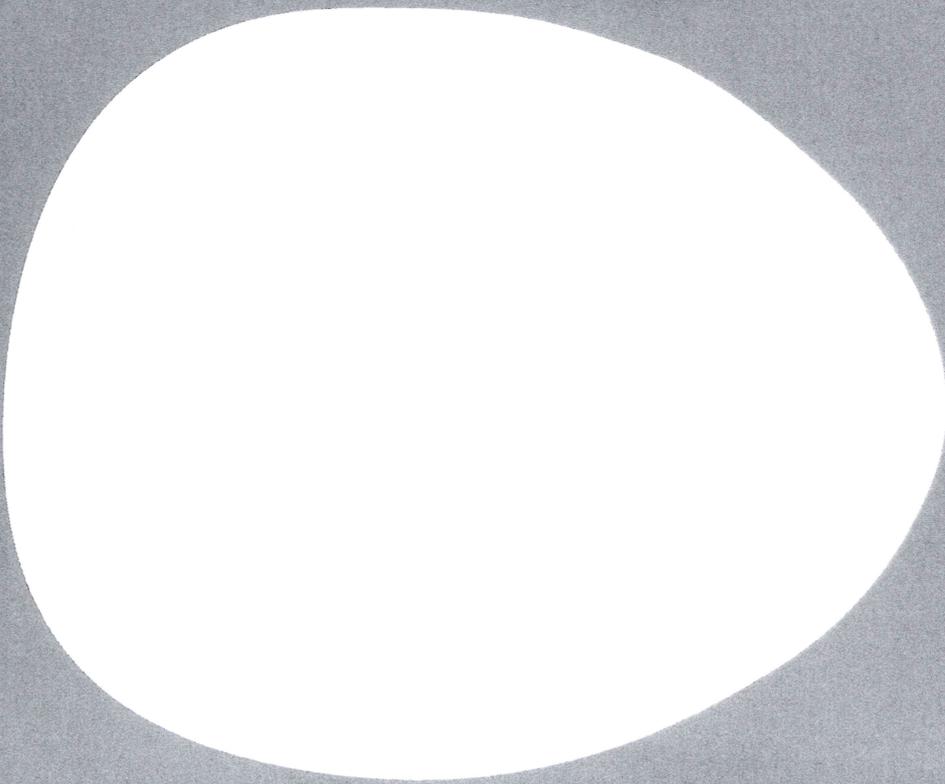
CJC : Consultations Jeunes Consommateurs

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13 ou <https://www.drogues-info-service.fr>



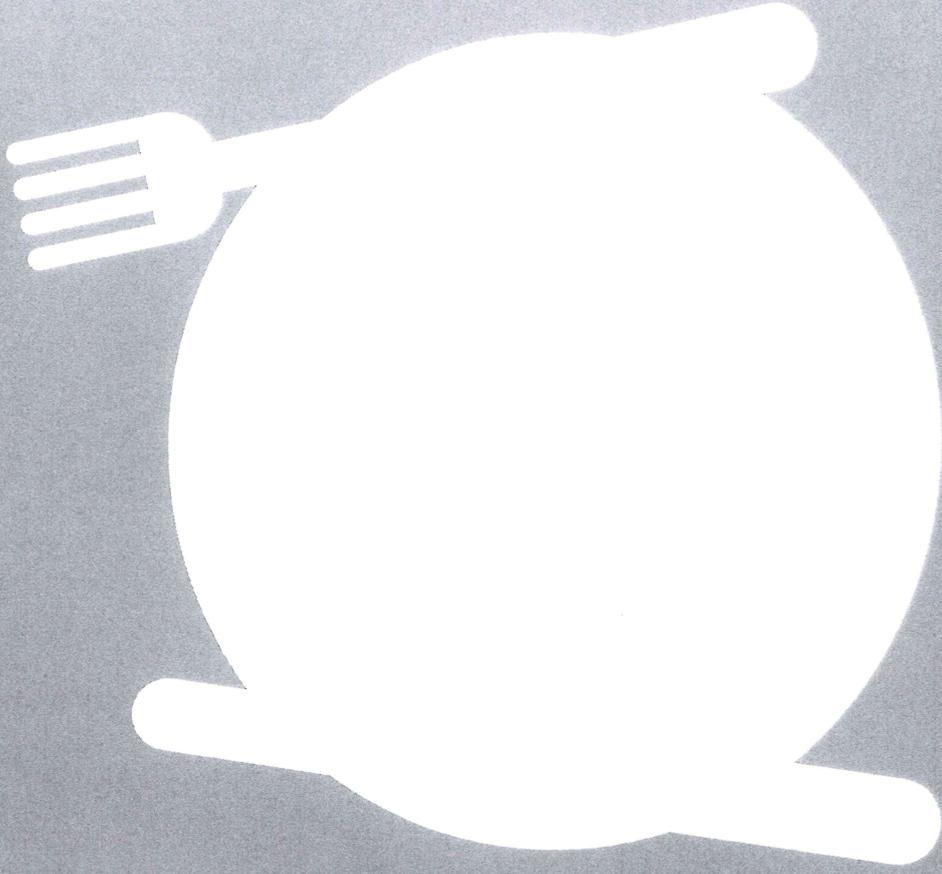


**MON  
HUMEUR**

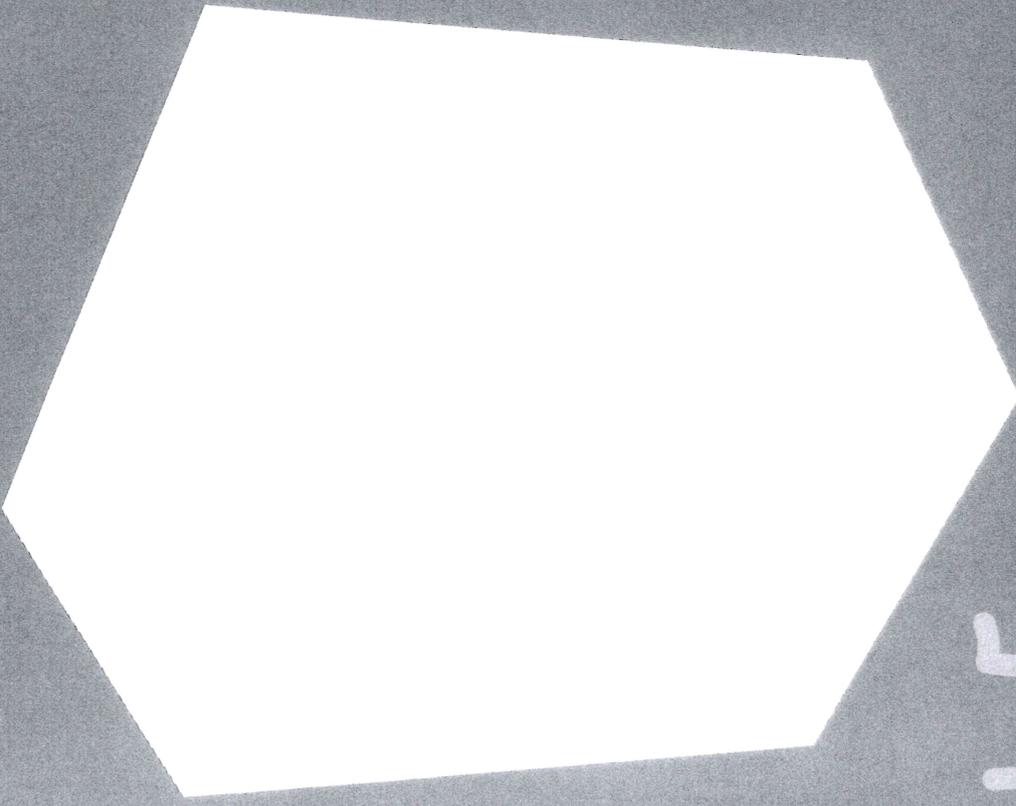


**MON GENRE**

Outil Crips Ile-de-France / 2020

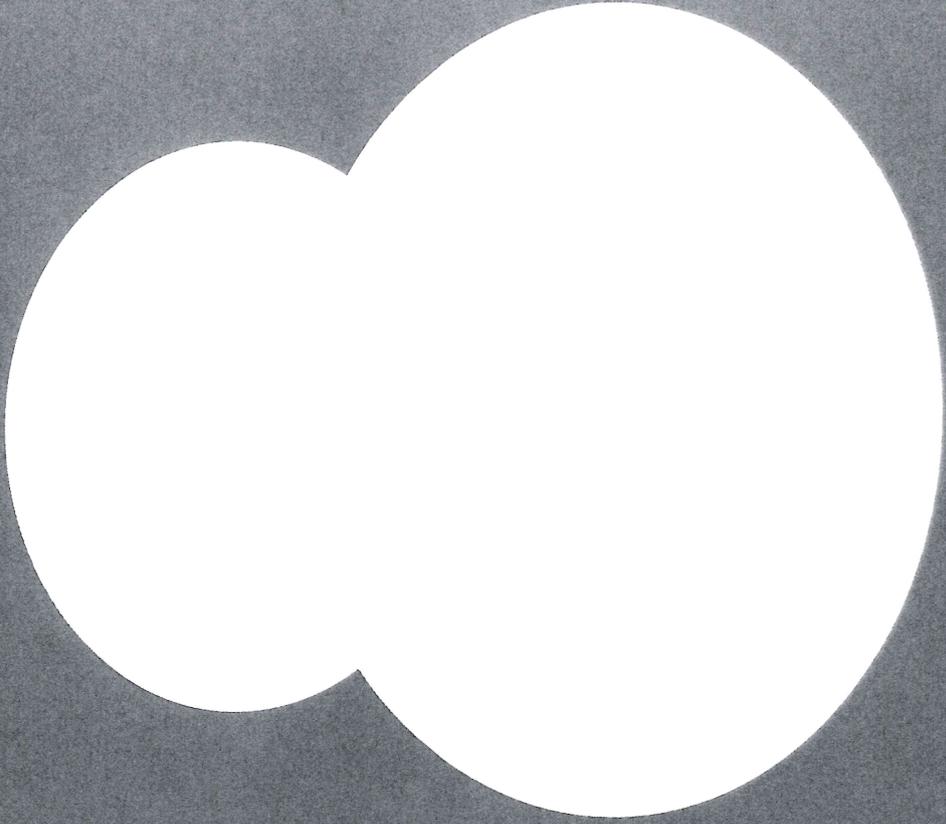


**MON REPAS**

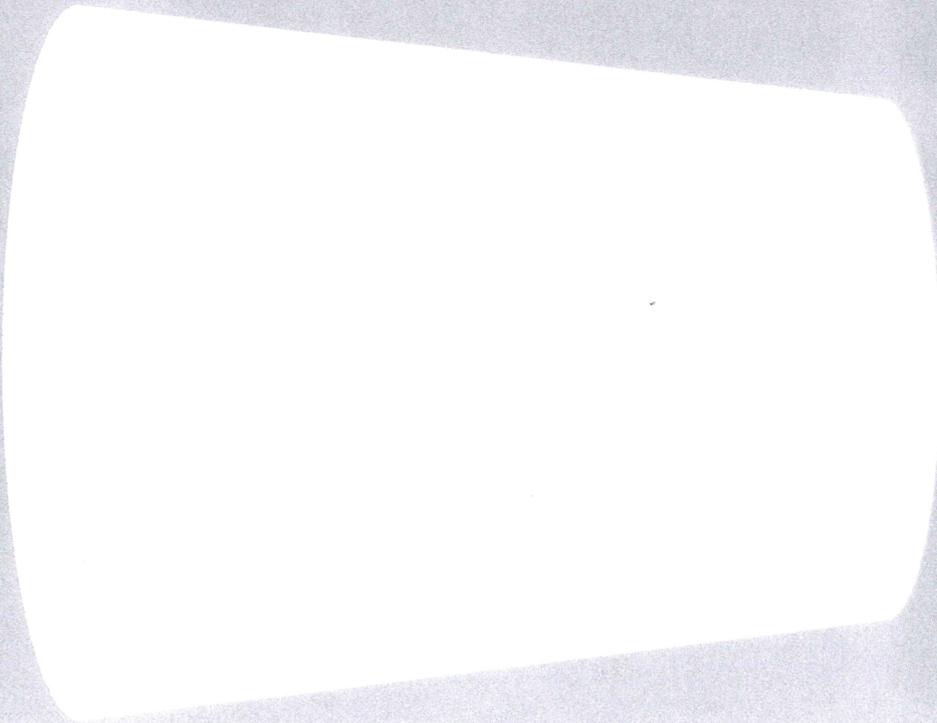


**LE  
CONTEXTE**

61



LE NOMBRE  
DE VERRRES



MA BOISSON

**une femme**

**un homme**

**autre**

**mal  
à l'aise**

**stressé  
stressée**

**rien de  
spécial**

**survolté  
survoltée**

**triste**

**énervé  
énervée**

**joyeux  
joyeuse**

**chez  
des potes**

**avec  
la famille**

**dehors**

**seul  
seule**

**dans  
un bar**

**dans  
une boîte**

**dans  
un festival**

**à jeun**

**pendant  
le repas**

**après  
le repas**

**grignotage**

**apéritif**

**un soft**

**un mélange**

**de la bière**

**du vin**

**un alcool  
fort**

**un premix**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

+ de 10

# HISTOIRE DE CONSO

Compose une histoire  
de consommation  
d'alcool en complétant  
chaque champ avec  
les cartes.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> INFO-INTOX TABAC

> JEUNES

**DESCRIPTION :**

Des affirmations sur les thématiques relatives au tabac, à la chicha, à l'industrie du tabac ainsi qu'à la « vape » sont proposées aux participants et participantes. Chaque personne est ensuite invitée à se positionner sur les affirmations (Info ou Intox) et expliquer pourquoi.

**TYPE DE SUPPORT :** Jeu de débat

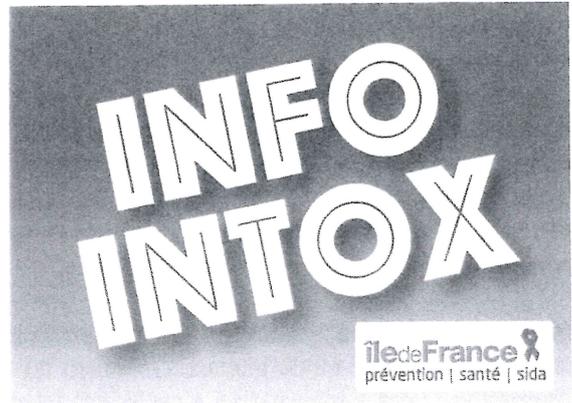
**PROFIL DU PUBLIC :** Public jeune

**ÂGE DU PUBLIC :** 13/25 ans

**THÉMATIQUE PRINCIPALE :** Tabac

**ÉDITEUR :** Crips Île-de-France avec le soutien du Fonds addictions

**DATE :** Février 2021



**UTILISATION**

- En groupe
- Avec animateur/animateur

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL**

À l'issue de l'animation, les participants et participantes auront :

- acquis des connaissances sur les thématiques du tabac, de la chicha, de la vape, du cannabis, ainsi que sur les substituts nicotiniques.
- développé un esprit critique sur la consommation du tabac, de la chicha, de la vape et du cannabis.
- acquis de nouvelles connaissances sur l'industrie du tabac.

**THÈMES ABORDÉS**

- Tabac
- Chicha
- Vape
- Cannabis
- Industrie du tabac
- Contextes de consommation
- Motivations à consommer
- Substituts nicotinique
- Dépendance
- Santé

**COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES**

- Avoir une pensée créatrice / Avoir une pensée critique.
- Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans les relations interpersonnelles.
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

**MATÉRIEL**

- 20 cartes info/intox

**CONSIGNE**

« Je vais énoncer des affirmations. Si vous pensez que cette affirmation est vraie, répondez par "Info" ; si vous pensez que l'information est fautive, répondez par "Intox". »

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> INFO-INTOX TABAC

> JEUNES

#### CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Cet outil peut s'utiliser :

--> En classe entière / en groupe :

L'animateur/animateur ou les participants/participantes sélectionnent aléatoirement quelques cartes. Si la personne répond correctement (trouve l'info ou l'intox), l'animateur/animateur valide cette connaissance. Dans le cas contraire, l'animateur/animateur apporte l'information correcte et permet l'appropriation de celle-ci.

L'animateur/animateur interroge les participants et participantes sur leur choix afin de connaître l'origine de l'information : cette information a-t-elle été entendue dans les médias, apprise par les pairs etc.

--> En action extérieure : stand / maraude

L'animateur/animateur propose aux jeunes de tirer une carte et de la lire à voix haute. Les personnes débattent sur le thème de la carte.

L'animateur/animateur pourra au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe. Il est également important pour l'animateur/animateur de choisir des cartes avec lesquelles il/elle se sent le/la plus à l'aise.

#### AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

L'outil incite à la participation et est plutôt ludique.

Il peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.

L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes.

L'outil ouvre sur des nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.

Limites :

L'outil nécessite de la part de l'animateur/animateur de solides connaissances sur les thématiques du tabac, de la vape, du cannabis, des substituts nicotiques, de l'industrie du tabac ainsi qu'une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.

#### AIDE À L'ANIMATION :

##### **1- Il est difficile de refuser une cigarette offerte par un ami. Info et Intox !**

Certaines personnes éprouvent des difficultés à refuser une cigarette, d'autres beaucoup moins. Tout dépend du contexte dans lequel évolue la personne : si les personnes de son entourage, auxquelles elle s'identifie, fument, alors il sera plus difficile de refuser une cigarette. L'état psychologique de la personne a également une influence sur la consommation de produits : plus une personne se sent bien, plus elle aura tendance à prendre soin d'elle en évitant les conduites à risques.

##### **2- Dans la chicha, il n'y a pas de tabac. Intox !**

Le tabac à chicha est en moyenne composé de 28% de tabac, 70% de mélasse et 2% d'arômes, agents de texture et conservateurs (INCa). Le tabac se trouve dans le « goût » de la chicha qui est utilisé dans la préparation. Et puisqu'il y a du tabac, il y a de la nicotine ! Les personnes qui fument la chicha peuvent également développer une dépendance comme avec les cigarettes.

Rappel : c'est la nicotine qui crée une dépendance.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> INFO-INTOX TABAC

> JEUNES

### **3- Fumer du tabac à rouler et moins dangereux que fumer des cigarettes industrielles. Intox !**

Les personnes qui fument du tabac à rouler prennent plus de risques que les personnes qui fument des cigarettes industrielles. Du fait du filtre, qui filtre beaucoup « moins bien » les produits toxiques mais aussi car une cigarette roulée sera rallumée plusieurs fois, dégageant de fait, beaucoup plus de goudron.

#### **Petit rappel sur le tabac :**

Ce n'est pas la nicotine qui est dangereuse pour la santé. La nicotine crée par contre une dépendance.

Lorsqu'une personne fume, les récepteurs nicotiques s'activent dans le cerveau. Plus une personne va fumer, plus les récepteurs nicotiques vont se multiplier. C'est à ce moment-là que le cerveau ne peut plus se passer de nicotine. Il est accro !

Ce sont les produits toxiques qui vont être ajoutés qui sont dangereux pour la santé (risques cardio-vasculaires etc). Pas moins d'une quarantaine de substances cancérigènes dans les cigarettes, sans compter le goudron généré par la combustion du tabac.

### **4- Il existe des lieux gratuits où on peut parler de ses consommations de tabac. Info !**

CJC, CSAPA, CAARUD, centre d'addictologie, Infirmière scolaire, psychologue (scolaire ou autre) ... Il est même possible d'en parler directement à son médecin généraliste.

### **5- L'eau que l'on met dans la chicha permet d'éliminer les produits toxiques. Intox !**

Elle filtre seulement une partie des substances toxiques et sert principalement à refroidir la fumée.

### **6- Le charbon contenu dans une chicha est naturel. Info et Intox !**

Tout dépend de la quantité de charbon. Il existe des charbons sans ajout de composants, tandis que d'autres en contiennent (ex : charbon auto-incandescent, qui s'allument en un coup de briquet). Il faut cependant garder à l'esprit que la combustion libère diverses substances toxiques, irritantes et/ou cancérigènes. De plus la fumée de chicha contient des métaux provenant du tabac, du charbon, du revêtement de fourneau et de la colonne de tuyau ou encore de la feuille d'aluminium (INCa).

Rappel : ce n'est pas parce que quelque chose est dit « naturel » (= que l'on trouve dans la nature) qu'il ne comporte pas de danger et inversement quelque chose de « chimique » n'est pas forcément dangereux (puisque tout a des propriétés chimiques).

### **7- La consommation de cigarettes rapporte de l'argent à l'Etat. Intox !**

> DROGUES ET DÉPENDANCES  
> INFO-INTOX TABAC  
> JEUNES

Les maladies liées à l'usage de tabac ; cancers, troubles cardio-vasculaires, etc... Ont un coût en termes de santé publique qui est plus élevé que ce que rapportent les taxes sur le tabac. L'Etat est donc « déficitaire » sur la question du tabac !

**8- Fumer des cigarettes est moins dangereux pour la santé que fumer la chicha. Info et Intox !**

Dans les deux cas, il s'agit du même produit : le tabac. Les risques sont liés à l'usage que l'on en fait !

Une séance de chicha (en moyenne trois charbons utilisés) équivaut à fumer une quarantaine de cigarettes. Une personne qui fumerait 20 cigarettes chaque jour prendrait par exemple plus de risques pour sa santé qu'une personne qui fumerait une chicha par mois. A contrario, une personne qui fumerait une chicha chaque soir prendrait plus de risque qu'une personne qui fumerait une cigarette par jour. La consommation de tabac est de fait risquée pour la santé. Le niveau de risques pris par chaque personne est bien défini par l'usage qui en est fait.

Le problème avec la chicha est le goût fruité et le fait que la fumée refroidisse, ce qui n'engendre pas d'irritation de la gorge ou de dégoût gustatif. Donc on a tendance à beaucoup plus tirer sur une chicha que sur une cigarette.

**9- Il existe des produits de substitution pour la nicotine. Info !**

Patch, gomme à mâcher, comprimés à sucer, pastilles, inhalateur, vapoteuse... Il existe de nombreuses formes de substituts nicotiniques. Il ne faut pas hésiter à en parler avec un spécialiste (médecin, tabacologue, CJC, CSAPA, etc.) qui pourra vous conseiller afin de trouver ensemble celui qui vous convient le mieux.

**10- Vapoter ne comprend aucun risque pour la santé. Info et Intox !**

Comme tous phénomènes récents, il y a encore peu de recul scientifique sur la cigarette électronique. De nombreuses études sont en cours pour en évaluer les bienfaits ou les méfaits sur la santé.

Toutefois la communauté scientifique s'accorde sur le fait que c'est un outil très efficace pour arrêter de fumer. 700 000 personnes seraient sorties du tabagisme grâce à la vape depuis 2014 (Viet Nguyen Thanh, Santé Publique France).

**11- Lorsqu'on fume du cannabis, on n'est pas dépendant au tabac. Intox !**

Il y a du tabac dans le cannabis en général, donc de la nicotine. Certaines personnes pensent parfois qu'elles ont une dépendance au cannabis alors que c'est bien la nicotine qui rend difficile l'arrêt des joints.

**12- Le tabagisme passif n'a aucun effet sur la santé. Intox !**

Les risques sont bien présents. Les substances toxiques et cancérigènes se trouvent aussi dans la fumée.

- > DROGUES ET DÉPENDANCES
- > INFO-INTOX TABAC
- > JEUNES

**13- Le tabac ne concerne que les personnes qui fument. Intox !**

On n'est pas obligé.e de fumer pour se sentir concerné.e. On peut par exemple accompagner une personne qui souhaite arrêter de fumer en la valorisant sur ses efforts, ses avancées, faire du sport avec elle...bref en la motivant !

**14- On n'est pas dépendant à la chicha si on fume uniquement le week-end. Intox !**

Il y a du tabac dans la chicha, donc de la nicotine. Le risque de dépendance est toujours présent.

**15- On commence à fumer pour faire comme les autres. Info et Intox !**

C'est en général le contexte social qui amène à la consommation de cigarette. Ça peut être d'autres facteurs aussi comme la situation familiale ou scolaire...

**16- C'est facile d'arrêter de fumer. Info et Intox !**

Il existe plein de moyens pour arrêter de fumer: Sport, arrêter à plusieurs, utiliser des traitements nicotiques de substitution, avoir recours à l'hypnose, la sophrologie ou la méditation et bien d'autres moyens encore, il n'y a pas une seule et même recette. Le plus important est de trouver qui vous convient le mieux !

Même si une personne « rechute », le fait d'avoir essayé d'arrêter au moins une fois multiplie ses chances d'arrêter totalement un jour.

Certaines personnes vont facilement arrêter, parce qu'elles n'ont pas de récepteurs nicotiques par exemple. Pour d'autres ça demandera plus d'efforts ! Il faut en moyenne 6 mois à un an pour arrêter de fumer.

**17- Il existe différentes motivations pour arrêter de fumer. Info !**

Financière, de santé, pour retrouver une meilleure condition physique, pour ne pas abîmer sa peau et ses dents, pour ne plus se sentir dépendant, parce que l'on souhaite tomber enceinte, pour ne plus être soumis aux lobbys du tabac, etc... Il existe beaucoup de raisons d'arrêter de fumer. Et lorsque l'on décide d'arrêter il est important de définir nos motivations et se les remémorer dans les moments les plus difficiles du sevrage.

- > DROGUES ET DÉPENDANCES
- > INFO-INTOX TABAC
- > JEUNES

**18 - Quand on a arrêté de fumer pendant un mois, il y a cinq fois moins de chances de reprendre. Info !**

C'est ce que prouvent les études, c'est pour ça qu'a été mis en place « Mois Sans Tabac » par exemple. En effet, les habitudes sont des comportements très ancrés en nous et il est estimé qu'il faut un à deux mois pour déprogrammer une habitude.

**19 - Dès le premier jour d'arrêt du tabac on note des effets positifs sur la santé. Info !**

Dès les premières heures d'arrêt du tabac on peut observer des effets sur sa fréquence cardiaque, le risque d'infarctus du myocarde diminue et le niveau d'oxygène dans le sang revient à la normale. Très rapidement par la suite, on note des effets sur le souffle, l'odorat ou encore le goût.

**20 - La nicotine est la 3e substance la plus addictive après l'héroïne et la cocaïne. Info !**

La nicotine est l'un des produits les plus addictifs qui existent, elle est classée en 3<sup>e</sup> position juste après l'héroïne et la cocaïne. Au-delà de sa toxicité naturelle, les fabricants de cigarettes ont ajouté de l'ammoniac dans le tabac afin de faciliter l'absorption de la nicotine par l'organisme, ce qui la rend encore plus addictive.

1

Il est difficile de **refuser une cigarette** offerte par un ami.

2

Dans **la chicha**, il n'y a pas de tabac.

3

Fumer **du tabac à rouler** est moins dangereux que fumer des cigarettes industrielles.

4

Il existe **des lieux gratuits** où on peut parler de ses consommations de tabac.

5

L'eau que l'on met dans la chicha permet d'éliminer les produits toxiques.

6

Le **charbon** contenu dans une chicha est naturel.

7

La consommation de cigarettes **rapporte de l'argent** à l'État.

8

Fumer des cigarettes est **moins dangereux pour la santé** que fumer la chicha.

SS

9

Il existe des **produits de substitution** pour la nicotine.

10

**Vapoter** ne comprend aucun risque pour la santé.

11

Lorsqu'on fume du cannabis, on n'est pas **dépendant du tabac**.

12

Le tabagisme **passif** n'a aucun effet sur la santé.

13

Le tabac ne concerne que  
**les personnes qui fument.**

14

On n'est pas **dépendant**  
**de la chicha** si on fume  
uniquement le week-end.

15

**On commence à fumer**  
pour faire comme les autres.

16

C'est facile d'**arrêter de fumer.**

17

Il existe **différentes motivations** pour arrêter de fumer.

18

Quand on a arrêté de fumer **pendant un mois**, il y a cinq fois moins de risques de reprendre.

19

Dès le premier jour d'arrêt du tabac, on note **des effets positifs sur la santé**.

20

La nicotine est la 3<sup>e</sup> substance **la plus addictive** après l'héroïne et la cocaïne.



# AUTOUR DES FORCES

Un outil pour comprendre, utiliser, identifier et développer  
les forces de caractère.

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...  
24 cartes pour jouer en classe, en équipe ou en famille !

SCHOLAVIE 



Outil proposé par ScholaVie - Tous droits réservés - Éd. 2019

# AUTOUR DES FORCES

*Un outil pour comprendre, utiliser, identifier et développer les forces de caractère*

## Les forces de caractère

Une force est un mode de fonctionnement naturel. C'est un **trait de caractère positif, authentique et stimulant** (Linley, 2008).

Il existe différents modèles et classifications de forces de caractère. Nous vous proposons le modèle le plus connu et utilisé, celui établi par un collectif de chercheurs en psychologie positive (Peterson & Seligman, 2004). Ils ont identifié **24 forces universelles**, réparties en 6 familles qu'ils nomment vertus :

- les forces de la **sagesse et de la connaissance**, ces forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances
- les forces du **courage**, ces forces émotionnelles permettant d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition ou de la difficulté
- les forces de l'**humanité**, ces forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié
- les forces de la **justice**, ces forces civiques qui sous-tendent une vie communautaire saine et harmonieuse
- les forces de la **tempérance et de la modération**, toutes ces forces qui protègent contre les excès
- les forces de la **transcendance**, ces forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens à la vie.

Toutes ces forces sont universelles car elles sont présentes dans toutes les cultures et zones du globe. Elles sont toutes présentes en chacun de nous. Il n'y a pas de forces absentes. Il y a seulement des forces dominantes. Les 5 à 8 forces les plus développées représentent notre signature personnelle qui est globalement très stable dans le temps. C'est pourquoi on les appelle aussi les **forces de signature** ou forces personnelles.

On distingue 3 composantes essentielles dans le concept de force de signature :

- **L'authenticité** : les forces font partie de notre mode de fonctionnement naturel. Quand on utilise une de ses forces, c'est le vrai moi qui s'exprime. Ce ne sont pas des aspirations, mais des composantes de notre personnalité.
- **La vitalité**, l'énergie : on ressent de l'enthousiasme, de l'excitation à découvrir ou utiliser ses forces.
- **La performance** : utiliser ses forces permet le fonctionnement optimal, de mieux appréhender une situation, de faire, d'apprendre... et ouvre logiquement la voie vers la réussite et la confiance en soi.

## Pourquoi ce travail sur les forces ?

Identifier et utiliser ses forces permet :

- de contrecarrer notre **biais de négativité**, de réorienter notre attention sur ce qui fonctionne
- de mieux se **connaître**, soi et les autres
- de trouver de l'**énergie** et des leviers pour mieux apprendre, se motiver et réussir, en permettant d'expérimenter de nombreuses **émotions agréables**
- de donner du **sens à sa vie** et aux apprentissages.

## Comment mener ce travail sur les forces ?

Plusieurs étapes sont préconisées dans cet apprentissage : comprendre le concept de force de caractère, identifier ses forces, celles des autres, les utiliser au quotidien, les développer et s'appuyer dessus pour gérer ses faiblesses (ou forces moindres).

### 1. Comprendre les forces

S'assurer de la bonne compréhension du concept de force auprès des élèves.

Avec les plus jeunes, vous pouvez partir des héros de la littérature par exemple.

Quelles sont les forces utilisées par le héros de l'histoire ?

*Exemple* : Dans Alice au pays des merveilles de Lewis Carroll, on peut reconnaître à Alice les forces de la vitalité, de la curiosité et du courage et dire pourquoi.

## 2. Identifier ses forces

Chacun des élèves choisit ses 3 à 5 forces les plus fortes et partage son choix avec le groupe. Inviter les élèves à préciser des situations dans lesquelles ils ont utilisé ces forces et à faire part de leurs ressentis.

*Exemple* : Je choisis la force de la créativité car j'aime beaucoup imaginer de nouvelles choses, créer des objets, fabriquer du neuf avec du vieux, etc.

Proposer éventuellement aux élèves une trace écrite : écrire ses 3 à 5 forces de signature sur un mur des forces de la classe, sur un éventail, sur un cahier, une cocotte en papier, etc.

### Prolongements possibles

- En mathématiques, on peut exprimer les forces représentées dans la classe sous forme de pourcentages, de diagrammes, de schémas variés, en lien avec le programme du niveau concerné.
- Inviter les élèves à remplir le questionnaire en ligne à la maison (version pour les enfants à partir de 10 ans), avec l'aide d'un parent (cf pour aller plus loin) .
- En partenariat avec le professeur de français et d'art, on peut concevoir un jeu des forces de la classe en travaillant sur le vocabulaire, les exemples d'utilisation de cette force en classe, sur les photos ou dessins, etc.

## 3. Identifier les forces des autres

Chaque élève est invité à choisir au moins une force qu'il a envie d'offrir à chacun des membres du groupe, en mettant en lumière cette force et comment cette personne l'a développée.

*Exemple* : un élève pourrait choisir d'offrir la force de la gentillesse à un élève et expliquer comment ce dernier s'est montré gentil avec lui ou avec quelqu'un d'autre récemment et comment cela a aidé.

On peut organiser ensuite un retour sur cette activité en invitant les élèves à faire part de leurs ressentis et en posant des questions : Avez-vous appris des choses sur vous-même, sur les autres ? Connaissiez-vous vos forces avant cette activité ? A qui avez-vous envie d'offrir des forces dans la classe, dans l'école, à la maison ? Lesquelles et pourquoi ?

## 4. Utiliser et développer ses forces au quotidien

Il s'agira ici d'apprendre à les activer et à les développer au quotidien.

*Exemples* :

- Les élèves identifient une activité qu'ils doivent faire le jour même ou dans la semaine et discutent de la manière dont ils comptent utiliser l'une de leurs forces durant cette activité.

- Choisir collectivement une force à mettre à l'honneur dans la classe et pour la classe, et inviter chacun à la développer durant une journée, une semaine, etc.

*Exemple* : S'il s'agit de la force de la gentillesse, un élève réfléchit à une manière différente de l'utiliser chaque jour de la semaine : proposer ses services à la maison, jouer avec un camarade qui est souvent seul pendant la récréation, prendre le temps d'expliquer un exercice, prendre soin en secret d'un camarade de classe pendant une semaine, etc.

- Choisir individuellement une force et réfléchir à comment l'utiliser une fois par jour d'une manière différente pendant une durée déterminée. Inviter les élèves à explorer leurs ressentis à chaque fois qu'ils ont été amenés à utiliser cette force

- Avant de commencer une activité collective (artistique, de production d'écrit...), inviter les élèves à prendre le temps de réfléchir sur les forces que chacun va utiliser pour le mener à bien et comment il va l'utiliser : Qui possède la force du travail d'équipe, du leadership, de la créativité ?

## Pour aller plus loin

- Test gratuit, scientifiquement validé pour identifier ses forces (en français, avec une version enfant à partir de 10 ans) : [www.viacharacter.org/survey](http://www.viacharacter.org/survey)
- [scholavie.fr](http://scholavie.fr)
- Ouvrage ScholaVie - Développer les compétences psychosociales, ed. Retz, 2019

## AUTOUR DES FORCES

Un outil pour comprendre, utiliser, identifier et développer les forces de caractère.

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...  
24 cartes pour jouer en classe, en équipe ou en famille !

SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie - Tous droits réservés - Éd. 2019

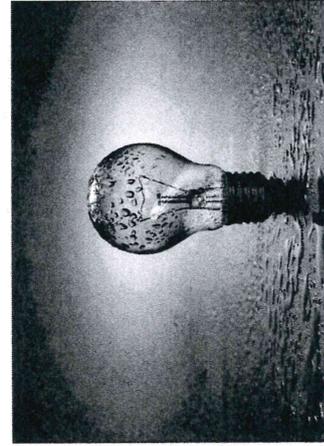
## LES 6 FAMILLES DE FORCES DE CARACTÈRE



SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie  
Tous droits réservés  
Ed. 2019

## CRÉATIVITÉ

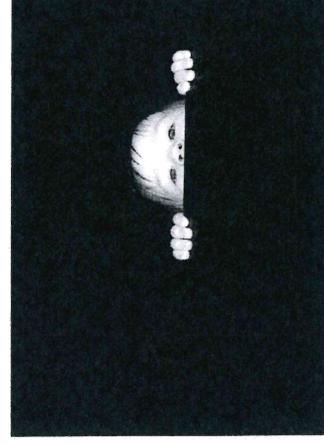


FAMILLE  
SAGESSE ET CONNAISSANCES

SCHOLAVIE 

Trouver de nouvelles manières de penser et de faire les choses  
Avoir de l'imagination

## CURIOSITÉ



FAMILLE  
SAGESSE ET CONNAISSANCES

SCHOLAVIE 

S'intéresser à tout ce qui se passe autour de soi  
Aimer explorer et découvrir

## OUVERTURE D'ESPRIT



FAMILLE  
SAGESSE ET CONNAISSANCES

SCHOLAVIE

Réfléchir sur les choses et les examiner de différentes manières  
Accepter qu'on ne soit pas toujours d'accord  
Savoir se remettre en question

## AMOUR DE L'APPRENTISSAGE

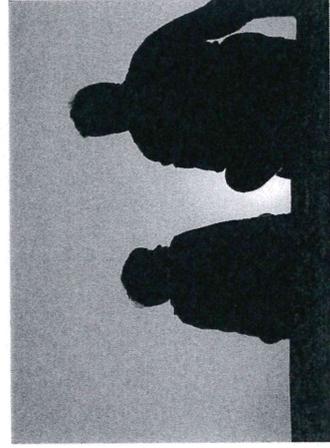


FAMILLE  
SAGESSE ET CONNAISSANCES

SCHOLAVIE

Aimer acquérir de nouvelles compétences et connaissances

## PERSPECTIVE - SAGESSE



FAMILLE  
SAGESSE ET CONNAISSANCES

SCHOLAVIE

Savoir donner de sages conseils aux autres

## BRAVOURE

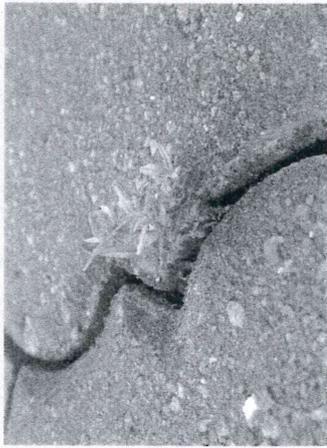


FAMILLE  
COURAGE

SCHOLAVIE

Ne pas reculer ou abandonner devant le défi,  
la difficulté ou la douleur  
Agir selon ses convictions

# PERSÉVÉRANCE



FAMILLE  
COURAGE

SCHOLAVIE

Finir ce que l'on commence, même si c'est difficile

# SINCÉRITÉ-HONNÊTETÉ



FAMILLE  
COURAGE

SCHOLAVIE

Dire la vérité et agir de manière vraie, responsable et authentique

# ENTHOUSIASME

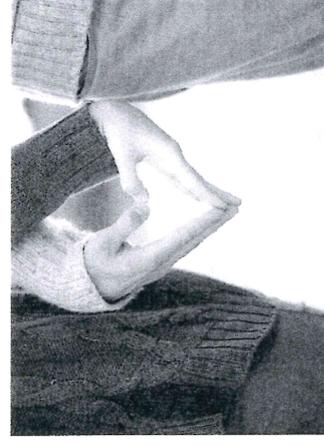


FAMILLE  
COURAGE

SCHOLAVIE

Aborder la vie avec gaieté, vitalité et énergie

# AMOUR



FAMILLE  
HONNÊTETÉ

SCHOLAVIE

Considérer les relations proches avec les autres comme importantes  
Agir pour vivre des relations positives

## E4 – Réguler ses émotions

En développant cette compétence, l'enfant sera capable de :

1. Comprendre pourquoi il est important de pouvoir réguler ses émotions ;
2. Savoir utiliser plusieurs stratégies efficaces pour diminuer ses émotions « négatives » et leurs conséquences ;
3. Savoir utiliser plusieurs stratégies efficaces pour augmenter ses émotions « positives ».



## I. Je comprends

### C'est QUOI cette CPS ?

**Réguler ses émotions... c'est être capable de modifier ses émotions et leurs conséquences, notamment les comportements associés.**

Ainsi plusieurs éléments peuvent être modifiés lors de la régulation émotionnelle : la valence de l'émotion (négative/positive), son intensité, sa durée, ses composantes externes (voix, regard...), ses conséquences sous forme de pensées, ses conséquences sous forme de comportements, etc.

Nous nous intéressons ici à la régulation des émotions qui est faite de manière **intentionnelle** tout en sachant qu'une grande partie des émotions sont gérées de manière automatique (non consciente).

Concernant les formes de régulation émotionnelle, la **diminution des émotions « négatives »** est la régulation émotionnelle la plus fréquente. L'**augmentation ou le maintien des émotions « positives »** est également une régulation émotionnelle importante.

**Tout le monde est capable de réguler ses émotions** : même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs (réactivité émotionnelle) et dans leur façon de réguler les émotions (capacité à réguler). Beaucoup de facteurs influencent ces deux composantes de la régulation émotionnelle : les facteurs génétiques, la qualité des liens et d'attachement avec les parents, la capacité des parents à gérer leurs propres émotions, les événements de vie traumatiques, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Il est possible **d'améliorer notre compétence de régulation émotionnelle** en mobilisant différentes stratégies de façon appropriée. Il n'existe pas une, mais bien plusieurs techniques pour réguler ses émotions avec succès. Il est important de savoir en maîtriser plusieurs afin d'être en mesure de mobiliser aisément la ou les stratégies les plus adaptées à la situation vécue et à notre ressenti.

## 1. Plusieurs stratégies sont efficaces pour diminuer les émotions « négatives » et leurs conséquences.

**a. L'ouverture à l'expérience émotionnelle :** savoir percevoir l'émotion quand elle se manifeste (sensations corporelles, ressenti subjectif) et l'accueillir sans jugement. Il est à noter que cette stratégie est l'opposé de l'**évitement émotionnel**, mécanisme de défense très fréquent à l'origine de nombreux problèmes psychologiques.

*Exemple : Une copine de classe ne m'a pas invitée à son anniversaire.*

→ Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de la déception, du rejet, de la tristesse et de la colère. Je sens que ma gorge est nouée et que j'ai une boule dans le ventre. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... Je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour m'aider et/ou régler la situation de façon plus ajustée.

**b. La prise en compte du message véhiculé par l'émotion :** se rappeler que l'émotion négative est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec notre état intérieur, en particulier avec nos besoins. Il faut savoir reconnaître ces besoins non satisfaits dans la situation et trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

*Exemple : J'ai eu une mauvaise note à l'école... La maîtresse a dit devant toute la classe qu'elle ne comprenait pas comment on pouvait oser rendre une si mauvaise copie et en plus si mal présentée.*

→ Je ressens de la déception, de la honte et de la colère. J'ai besoin d'être reconnu dans mes compétences. J'en parle à ma mère et lui demande si elle pense que je suis si nul (je sais qu'elle croit en moi). Puis je vais faire un match de foot avec mes copains (sport dans lequel je suis très doué). Ensuite, je préparerai mon prochain devoir de mathématiques avec mon père qui pourra m'aider.

**c. La gestion préventive des émotions :** savoir anticiper les émotions qui peuvent être déclenchées par certaines situations et être capable de les prendre en compte au moment de prendre une décision.

*Exemple : À plusieurs reprises, je me suis disputée avec mon grand-père au sujet des goûts musicaux.*

→ Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère, je décide de ne plus participer à la discussion et d'aller me promener dehors lorsqu'il y aura un nouveau débat musical en famille.

**d. La réévaluation de l'évènement déclencheur :** se rappeler que la situation ne contient pas intrinsèquement notre émotion et modifier notre perception de l'évènement pour en faire quelque chose de positif. Il existe trois grandes façons de réévaluer la situation : relativiser, rechercher les points positifs et rechercher les bénéfices à long terme.

*Exemple : Je dois faire un exposé devant la classe et j'ai peur. Je vis la situation comme une menace car j'ai peur de me faire juger par mes camarades.*

→ Je décide que c'est l'occasion de présenter et de partager une de mes passions pour mieux la faire connaître. La situation est alors perçue comme un défi, même si j'ai toujours un peu d'appréhension, l'intérêt et l'enthousiasme deviennent les émotions majoritaires.

**e. La réorientation de l'attention** (stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) : savoir porter son attention sur quelque chose d'autre – de plaisant – afin de diminuer l'intensité, voire la valence de l'émotion. La réorientation peut être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre).

*Exemple : Je suis en train de discuter avec ma mère. Elle me dit des choses désagréables ; la tension monte et je ressens de la colère.*

→ Réorientation interne : Je pense que ma mère et moi avons prévu de faire les magasins cet après-midi. Je veux lui demander de m'acheter une nouvelle paire de boîtes... Il vaut mieux éviter les conflits !... sachant que notre dispute porte sur quelque chose de minime (ma mère critique ma nouvelle coiffure).

→ Réorientation externe : J'interromps la discussion et monte dans ma chambre écouter de la musique.

**f. La modification de la situation problématique :** savoir résoudre un problème et agir sur la situation qui déclenche l'émotion négative en réalisant des actions concrètes. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

*Exemple méthode directe : Je dois présenter mon exposé devant toute la classe et j'ai beaucoup d'appréhension. Je répète plusieurs fois mon exposé, devant ma mère, devant une copine... Je prends de l'assurance et de la confiance en moi ; mon anxiété diminue.*

*Exemple méthode indirecte : À plusieurs reprises, j'ai aperçu un monsieur qui me dévisageait sur le chemin de l'école. J'en parle à ma mère et lui demande de l'aide.*

66

**g. Le partage émotionnel avec autrui** : échanger avec quelqu'un à propos de l'évènement déclencheur et des émotions ressenties.

En premier lieu, ce partage peut être fait auprès d'une personne impliquée dans l'évènement déclencheur ; on parle alors « d'expression clarificatrice ». L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas (cf. fiche E3-Exprimer ses émotions).

En deuxième lieu, ce partage peut aussi être fait auprès d'une personne de confiance qui n'est pas en cause dans la situation et qui endosse la fonction de « confident » ; on parle alors de « partage social ».

*Exemple : Je me suis disputée avec une copine.*

→ *Expression clarificatrice : Je vais discuter avec ma copine afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.*

→ *Partage social : Je vais échanger avec une autre copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit.*

**h. Les techniques psychocorporelles** : agir sur le corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La détente corporelle influe sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

Les techniques psychocorporelles peuvent être « formelles » (faire un exercice de respiration, faire de la méditation assise...) ou « informelles » via des activités corporelles relaxantes qui mobilisent +/- les cinq sens (prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...).

*Exemple : Je me sens stressée car cet après-midi je présente un exposé devant toute la classe.*

→ *Technique psychocorporelle formelle : Je fais dix respirations profondes en comptant jusqu'à cinq à l'inspiration comme à l'expiration.*

→ *Technique psychocorporelle informelle : J'écoute une musique « zen » après le déjeuner.*

**2. Il existe également plusieurs stratégies pour augmenter et/ou maintenir les émotions « positives ».**

**i. Le partage social positif** : partager avec nos proches les événements positifs, savoir nous réjouir des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à nos proches et savoir les associer aux nôtres. La fierté « authentique et adaptée » qui est partagée avec autrui augmente l'estime de soi et les émotions positives.

**j. Créer un cadre de vie agréable** : s'entourer de choses que nous aimons (chez nous, à l'école, au travail...), notamment des objets à valeur affective (photos de personnes et de lieux qui nous sont chers, images et citations qui nous inspirent...) sachant que notre environnement influence considérablement nos émotions de façon non consciente.

**k. Faire de l'activité physique** (marche rapide, course, sport...) : pratiquer au moins 30mn d'activité physique par jour (1h pour les enfants) favorise le bien-être, la santé mentale et physique.

**l. Faire un voyage mental agréable** : fermer les yeux, se relaxer et se plonger totalement dans le souvenir d'un moment positif. Ce voyage mental peut aussi être imaginaire (laisser venir à soi un endroit positif imaginaire) ou dans le futur (se projeter dans une situation future positive comme imaginer quatre choses positives qui pourraient arriver le lendemain).

Il s'agit de laisser son esprit vagabonder, de se représenter en détail les événements, de percevoir par les cinq sens la situation et de ressentir l'état le bien-être vécu. Réalisé de façon quotidienne, le voyage mental permet de générer des émotions positives, d'accroître le bien-être et l'estime de soi.

**m. Exprimer de la gratitude** : énumérer quotidiennement au moins trois choses positives pour lesquelles nous avons de la reconnaissance accroît les émotions positives, l'optimisme, la satisfaction de vie et les relations positives. Cette expression de la gratitude peut porter sur des choses importantes (remercier la vie d'avoir des enfants en bonne santé), comme sur des petites choses du quotidien (remercier la vie pour cette bonne douche chaude).

**n. Faire de la méditation (mindfulness formel)** : faire une méditation quotidienne (au moins quinze à vingt minutes cinq jours par semaine) a des effets positifs sur le bien-être, la santé et les relations aux autres.

**o. Être totalement attentif à l'instant présent, notamment aux expériences positives du quotidien (mindfulness informel)** : prendre quelques minutes par jour

pour apprécier et être totalement présent lors d'une activité agréable que nous avons tendance à faire de façon automatique.

Exemples : boire un thé, prendre une douche, marcher à travers le parc, écouter la radio, etc.

### POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Savoir réguler (ou pas) nos émotions a un impact majeur sur notre bien-être, notre santé (psychique et physique), nos relations et notre réussite (scolaire et professionnelle).

Nous avons vu dans les fiches précédentes (notamment la fiche E1) qu'il est essentiel d'être ouvert à son expérience émotionnelle, d'accueillir ses émotions et d'être à l'écoute des messages qu'elles véhiculent. Dans de nombreuses situations, il est également important de pouvoir agir et influencer (positivement) ses émotions.

Certains émotions, par leur intensité et leur durée, peuvent avoir des effets délétères sur nous-même : notre état de bien-être, notre santé et nos performances peuvent être affectés.

Exemples : Une tristesse intense et durable peut me pousser à m'isoler. Un stress chronique peut générer un état permanent de malaise et diminuer mes défenses immunitaires. Une trop forte anxiété peut m'empêcher de parler et de réaliser mon exposé.

Certains émotions et conséquences émotionnelles trop intenses peuvent nuire à autrui (et se retourner contre nous).

Exemple : Une colère forte et non régulée peut créer une impulsion à agir de façon incontrôlable et entraîner des comportements préjudiciables (cris, insultes, coups...) qui en retour peuvent générer des comportements d'hostilité à notre rencontre.

Inversement, augmenter les émotions positives permet de se sentir mieux, d'être plus ouvert, plus créatif, plus confiant en soi, d'avoir de meilleures relations, de mieux gérer les situations difficiles (résilience) et d'avoir une plus grande satisfaction dans la vie.

De nombreuses recherches ont montré que l'expression (écrite et orale) de nos émotions était bénéfique pour notre bien-être et notre santé. L'expression adaptée des émotions améliore aussi les relations affectives et professionnelles, elle favorise les liens et la cohésion sociale. Inversement, la suppression des émotions a des effets délétères sur la santé (avec en particulier, une augmentation du stress et une baisse immunitaire), les relations interpersonnelles, la réussite éducative et la qualité de vie.

## II. J'expérimente

### ACTIVITÉ - 1

#### Des stratégies efficaces pour gérer son stress

- ✓ Connaître les stratégies efficaces pour gérer son stress (et autres émotions « négatives »).

#### Matériel pour l'activité : tableau des pratiques

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont réfléchir aux différentes façons de gérer le stress et à leurs conséquences possibles sur le stress en question, sur sa santé et sur autrui.

Demander aux enfants de donner des exemples de méthodes, de pratiques, pour gérer le stress.

*Exemple : Qu'est-ce que je fais quand je me sens stressé ?*

2. Séparer la classe en binômes (ou trinômes) et demander aux enfants de lister les méthodes qu'ils connaissent pour faire face au stress. Pour chaque méthode, dire s'il s'agit d'une pratique « appropriée » (qui est « bonne ») ou « non appropriée » (qui n'est « pas bonne »).
3. En grand groupe, noter au tableau les différentes pratiques trouvées par les enfants et les classer en deux colonnes selon qu'elles sont appropriées ou inappropriées.  
Compléter la liste avec les exemples présentés ci-après (cf. tableau des méthodes).  
Quand les exemples ne sont pas cités spontanément par les enfants, vous pouvez les évoquer en demandant à ces derniers, pour chaque méthode, si elle est appropriée ou non.
4. Faire émerger collectivement les deux catégories de pratiques. Puis présenter les trois principales caractéristiques des pratiques.

#### • Pratiques appropriées :

- Bonne pour sa santé/son bien-être
- Bonne pour la santé/le bien-être des autres
- Efficace (c'est-à-dire qu'elle permet de diminuer le stress)

#### • Pratiques inappropriées :

- Pas bonne pour sa santé/son bien-être (et/ou)
- Pas bonne pour la santé/le bien-être des autres (et/ou)
- Pas efficace (c'est-à-dire qu'elle ne permet pas de diminuer le stress)

#### Tableau des pratiques :

Pratiques appropriées	Pratiques inappropriées
Faire de l'exercice physique : sauter, danser, courir, etc.	Fumer / Boire de l'alcool / Consommer des drogues
Aller dans la nature Jouer	Faire des jeux vidéo, Internet S'énervier
Écouter de la musique Lire	S'en prendre à d'autres personnes Se battre, insulter quelqu'un
En parler à un proche Écrire dans un journal Dessiner	Penser sans arrêt à la situation Essayer de ne rien ressentir/penser Manger
Prendre une pause S'étirer, respirer Prendre un bain	

**ACTIVITÉ - 2**

**Gérer son stress par la respiration profonde**

- ✓ Savoir utiliser la respiration profonde pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

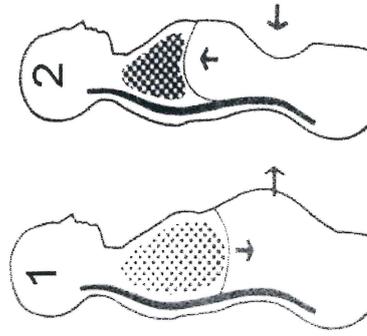
**« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)**

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes corporelles (de relaxation) peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Présenter la respiration profonde : il s'agit d'une respiration à la fois lente et basse (abdominale). Pour cela, il faut diriger la respiration vers le ventre et la ralentir).

Quand nous sommes dans une situation stressante, nous avons tendance à respirer beaucoup plus vite, avec une respiration plus haute (thoracique). Dans ce cas, le fait de penser à respirer plus profondément peut aider à se calmer et à se sentir mieux.

Les schémas ci-dessous peuvent faciliter la compréhension :

1. Inspiration
2. Expiration



3. Avant de débiter l'exercice, vous pouvez proposer aux élèves de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.

4. Afin de mettre en pratique la respiration profonde, inviter les enfants à s'installer confortablement, en fermant les yeux s'ils le souhaitent. Ils peuvent éventuellement s'allonger sur le dos, ce qui leur permettra de mieux sentir leur respiration.

Au signal, les enfants inspirent lentement en gonflant légèrement le ventre pendant que l'adulte compte jusqu'à cinq, puis ils expirent lentement en pressant légèrement le ventre vers l'intérieur alors que l'adulte compte une nouvelle fois jusqu'à cinq.

Répéter cet enchaînement cinq fois en tout, puis laisser les enfants continuer seuls en comptant dans leur tête.

Préciser 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

Exemple : « C'est parti !

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

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

5. Quand l'exercice est terminé, demander aux enfants comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus que lorsqu'ils ont commencé l'exercice ? Peuvent-ils s'imaginer faire cet exercice quand ils se sentent stressés ?

70

**ACTIVITÉ - 3****Gérer son stress par les étirements**

- ✓ Savoir utiliser les étirements pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

**« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)**

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes corporelles (de relaxation) peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Lorsque nous sommes stressés, les muscles se contractent automatiquement, particulièrement dans les régions du cou et du dos. Quand nous nous sentons stressés, s'étirer permet de se détendre ; les étirements sont une technique de relaxation.
3. Indiquer aux enfants qu'ils vont s'exercer à pratiquer des techniques d'étirements qui peuvent les aider à se détendre et à faire face au stress. Préciser qu'ils ne doivent pas se faire mal en faisant ce qui leur est demandé ; l'étirement doit rester agréable.
4. Demander aux enfants de se lever et de se placer à un endroit dégagé de la pièce en faisant face à l'animateur.
5. Avant de débiter l'exercice, vous pouvez proposer aux élèves de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
6. Diriger le groupe tout au long de l'exercice. Chaque position doit être tenue entre dix et quinze secondes au minimum.  
Vous pouvez mettre une musique classique ou de jazz pendant l'exercice.

**Méthode des étirements :**

- Debout sur la pointe des pieds, essaie de toucher le plafond.
- Penche-toi en avant pour 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 ta tête vers le bas, puis vers l'arrière (en douceur).
- Penche ta tête pour coller ton oreille à 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).

71

## ACTIVITÉ - 4

**Gérer son stress par la relaxation musculaire**

- ✓ Savoir utiliser la relaxation musculaire pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

## « Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que vous allez leur présenter une nouvelle méthode corporelle (de relaxation) qui peut les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Présenter la relaxation musculaire progressive : il s'agit de contracter chaque muscle de son corps, puis de les relâcher un par un. Parfois, quand nous subissons un stress, nos muscles se contractent et deviennent douloureux. La relaxation musculaire progressive peut nous aider à assouplir, calmer les muscles, et ainsi parvenir à nous détendre.
3. Indiquer aux enfants qu'ils vont être guidés étape par étape lors de l'exercice, mais que lorsqu'ils voudront essayer cette technique par eux-mêmes, il leur suffira de contracter leurs muscles silencieusement et tranquillement.
4. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent...
5. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale, etc.
6. Lire à haute voix la méthode de la relaxation musculaire progressive ci-après.
- ...
7. Une fois l'exercice terminé, demander aux enfants ce qu'ils en ont pensé : se sentent-ils plus détendus ? Imaginent-ils faire cet exercice par eux-mêmes quand ils se sentent stressés ?

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

72

**ACTIVITÉ - 5****Gérer son stress par la visualisation**

- ✓ Savoir utiliser la visualisation pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« **Matériel** » pour l'activité : (méthode uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes psychocorporelles peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Expliquer que la visualisation consiste à imaginer une scène pour se relaxer et se calmer. Nous faisons appel à notre imagination afin de créer un endroit où nous nous sentons bien.
3. Indiquer aux enfants que pour s'initier à cette méthode de visualisation, ils vont être guidés vers un endroit que l'adulte trouve agréable.
4. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
5. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale ou fond sonore (en rapport avec le discours, par exemple ici une plage avec des vagues).
6. Invitez les enfants à s'installer confortablement. S'ils le souhaitent, ils peuvent fermer les yeux. D'une voix douce et uniforme, lire lentement le texte ci-après.

...

7. Inviter les enfants à rouvrir les yeux, puis leur demander comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus ? Certaines parties de l'exercice ont-elles mieux fonctionné que d'autres ? Lesquelles ?

Variante : la visualisation peut être réalisée à partir d'un support visuel. Exposer plusieurs photos représentant différents décors agréables (nature, mer, montagne, jardin, maison, chambre...). Demander aux enfants de choisir – en prenant une photo ou en visualisant une image dans leur tête – le décor qui, pour eux, représente le mieux le bien-être, c'est-à-dire celui où ils se sentiraient le mieux, et à partir duquel ils pourraient construire une bulle de bien-être. Lorsque les enfants ont imaginé leur scène, leur proposer de fermer les yeux et de visualiser celle-ci, en écoutant leur corps et leurs sensations. Les inviter à décrire ces dernières.

Pensez à une plage... Vous êtes seul... C'est l'été, et la température est de 30°C... Il y a un léger vent... La mer est calme, le ciel est bleu... Vous sentez l'odeur du sel dans l'air... Des mouettes volent au-dessus de votre tête... Vous vous sentez à l'aise... Avec vos orteils nus, vous foulez le sable chaud... Vous marchez le long de la mer, vous vous sentez relaxés et n'avez aucune inquiétude... Sentez-vous l'odeur de la crème solaire ? Elle sent la noix de coco... Pouvez-vous sentir le soleil sur votre peau ? Il est chaud mais ne brûle pas... Pouvez-vous sentir le sable entre vos orteils ? Le sable est doux et blanc, il n'y a ni coquillage, ni galet pour vous blesser les pieds... Entendez-vous les mouettes qui volent dans le ciel ? Vous voyez quelques nuages blancs et vaporeux flotter derrière elles... Voyez-vous la mer ? Quelques dauphins bondissent et surgissent de l'eau... Sentez-vous la brise dans vos cheveux ? Vous marchez encore quelques pas, puis vous vous allongez sur le sable et regardez vers le ciel... Vous voyez quelques cerfs-volants au loin, leurs couleurs sont magnifiques... Les cerfs-volants flottent paisiblement... Vous vous sentez heureux et tellement relaxés... vous aimez ressentir cela...

73

**ACTIVITÉ - 6****Une bulle de bien-être pour gérer son stress**

- ✓ Savoir utiliser la visualisation d'une bulle de bien-être pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

**« Matériel » pour l'activité : (méthode uniquement à l'oral)**

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes psychocorporelles peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Expliquer que la visualisation consiste à imaginer une scène pour se relaxer et se calmer. Quand nous visualisons notre bulle de bien-être, nous faisons appel à notre imagination afin de créer un endroit où nous nous sentons bien, où nous ne sommes plus stressés.
3. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
4. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale ou fond sonore (en rapport avec le discours).
5. Proposer aux enfants d'imaginer, puis de décrire un espace de détente dans lequel ils aimeraient se « visualiser » avec des sensations douces, des odeurs agréables, des sons mélodieux, des objets familiers, des images apaisantes, etc. Il s'agit de créer par visualisation leur propre « bulle de bien-être ».
6. Proposer aux enfants de s'installer confortablement et de fermer les yeux. Invitez-les à visualiser et à entrer dans leur bulle de bien-être :
  - *Quels sont les formes, les images, les couleurs, les personnes, les objets ?*
  - *Quels sont les sons, les mots ?*
  - *Quelles sont les sensations ?*
  - *Quelles sont les odeurs ?*
  - *Quels sont les mouvements ?*
  - *.... ?*

7. Inviter les enfants à rouvrir les yeux, puis leur demander comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus ? Certaines parties de l'exercice ont-elles mieux fonctionné que d'autres ? Lesquelles ? Imaginent-ils faire cet exercice par eux-mêmes quand ils se sentent stressés ?

**Variante :** La visualisation de la bulle de bien-être peut être réalisée à partir d'un support visuel. Exposer plusieurs photos représentant différents décors agréables (nature, mer, montagne, jardin, maison, chambre...). Demander aux enfants de choisir – en prenant une photo ou en visualisant une image dans leur tête – le décor qui, pour eux, représente le mieux le bien-être, c'est-à-dire celui où ils se sentiraient le mieux, et à partir duquel ils pourraient construire une bulle de bien-être. Lorsque les enfants ont imaginé leur scène, leur proposer de fermer les yeux et de visualiser celle-ci, en écoutant leur corps et leurs sensations. Les inviter à décrire ces dernières.

**Prolongement :** Proposer aux enfants de réaliser leur bulle de bien-être sur une feuille. Chacun sélectionne les éléments de bien-être qui lui correspondent, les colle sur la feuille ou les dessine, puis complète avec d'autres éléments auxquels il pense.

76

**ACTIVITÉ - 7****Cinq temps pour réguler sa colère**

- ✓ Savoir réguler sa colère grâce à une méthode en cinq étapes.

Matériel pour l'activité : tableau, livret enfant / crayon (pour le prolongement).

Rappeler que la colère sert à nous indiquer que quelque chose ne va pas. Comme toute émotion, la colère est normale et utile. Ce sont les réactions de colère qui peuvent poser problème à soi et/ou aux autres. Il est donc important de reconnaître, d'accepter et de s'occuper de sa colère pour éviter que celle-ci se transforme en actes pouvant causer du tort à soi et aux autres.

Pour ne pas être envahi par la colère, et ainsi éviter qu'elle conduise à des actions problématiques, nous pouvons nous aider d'une méthode en cinq étapes.

Présenter les cinq étapes de la méthode.

**Temps 1 : S'arrêter**

Ce temps est très important. Lorsque nous sentons que la colère monte (cf. les signes annonciateurs récoités dans la fiche E1) et que nous risquons de perdre le contrôle, il faut « faire une pause ».

Faire réfléchir les enfants sur les signes annonciateurs de la colère (comment savons-nous que « la colère – moutarde – nous monte au nez » ?). Noter les réponses au tableau.

*Exemples : Voix qui s'élève ou qui tremble, rougeur, palpitations, mains qui tremblent, dents qui se serrent, respiration qui s'accélère, sensation de chaleur, envie que tout le monde vous laisse tranquille, difficultés pour se concentrer, etc.*

**Le temps 4 (se calmer) peut aussi intervenir à ce stade afin de faciliter cette étape.**

**Temps 2 : Réfléchir aux conséquences problématiques**

Que risque-t-il d'arriver si je perds le contrôle et que je « passe à l'acte » ?

Demander aux enfants ce qu'il pourrait arriver, sur le moment et à plus long terme. Quelles pourraient être les conséquences (problématiques) pour soi-même ? Pour les autres ? Noter les réponses au tableau

Exemples :

	Pour soi-même	Pour les autres
<b>Sur le moment</b>	- Se sentir mal - Se blesser	- Blesser (physiquement) quelqu'un - Blesser (psychologiquement, par des paroles) quelqu'un
<b>Après</b>	- Se sentir coupable, regretter - Avoir honte - Être rejeté, être seul - Être blessé par l'autre (vengeance)	- Être blessé - Être triste - Être en colère, se venger - Ne plus vouloir se parler

**Temps 3 : Réfléchir aux déclencheurs de ma colère**

Quelles sont les raisons exactes de ma colère ? Quels sont les déclencheurs (situation externe) ? Quelle est l'origine (interne) de ma colère ?

Il s'agit d'une étape importante car elle évite de « s'en prendre à la mauvaise personne » ; que des personnes qui ne sont pas impliquées dans la situation subissent les conséquences de la colère.

*Exemple : Si un enfant est en colère parce qu'un ami s'est moqué de lui devant tout le monde et qu'il est énervé en rentrant à la maison, il risque de se défouler contre sa famille qui n'y est pour rien ! Il est important de réaliser que c'est après son ami qu'il en a, ainsi que de gérer sa colère pour ne pas affecter ses proches.*

Cette étape permet aussi de rappeler la distinction entre le déclencheur et l'origine des émotions.

**Temps 4 : Se calmer**

Demander aux enfants de penser à des méthodes pour s'apaiser et pour atténuer les sensations de colère. Noter les réponses au tableau.

*Exemples : Compter jusqu'à dix, parler de sa colère, faire une pause, marcher, faire du sport, chanter, s'isoler pour crier, prendre un bain ou une douche, lire, écrire, écouter de la musique, chanter, faire le ménage, penser à un bon moment partagé avec la personne après qui on est en colère, utiliser les techniques de relaxation comme se mettre dans sa bulle de bien-être, aller parler à quelqu'un, etc.*

Parfois la colère est tellement intense que nous ne parvenons pas à nous calmer. Dans ce cas, il est préférable de sortir de la situation et de remettre à plus tard les échanges.

75

Exemple : Au cours d'une dispute avec un ami, il est important de pouvoir dire « Nous sommes trop énervés et ça ne mènera à rien de continuer à se disputer. Repartons-en plus tard ».

### **Temps 5 : Prendre le temps de ressentir l'effet positif de la régulation de sa colère**

Ce temps agréable consiste à s'accorder un petit moment pour ressentir ce que cela procure d'avoir réussi à réguler sa colère et à se faire du bien.

Inviter les enfants à se poser les questions suivantes : Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Dans ma tête ? Qu'est-ce que j'ai envie de faire pour me faire du bien ?

Prolongement 1 : Demander aux enfants d'imaginer ces ressentis de bien-être, ces actions de bienveillance vis-à-vis de soi. Inviter les à écrire ou à dessiner leurs réponses.

Prolongement 2 : Proposer aux enfants de travailler cette méthode de gestion de la colère en cinq étapes à partir d'exemples fictifs (voir la liste ci-dessous) ou à partir des situations proposées par les enfants.

À partir de ces exemples, demander aux enfants – par petits groupes – de détailler les cinq étapes de la technique :

- L'un des camarades d'Adam l'embête beaucoup et il n'aime pas ça.
- Tom fait la queue pour avoir un verre d'eau, un garçon lui passe devant.
- Le papa de Pauline lui avait dit qu'elle pourrait aller jouer chez sa copine, mais il a changé d'avis et veut désormais qu'elle l'aide à préparer le dîner.
- Le petit chiot que Loïc vient d'adopter a mâchouillé ses chaussures préférées.
- À peine rentrée de l'école, Alice s'aperçoit que son petit frère s'est amusé avec ses affaires. Il les a éparpillées partout dans la maison.

Quand les groupes ont terminé, les inviter à présenter leurs propositions à l'oral ou sous la forme de saynètes.

76

### III. Je partage et retiens

#### PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

#### 1. L'expérience vécue durant l'activité

*Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.*

#### 2. La spécificité de l'expérience

*Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?*

#### 3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

*Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?*

#### RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

#### 1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

*Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?*

*Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.*

#### 2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

*Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.*

*Écrivez-les dans votre livret.*

77





**CPS** : Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans ses relations

**Thème** : Affirmation de soi / Assertivité / Pression

**Type d'activités** : Exploration

## Activité

### Jeu des cacahuètes

**Niveau** : 10 - 12 ans

**Participants** : 6 à 25

**Durée** : 20 à 30 mn

## Objectifs

- Observer la diversité des réactions face à un problème commun, dans un groupe
- Savoir dire non, argumenter
- Identifier différents types de pressions que l'on peut subir
- Prendre conscience de l'influence du groupe



## Le Jeu des cacahuètes

### Expérimentation / Mise en situation

Répartir les participants en groupes de 5 à 6. Déposer dans une assiette, des cacahuètes, des friandises ou des biscuits.

**Consigne 1** L'intervenant remet à chaque participant un papier sur lequel figure le rôle qu'il va avoir dans le groupe : la moitié reçoit le message : « Je ne dois pas manger de cacahuètes », l'autre moitié : « Je veux que quelqu'un mange une cacahuète. »

« Vous pouvez lire votre papier, individuellement sans révéler ce qui est noté au reste du groupe. »

**Consigne 2** : « Chaque papier correspond à une mission, allez-y ! »

Il est possible de prévoir des observateurs qui recueillent les arguments, attitudes qui sont déployés par les participants pour atteindre leur objectif. L'expérimentation dure 5' à 10' maximum.

### Variante

Prévoir une 3<sup>ème</sup> consigne : « Je dois refuser durant deux minutes environ de manger des cacahuètes. Ensuite, j'incite les autres à en manger. »

### Matériel

Des cacahuètes ou autres dans une assiette en carton.  
Du papier et un crayon.

### Prise de conscience / Analyse

Inviter à échanger à partir des questions suivantes :

- « Est-ce une activité agréable ? Pourquoi ? »
- « Que s'est-il passé dans votre groupe ? »
- « Avez-vous deviné le rôle de chacun ? »
- « Avez-vous convaincu facilement de manger des cacahuètes ? »
- « A-t-il été difficile de résister, avez-vous réussi ? »
- « Qu'avez-vous ressenti lorsque que vos camarades ne faisaient pas ce que vous leur demandiez ? »
- « Quels arguments ou attitudes ont été utilisés : pour faire pression, pour résister ? »

Ces différents moyens de pression peuvent être identifiés : donner envie / valoriser / menacer / rabaisser / exclure / minimiser

Et les moyens de résister suivants : argumenter/dire non... de manière assertive (ferme et claire) ou bien agressive, passive ?

- Quels sont les arguments et attitudes les plus efficaces ?

### Élargissement / Synthèse / Généralisation

- « Avez-vous déjà rencontré une situation comme celle-ci ? »

Parler de la pression du groupe et des situations rencontrées au quotidien.

- « Que retenir pour mieux faire face aux situations de pressions négatives ? »

Inviter les participants à constituer ensemble des pistes, un argumentaire.

Possibilité d'élargir avec une activité autour de saynètes sur des situations concrètes présentées par les participants.





# Unplugged

livret intervenant



Ce document est issu du manuel original d'Unplugged, intitulé « La prévention à l'école : cahier d'exercices » et produit par le programme **EU-Dap (European Drug Abuse Prevention)**.

Le manuel a d'abord été publié en anglais et traduit pour la première fois en français par Georges van der Straten en 2007. La version originale du manuel est téléchargeable sur le site [www.eudap.net](http://www.eudap.net).

**FÉDÉRATION  
ADDICTION**  
Prévenir | Réduire les risques | Soigner

Des travaux collectifs ont été réalisés ces dernières années au sein de la **plateforme d'appui à l'implantation de programmes de la Fédération Addiction**, avec la mobilisation des partenaires historiques : l'Apleat, la Sauvegarde 71, le Centre Victor Segalen et l'OTCRA (Université de Grenoble).

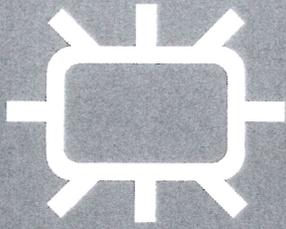
Un comité de révision des outils pédagogiques élargi s'est réuni en mars 2019 afin de proposer une actualisation des manuels Unplugged, intégrant ce livret Intervenant et le livret Élève correspondant. Ce livret Intervenant constitue un guide d'instructions pour délivrer l'ensemble des séances. Il détaille les consignes des activités, ainsi que le timing à prévoir.



L'implication de l'**Éducation Nationale** dans l'actualisation des livrets a été permise grâce à la représentation de la DGESCO (Direction Générale de l'Enseignement SCOLAire) au sein du comité de pilotage national d'Unplugged et grâce à la participation d'un cadre pédagogique lors des séances de travail dédiées à la révision des outils pédagogiques.

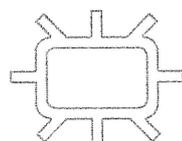


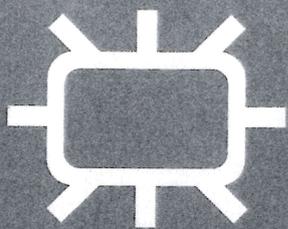
L'implication de **Santé publique France** au sein du comité de pilotage national d'Unplugged a permis d'assurer que la révision des outils pédagogiques se fasse en lien avec l'élaboration des outils d'évaluation.



## Table des matières

Introduction .....	2
Aperçu des séances du manuel Unplugged .....	4
Séance 1 _____ Bienvenue dans « Unplugged » .....	10
Séance 2 _____ Être ou ne pas être dans un groupe .....	12
Séance 3 _____ Alcool, risques et protection .....	16
Séance 4 _____ Et si c'était faux? .....	18
Séance 5 _____ Tabac, chicha - que sais-je? .....	20
Séance 6 _____ Exprime tes émotions .....	22
Séance 7 _____ Être en confiance, savoir dire non .....	24
Séance 8 _____ Briser la glace .....	26
Séance 9 _____ Infos/intox .....	28
Séance 10 _____ La force est en nous .....	30
Séance 11 _____ Trouve des solutions! .....	32
Séance 12 _____ Unplugged awards .....	34
Séance optionnelle: les écrans .....	36
Activités énergisantes .....	38
Réponses au quizz tabac (séance 5) .....	41
Questions pour la séance 9 .....	42
Remerciements .....	44
Références .....	45





## Introduction

### Les programmes de prévention, un outil au service de la stratégie d'intervention précoce

L'adolescence est une période de transition personnelle et sociale. Elle peut donner lieu à des usages de substances psychoactives, plus ou moins à risques, plus ou moins durables, selon leur contexte et les facteurs de vulnérabilité et de protection associés. Parue en 2014, l'expertise collective Inserm « Conduites addictives chez les adolescents, usage, prévention et accompagnement » rappelle les critères d'efficacité des actions de prévention des addictions. Elles sont majoritairement fondées sur des stratégies à composantes multiples et intégrant des programmes de développement des compétences psychosociales. Ces programmes proposent des **approches interactives**, basées sur des activités de groupe et des exercices pratiques, qui apparaissent comme plus pertinentes que les approches purement didactiques. Le milieu scolaire fournit un environnement adapté à la mise en œuvre de programmes et à une approche universelle des adolescents, notamment des collégiens. Ces programmes sont des leviers importants pour soutenir la mise en place d'une stratégie d'intervention précoce (travail sur un environnement favorable, repérage et évaluation des situations de fragilités et accompagnement le plus tôt possible dans les situations problématiques).

### Le programme Unplugged

Unplugged est un programme de **prévention des conduites addictives en milieu scolaire**, mettant particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac et le cannabis, avec une ouverture sur les conduites addictives liées aux écrans et aux jeux vidéo. Ce programme est destiné aux collégiens

(6<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et éventuellement 4<sup>ème</sup>). Il comprend **12 séances** interactives d'une heure en classe et propose 3 ateliers avec les parents. Toutes les séances sont menées par des **enseignants formés** qui travaillent, au moins pour la première année d'implantation, **en co-animation avec des professionnels de la prévention, également formés**. Les séances UNPLUGGED permettent aux élèves de développer la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres, mais aussi des habiletés interpersonnelles de communication, d'affirmation et de conciliation. Le programme les invite à décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des produits, les influences et attentes du groupe, les croyances sur les produits et leurs effets, tout en exerçant leur esprit critique.

### Unplugged : un programme reconnu et validé

**L'impact bénéfique d'UNPLUGGED a déjà été démontré** dans plusieurs pays d'Europe (Belgique, Allemagne, Espagne, Grèce, Italie, Autriche et Suède). En France, l'évaluation a été conduite sur le site d'Orléans par Santé publique France dans le cadre de la commission interministérielle de prévention des conduites addictives (CIPCA). Les résultats<sup>1</sup>, parus en 2019, ont pu faire émerger :

- Un effet protecteur sur l'expérimentation et la consommation récente des trois comportements de consommation recueillis (tabac, cannabis et épisodes d'ivresse)
- Une modification réelle des médiateurs ciblés : attitudes, normes sociales et compétences psychosociales
- Un effet plus important si toutes les séances ont été délivrées (relation dose-effet)

<sup>1</sup> Lecrique JM. « Évaluation d'Unplugged dans le Loiret, programme de prévention de l'usage de substances psychoactives au collège ».

Saint Maurice : Santé publique France ; mai 2019. 2 p. Rapport complet disponible à partir de l'URL : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

- Un effet plus important pour les collégiens vivant dans un environnement socioéconomique défavorisé

### **Contexte de la mobilisation nationale autour du programme Unplugged**

En France, depuis 3 ans, plusieurs structures adhérentes de la Fédération Addiction (Apleat, Kairn 71, Centre Victor Segalen...) déploient le programme. Ces structures ainsi que l'Observatoire territorial des conduites à risques de l'adolescent (Université de Grenoble) se sont réunies au sein de la Fédération Addiction pour consolider et optimiser leur travail, mutualiser les pratiques et mettre en avant les invariants qui font l'efficacité du programme. Ces échanges ont permis de faire émerger, avec l'aide d'un formateur international, quatre développeurs en capacité d'accompagner le déploiement d'Unplugged sur de nouveaux territoires. À ce jour, les quatre structures historiques sont intervenues auprès de plus de 3000 élèves. Depuis 2018, de nouvelles dynamiques se sont enclenchées, tendant vers un déploiement à plus large échelle.

### **Comité de pilotage**

Un comité de pilotage national a été constitué, rassemblant les acteurs institutionnels tels que la DGS, la DGESCO, la MILDECA, l'INCa et Santé publique France ; mais aussi les quatre structures historiques et la Fédération Addiction.

Des comités de pilotage régionaux sont également mis en place pour assurer un suivi plus spécifique et opérationnel, avec l'implication de l'ARS et des académies concernées, de la MILDECA et des opérateurs de prévention de la région.

### **Accompagnement de la plateforme d'appui à l'implantation du programme dans une démarche qualité**

La plateforme d'appui à l'implantation de programmes de la Fédération Addiction propose un accompagnement des opérateurs de prévention et des collèges qui souhaitent se lancer dans la mise en œuvre d'Unplugged – en se basant sur les travaux collectifs réalisés depuis plusieurs années et plus particulièrement sur l'expérience

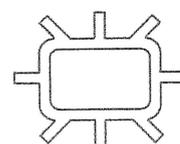
des développeurs. L'objectif d'une telle démarche est de faire converger la rencontre entre les demandes des acteurs qui veulent s'engager sur ces programmes et ceux qui ont développé des compétences et une expertise, de favoriser les dynamiques régionales, de faciliter la coordination entre les partenaires institutionnels et les acteurs de terrain, de permettre un transfert de compétences progressif et surtout d'assurer que le programme soit délivré selon un référentiel qualité qui prenne en compte les recommandations issues de l'évaluation.

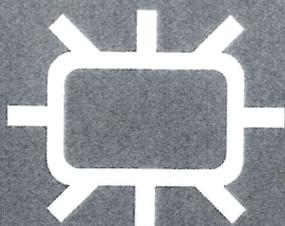
L'accompagnement comprend notamment la formation des professionnels de la prévention et des enseignants, la mise en commun des outils et la supervision des professionnels au cours de la première année d'implantation.

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

Les programmes de prévention ne peuvent se concevoir comme des interventions isolées et doivent au contraire être intégrés dans une stratégie d'intervention précoce. Animer Unplugged dans les collèges doit s'accompagner d'autres actions en lien avec une politique de prévention plus large, comme par exemple :

- rédiger une politique de prévention des conduites addictives spécifique à l'établissement ;
- promouvoir un environnement favorable reposant sur la cohérence des réponses éducatives et d'accompagnement et l'application des interdictions ;
- créer du lien entre toutes les personnes qui agissent dans l'environnement des jeunes : les familles, les membres de l'équipe éducative (notamment les infirmières scolaires), les professionnels des CJC à proximité.
- Articuler les actions allant de la prévention au repérage, à l'orientation et à l'accompagnement du dispositif spécialisé pour les situations évaluées comme étant plus à risque.





# Aperçu des leçons du manuel Unplugged

Séance	Titre	Activités	Objectifs	Point fort
1	Bienvenue dans Unplugged	Introduction, travaux de groupe, charte de classe	Initier une dynamique de groupe, recevoir une introduction au programme et à ses 12 séances, déterminer le cadre de travail	Information
2	Être ou ne pas être dans un groupe	Jeu de rôle, débat en plénière	Clarifier les influences et les attentes du groupe	Intra-personnel
3	Alcool, risques et protection	Travaux de groupe, activités créatives	Connaître les divers facteurs qui influencent les conduites addictives	Information
4	Et si c'était faux ?	Présentation, débat en plénière, travaux de groupe	Faire preuve d'esprit critique, réfléchir aux différences entre opinions, mythes sociaux et réalité	Intra-personnel
5	Tabac, chicha – que sais-je ?	Quiz, débat en plénière, jeu de rôle	Faire preuve d'esprit critique face à la consommation de tabac, connaître ses effets	Information
6	Exprime tes émotions	Débat en plénière, travaux de groupe, activités créatives	Identifier ses émotions et apprendre à les communiquer, distinguer la communication verbale et non verbale	Inter-personnel
7	Être en confiance, savoir dire non	Débat en plénière, travaux de groupe, jeu de rôle	Renforcer la confiance en soi, la capacité à dire non et le respect des autres	Intra-personnel
8	Briser la glace	Jeu de rôle, débat en plénière	Apprécier les qualités des autres, accepter les réactions positives, s'exprimer pour se présenter aux autres	Intra-personnel
9	Infos / Intox	Travaux de groupe, quiz	Identifier les risques relatifs aux consommations de tabac, d'alcool et de cannabis, aborder la notion de « substance psychoactive »	Information
10	La force est en nous	Présentation, débat en plénière, travaux de groupe, activités créatives	Identifier des stratégies pour faire face aux événements de la vie, identifier et exprimer ses forces	Inter-personnel
11	Trouve des solutions !	Présentation, débat en plénière, travaux de groupe	Résoudre les problèmes de façon structurée, développer sa pensée créative	Inter-personnel
12	Unplugged awards	Conclusion, travaux de groupe, débat en plénière, moment convivial	Fractionner les objectifs à long terme en objectifs à moyen terme et à court terme, réagir sur le programme	Inter-personnel

# Séance 10 – La force est en nous



## Objectifs

Les élèves :

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

## Matériel

Des figurines playmobil que les élèves pourront manipuler pour composer leurs avatars, en leur attribuant certains accessoires (prévoir une variété suffisante de personnages et d'accessoires)

Avoir préparé votre propre avatar

Les cartes « groupe »

Remarque : les figurines sont fortement recommandées pour la réussite de cette activité. Cependant, si vous n'avez pas les moyens de vous en procurer, vous pouvez réaliser cette activité sur des feuilles A3, en utilisant le dessin ou le collage.



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



### « Bouge ton choix »

Placez à droite de la salle une affiche mentionnant le mot « Vrai » et à gauche une affiche mentionnant le mot « Faux ». Les élèves se placent au milieu de la classe. Énoncez des questions et invitez les élèves à se placer selon leur opinion. Pour ce faire, reprenez quelques affirmations issues des activités de la séance précédente ou d'autres questions soulevées par les élèves en fin de séance.

Demandez-leur d'argumenter brièvement les raisons de leurs choix et indiquez la bonne réponse.

## 2. Introduction (5 min)

Expliquez simplement aux élèves l'objectif de cette séance.

## 3. Activités principales (30 min)

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

#### Discussion guidée :

**1<sup>ère</sup> étape** Répartissez les élèves en groupes de 4 ou 5 grâce à une méthode aléatoire parmi celles listées en annexe (par exemple, l'activité des gommettes). Présentez aux élèves la situation suivante, vécue par un ou une élève dont vous pouvez choisir le prénom : « Cet élève vient de déménager et doit faire sa rentrée dans un nouveau collège. Il ou elle a très envie de se faire de nouveaux copains et

craind de se retrouver seul. En déménageant, il ou elle quitte son club de sport et ses amis très proches. »

**2<sup>ème</sup> étape** Demandez à chaque groupe de réfléchir aux stratégies que l'élève en question pourrait mettre en place. Invitez les rapporteurs à partager les réflexions du groupe avec la classe. Acceptez toutes leurs propositions et notez-les au tableau. A l'issue de ces échanges, déterminez en classe entière quelles sont les stratégies les plus **adaptées**.

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

L'objectif de cette activité est que chaque élève propose une métaphore de ses points forts à l'aide d'un avatar. Par exemple : être positif, savoir demander de l'aide, avoir une activité physique.

Cette activité est exposante. Il est donc conseillé de reposer le cadre de bienveillance défini avec la charte de la classe.

Vous aurez au préalable préparé votre propre avatar que vous pouvez présenter en exemple aux élèves. Veillez à ce que votre avatar soit assez simple pour ne pas mettre en difficulté les autres. Proposez aux élèves de citer deux ou trois autres exemples.

Disposez au milieu de la table un panel de playmobils et d'accessoires. Pendant 15 minutes, chaque élève doit construire un personnage qui illustre ses points forts.

Les élèves retrouvent ensuite leur groupe de l'activité 1 et présentent alternativement, en 2 minutes, leurs personnages et ses points forts.

Prenez si possible une photo de chaque avatar, puis une photo de l'ensemble des avatars. Un polaroid est conseillé (ou une impression) pour que chaque élève reparte avec sa propre photo.

Si vous n'avez pas pu vous procurer de playmobils, quelques alternatives à cet exercice sont possibles : dessins, photocollages, impressions de personnages.

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

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



Individuellement, proposez à chaque élève de reprendre une technique pour faire face, parmi celles retenues lors de l'activité 1.

Faites le lien entre les deux activités en insistant sur le fait que nos points forts sont également des leviers pour faire face aux événements.

Invitez finalement chaque élève à choisir un point fort qu'il souhaiterait développer pendant l'année à venir. Il le note dans son Livret Élève.



# Séance 11 – Trouve des solutions !



## Objectifs

Les élèves :

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

## Matériel

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

Des feuilles A4 vierges, une par élève

Une liste de scénarios

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

Les cartes « groupe »



### 1. Quelques conseils pour animer

Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace dans la classe (environ 5 m) pour l'Aventure en Amazonie. Il est idéal de réaliser cette activité en **extérieur** si vous en avez la possibilité.

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

Affichez la photo des avatars de toute la classe, prise lors de la séance précédente. Annoncez à voix haute les trois points forts représentant pour vous cette classe. Cela renforcera le sentiment de cohésion et d'efficacité collective et contribuera à améliorer le climat de classe.

### 3. Introduction (10 min)

#### Aventure en Amazonie



Attention : cette activité n'est réalisable qu'avec beaucoup d'espace dans la classe ! Il vous faut environ 5m d'espace libre.

Répartissez les élèves en groupes de 3. Veillez à ce que chaque élève ait une feuille de papier. Tous les élèves doivent commencer du même côté des 5m. A l'aide des feuilles de papier qui symbolisent des « morceaux de bois flottants », les équipes doivent travailler ensemble pour traverser en toute sécurité « le fleuve » de 5m sans toucher le sol. Les élèves ont le droit d'avoir deux pieds sur une même feuille de papier, d'avancer ou reculer en déplaçant les feuilles, et de faire preuve de créativité. Si un seul membre de l'équipe touche le sol, c'est toute l'équipe de trois personnes qui doit recommencer à zéro.

Toutes les solutions sont possibles (couper les feuilles en deux, porter ses camarades).

### → Retours réflexifs sur l'activité

Expliquez aux élèves qu'ils viennent d'être confrontés à un exemple de situation problématique et qu'ils vont maintenant pouvoir aborder des problèmes plus proches de leur quotidien.

### 4. Activités principales (30 min)

#### 1. Les problèmes concrets (5 min)

Invitez les élèves à s'asseoir et posez-leur la question suivante en classe entière :

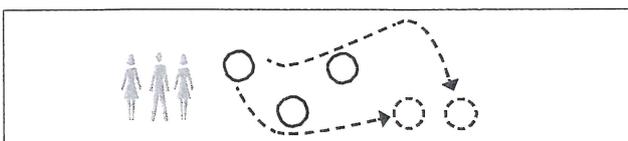
« Aujourd'hui, dans votre collège et à votre âge, quels sont les problèmes que vous rencontrez ? »

Ecrivez au tableau les problèmes évoqués. Insistez sur le fait que tout le monde rencontre parfois des situations problématiques et passez à l'activité principale.

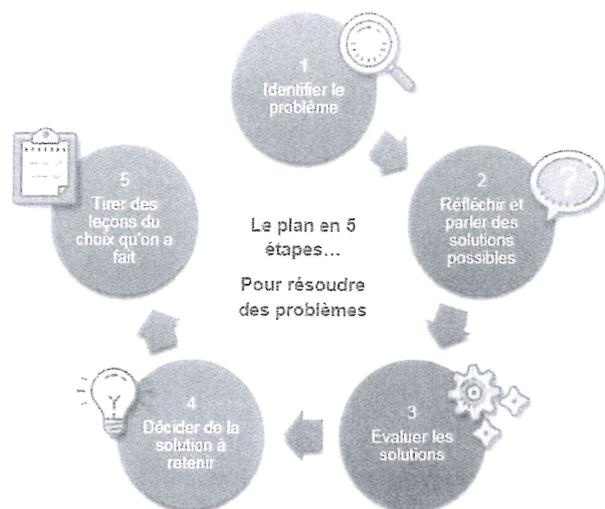
#### 2. Résoudre ses problèmes (25 min)

Vous allez guider les élèves pour qu'ils découvrent eux-mêmes le plan en cinq étapes ci-dessous. Pour ce faire, vous leur poserez des questions sur les stratégies mises en place lors de l'Aventure en Amazonie, l'activité introductive.

Vous pouvez aussi prendre un autre exemple parmi ceux énoncés par les élèves. Evitez cependant de choisir un événement impactant émotionnellement une ou plusieurs personnes de la classe.



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



### **Première étape : Identifie le problème**

Définis le problème le plus précisément possible.

### **Deuxième étape : Enumère toutes les solutions**

Pense à un maximum de solutions différentes (pensée créative), sans te fixer de limites.

### **Troisième étape : Evalue les solutions**

Evalue les solutions en comparant les avantages et les inconvénients de chacune et en pesant les conséquences à court et à long terme. Elimine les solutions les moins adaptées et les moins réalisables.

### **Quatrième étape : Décide de la solution à retenir et met-la en œuvre**

Choisis la solution qui te convient le mieux et agis.

### **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. Demandez à la classe de choisir deux problèmes parmi ceux évoqués précédemment. En groupe, ils utiliseront le modèle en cinq étapes pour trouver des solutions. Assurez-vous que les groupes utilisent bien le modèle.

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

## **5. Conclusion (5 min)**

Posez aux élèves les questions suivantes :



- Qu'avez-vous appris pendant cette séance ?
- Comment auriez-vous organisé cette séance différemment ?

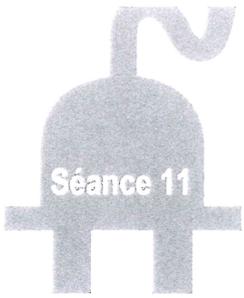
Annoncez-leur qu'un goûter est prévu lors de la prochaine séance et que ceux qui le souhaitent peuvent apporter des gâteaux.

Avant la prochaine séance, vous devrez obtenir une autorisation du chef d'établissement pour cette collation – ce dernier étant responsable sur le plan juridique en cas de toxi-infections alimentaires. Consultez également les recommandations à suivre en matière d'hygiène alimentaire et de sécurité sanitaire qui sont disponibles sur le site Eduscol (Portail d'éducation à l'alimentation).

## **6. Réflexion personnelle**

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





# Trouver des solutions







## Qui n'a jamais eu de problèmes ?



### Les situations

<p>Rachel est toujours en retard à l'école car elle n'entend pas son réveil.</p> <p>→ <i>Comment peut-elle surmonter ce problème et arriver à l'heure à l'école ?</i></p>	<p>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.</p> <p>→ <i>Que doit-il faire ?</i></p>
<p>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.</p> <p>→ <i>Que peut-elle faire ?</i></p> <p><i>[Conseil : évitez le côté culpabilisant des parents fumeurs, mais plutôt de recentrer sur Nicole et les solutions pour faire face à cette réalité]</i></p>	<p>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 ;</p> <p>→ <i>que fait-il ?</i></p>
<p>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.</p> <p>→ <i>Que fait-elle ?</i></p>	<p>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.</p> <p>→ <i>Que fait-elle ?</i></p>
<p>Le petit frère de Jean est tout le temps connecté à internet.</p> <p>Jean se dispute avec lui car il doit utiliser l'ordinateur familial pour faire ses devoirs.</p> <p>→ <i>Comment Jean pourrait-il résoudre ce problème ?</i></p>	



## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > À TOI DE JOUER

## > JEUNES

l'atelier  
PRENDRE  
EN MAIN SA SANTÉ



Île de France  
prévention | santé | sida

### DESCRIPTION :

Des cartes présentent des mises en situation. Les participants et participantes sont invités à se mettre à la place des personnages, et à trouver des solutions aux problématiques abordées. L'objectif est de susciter le débat et la réflexion sur les consommations de drogues.

**TYPE DE SUPPORT :** Jeu de rôles / mises en situation

**PROFIL DU PUBLIC :** Jeunes, dont jeunes en insertion, jeunes sous-main de justice

**ÂGE DU PUBLIC :** 13-25 ans

**THÉMATIQUE PRINCIPALE :** Prévention des consommations de drogues

**ÉDITEUR :** Crips Île-de-France avec le soutien du Fonds addictions

**DATE :** Septembre 2020



### DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

### UTILISATION

- En groupe

- Avec animateur / animatrice

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants :

- identifient des stratégies de prévention et de réduction des risques liées aux usages de drogues,
- développent leur capacité à demander de l'aide,
- développent un esprit critique sur les consommations, les contextes de consommation et des motivations à consommer.

### THÈMES ABORDÉS

Contextes de consommation, réduction des risques, motivations à consommer, consentement, influence des pairs, dépendance, ...

### CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : entre 4 et 8 jeunes

La durée : entre 20 minutes et une heure

Le contexte : toutes modalités d'actions

Le nombre d'animateurs conseillé : 1

### COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative.
- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions.
- Savoir se faire comprendre / Être habile dans les relations interpersonnelles.
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

### MATÉRIEL

14 cartes au format A5

### CONSIGNE

En choisissant un scénario, les participants et participantes imaginent la suite de l'histoire en se mettant dans la peau des personnages par des actions narratives (descriptions, dialogues improvisés...), et par des prises de décisions sur le développement des personnages et leurs histoires.

Choisir une carte, la lire à voix haute à l'ensemble du groupe, et s'appuyer sur les questions de relance pour permettre à chacun et chacune de s'interroger sur les différentes consommations des personnages.

# > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > À TOI DE JOUER

### > JEUNES

Cet outil peut s'utiliser :

- > En groupe (minimum 4 participants et participantes)
- > En action extérieure : stand / maraude

L'animateur ou l'animatrice pourra au préalable faire une sélection des cartes les plus adaptées au groupe. Il est également possible de choisir des cartes avec lesquelles il / elle se sent le / la plus à l'aise.

#### RESSOURCES :

- Site internet : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- Numéro de téléphone : Drogues info service 0800 23 13 13

#### AIDE À L'ANIMATION

Pour permettre aux jeunes d'identifier le problème et d'émettre des stratégies de prévention, quelques questions de relance peuvent être posées. Pour autant, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse à chaque question : les solutions et opinions sont propres à chaque personne. Les éléments de réponses indiqués dans cette fiche outil ne sont pas exhaustifs.

#### QUESTIONS DE RELANCE :

- Que peut-il se passer ?
- Quelles sont les alternatives pour ... ?
- Quelles conséquences peut-il y avoir ?

#### MISES EN SITUATION AVEC UN SEUL PERSONNAGE

##### CARTE 1 :

**« Il est tard, je révise pour un exam qui se déroulera demain, je voudrais m'endormir mais je n'y arrive pas, je cogite trop. Je fume un joint pour me détendre. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

> Une discussion sur le bien-être est à envisager afin d'identifier ce qui pose problème (en l'occurrence pas forcément la consommation de cannabis) : quand tu dis que tu cogites trop, c'est par rapport à quoi ? Qu'est-ce qui te tracasse en ce moment ? Qu'est-ce qui peut t'empêcher de dormir / quelles pensées peuvent t'empêcher de t'endormir ?

> La solution au problème semble être de fumer un joint : est-ce une habitude ? En quoi ça peut fonctionner ou non ?

*Que peut-il se passer ?*

#### AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

##### Avantages :

- L'outil incite à la participation et s'avère plutôt ludique.
- L'outil permet de travailler sur les représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues.
- L'outil ouvrant sur des nombreuses préoccupations des jeunes, la sélection des cartes permet de s'approcher au plus près des attentes des groupes rencontrés.
- L'outil permet de comprendre les motivations à consommer et la recherche de solutions pour des consommations à moindre risque.
- L'outil favorise la recherche de solutions pour des consommations à moindre risque.

##### Limites :

- L'outil nécessite de la part de l'animateur/animatrice de solides connaissances sur les thématiques des consommations de drogue, ainsi qu'une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.
- L'animateur/animatrice doit veiller à ne pas être stigmatisant/stigmatisante par rapport aux consommations ou aux personnes consommatrices.
- Il faut être vigilant/vigilante à poser un cadre clair avec les participants et participantes car l'outil peut amener à parler de vécu personnel.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

### > À TOI DE JOUER

#### > JEUNES

> Ruminer ce qui tracasse ne fait pas du bien. Essayer de transformer la dynamique pour éviter d'être dans un état de mal-être.

> Se coucher tard + avoir fumé = baisse d'énergie le lendemain, concentration parfois plus compliquée.

*Quelles sont les alternatives pour réussir à s'endormir autrement ?*

> Quels sont tes tips pour t'endormir ? Quelles solutions peut-il y avoir pour s'endormir ? Exemples : exercices de respiration, musique, lecture, ...

> Concernant les examens, les études : organiser son travail et ses révisions (éviter de réviser trop tard pour avoir une nuit de sommeil suffisante par exemple).

*Quelles conséquences pourrait avoir sa consommation sur son exam le lendemain ?*

> Impact sur le sommeil, la concentration et la mémoire à court terme.

> À terme, le besoin de fumer pour se détendre peut engendrer une dépendance. Quelles conséquences sur le long terme si accoutumance / dépendance au cannabis ?

#### CARTE 2 :

**« J'ai l'habitude de fumer un joint avant d'aller dormir, ça m'aide à m'endormir plus rapidement. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

> Une discussion sur le bien-être est à envisager afin d'identifier ce qui pose problème : qu'est-ce qui fait que tu n'arrives pas à t'endormir ?

*Que peut-il se passer ?*

>> Relation au produit : besoin du produit pour s'endormir. Que se passe-t-il s'il n'y a pas de cannabis pour s'endormir ?

>> Notion d'accoutumance : au fur et à mesure, la teneur en cannabis peut être plus forte qu'au départ.

*Quelles sont les alternatives pour réussir à s'endormir autrement ?*

> Quels sont tes tips pour t'endormir ? Quelles solutions peut-il y avoir pour s'endormir ? Exemples : exercices de respiration, musique, lecture, prendre un nouveau rythme en se donnant des challenges (exemple : « cette semaine, j'essaie de m'endormir sans cannabis mardi et jeudi »).

*Quelles conséquences peuvent découler de cette habitude ?*

>> Une accoutumance peut provoquer une dépendance à long terme, avec une augmentation de consommation de cannabis.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



**Cannabis** : plante qui produit des cannabinoïdes dont certains sont psychoactifs :

- ➔ **Delta-9-tétrahydrocannabinol (THC)** : stimule le cerveau et provoque une sensation d'euphorie, de détente et de bien-être.  
Peut parfois provoquer des effets psychédéliques : modification des perceptions visuelles et auditives.  
Illégal en France.
- ➔ **Le cannabidiol (CBD)** : Pas d'effets psychoactifs, contribue à soulager les douleurs par ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.  
Légal en France tant que sa teneur en THC ne dépasse pas les 0,2%.



Stimule le cerveau, altère les sens, donne une sensation de détente, de plénitude.



Peut engendrer un « bad trip » (littéralement « mauvais voyage » en anglais).  
C'est une mauvaise expérience liée à une consommation de produits psychoactifs.

**Le cannabis à court terme** : peut provoquer de l'euphorie ou encore de la somnolence.

**Le cannabis à long terme** : peut provoquer des troubles de la mémoire, une baisse de motivation pour certaines personnes.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > À TOI DE JOUER

## > JEUNES

### CARTE 3 :

**« J'ai pour habitude de boire une bière quand je rentre chez moi, mais là, la journée a été compliquée, je bois plus que d'habitude. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> Nécessité de questionner pour comprendre le problème en engageant une discussion sur le bien-être et les émotions. Qu'est-ce que c'est « une journée compliquée » ? Qu'est-ce qui fait que tu peux avoir cette habitude ?

*Que peut-il se passer ?*

>> La personne n'a pas l'air bien (journée compliquée) : vérifier les motivations à consommer une bière chaque soir (à priori quand les journées ne sont pas compliquées).

>> Situation de mal-être, fatigue, etc.

*Quelles sont les alternatives pour se sentir bien après une journée compliquée ?*

>> À chaque personne sa méthode : se poser, au calme après une journée de travail, écouter de la musique, appeler quelqu'un...

*Quelles conséquences peuvent découler de cette habitude ?*

>> Conséquences à court terme selon la dose ingérée.

>> Conséquences à plus long terme car il y a une habitude à consommer de l'alcool en rentrant le soir.

### CARTE 4 :

**« J'ai passé une journée assez cool. Je souhaite commencer ma soirée à l'image de ma journée, c'est-à-dire plutôt "chill", et je décide de me servir un verre. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> Nécessité de questionner pour comprendre le problème en engageant une discussion sur le bien-être et les émotions. Qu'est-ce qui donne envie de consommer de l'alcool ? Pour quelles raisons assimiler l'esprit « chill » à la consommation d'alcool ?

>> Pour quelles raisons se prendre un verre après une bonne journée ? Comment se faire plaisir autrement après une bonne journée ?

*Que peut-il se passer ?*

>> Situation de bien-être, détente...

>> Est-ce qu'un verre peut en amener un autre ?

Est-ce une habitude ?

*Quelles sont les alternatives pour se sentir bien après une journée compliquée ?*

>> À chaque personne sa méthode : se poser, au calme ou avec de la musique, appeler quelqu'un, inviter quelqu'un, boire un soft...

>> En cas d'alcool : réduction des risques (exemple : alterner eau et alcool)

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

*Quelles conséquences peuvent découler de cette habitude ?*

>> Conséquences à court terme selon la dose ingérée.

>> Conséquences à plus long terme car il peut y avoir une habitude à consommer de l'alcool en rentrant le soir.



Alcool : produit psychoactif

Les effets se manifestent environ 20 minutes après l'ingestion.

L'ivresse est à son maximum environ une heure après l'ingestion.

Le taux d'alcoolémie varie selon :



L'âge



La fréquence de conso



Le sexe



La santé



Le poids



Avoir mangé ou non

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > À TOI DE JOUER

## > JEUNES



À faible dose, l'alcool peut entraîner d'abord des effets de désinhibition du comportement : liberté de parole, communication plus facile...  
Progressivement, s'installe un sentiment d'euphorie et d'excitation, c'est le début de l'ivresse.



L'ivresse peut entraîner une perte de notion du temps, de la mémoire, des troubles de l'équilibre et de la parole, un sentiment de confusion, de désorientation et des troubles du comportement (discours incohérent, agressivité, agitation...)

### CARTE 5 :

« Mes parents ne savent pas que je fume. Du coup le soir quand ils sont couchés, je fume au bord de ma fenêtre. »

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> La relation au produit est à questionner : contexte de consommation, motivations à consommer.

>> La relation aux parents est à questionner : : crainte du jugement et du regard des parents ? Besoin de s'affranchir (est-ce que le plaisir de fumer provient d'un besoin d'affranchir une règle ?)

*Que peut-il se passer ?*

>> Se faire surprendre par ses parents, créer des tensions...

>> Comment gérer ça ?

*Quelles sont les alternatives à ce contexte de consommation ?*

>> En parler à ses parents pour qu'ils ne soient pas surpris de te surprendre fumer, réfléchir à sa consommation, se demander si oui ou non on a envie de réduire/arrêter sa consommation, essayer de savoir si c'est une cigarette besoin ou plaisir.

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

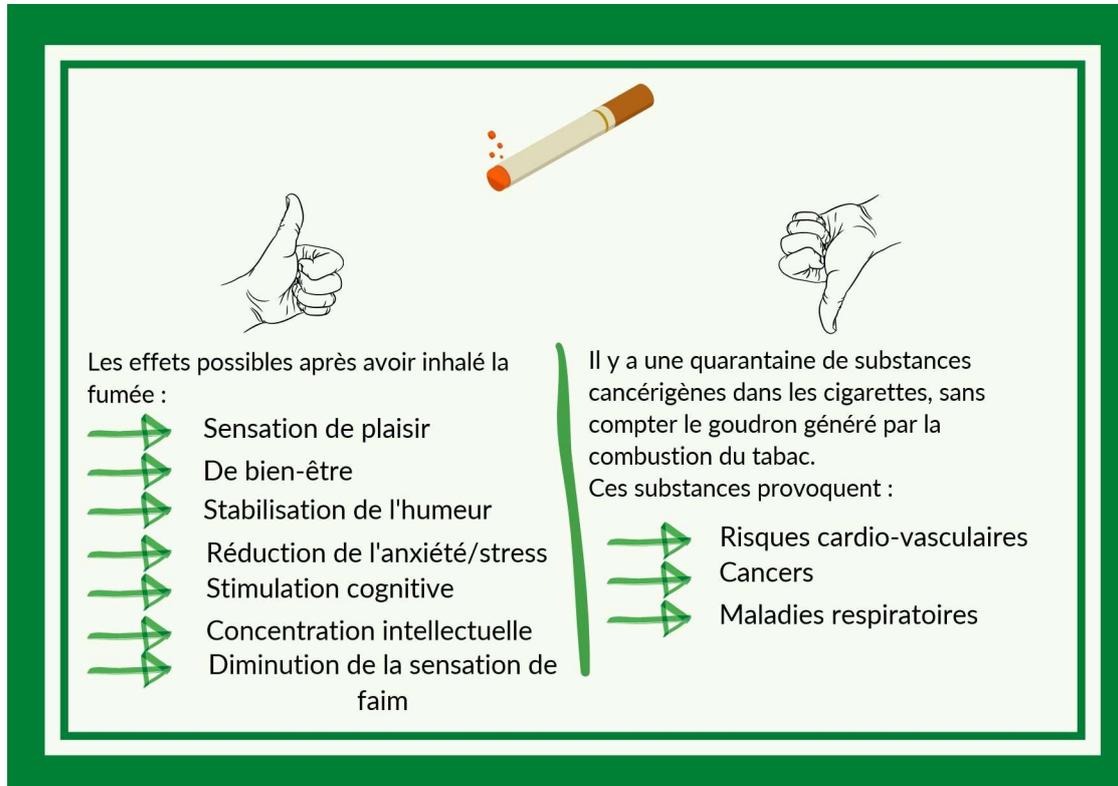
>> Créer des tensions à cause de la consommation de tabac.

>> Questionner selon les perceptions de la personne.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



CARTE 6 :

« J'attends le train. Encore une fois il y a des galères. Je suis énervée, j'aurais aimé pouvoir rentrer chez moi rapidement. Du coup, pour patienter et redescendre un peu, je décide de m'allumer une clope. »

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> Discussion sur les émotions attendues : comment les identifier, les gérer.

*Que peut-il se passer ?*

>> Qu'apporte le produit ? Lien entre émotions et produits.

*Quelles sont les alternatives pour gérer ce genre de situation ?*

>> Quels tips pour se détendre / se remettre de ses émotions ? Écouter de la musique, lire un livre, exercices de respiration...

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

>> Faire réfléchir sur les cigarettes plaisir et les cigarettes besoin, le contexte de consommation, les motivations à consommer / à réduire sa consommation de tabac.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



Tabac : plante cultivée

Lorsqu'une personne fume :



Les récepteurs nicotiques s'activent dans le cerveau.

Les récepteurs nicotiques vont se multiplier.

C'est à ce moment-là que le cerveau ne peut plus se passer de nicotine.

Il est accro !

Ce n'est pas la nicotine qui est la plus dangereuse..., c'est la plupart des autres composants qui le sont !

MISE EN SITUATION AVEC PLUSIEURS PERSONNAGES :

CARTE 7 :

« Je suis en soirée avec des potes. Plus ou moins tout le monde consomme soit de l'alcool, soit du tabac, soit les deux. Je ne fume pas mais bois de l'alcool. Un pote assez relou, qui a certainement dû trop boire pendant la soirée, m'offre une cigarette que je refuse. Il insiste gentiment en mode "oh mais vas-y, ça va te détendre". »

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> Faire réfléchir sur le rôle des pairs : comment réagir quand quelqu'un insiste pour que l'on consomme un produit ?

*Que peut-il se passer ?*

>> Tensions ou discussion dans le groupe, ou a minima entre les deux protagonistes.

*Quelles sont les alternatives pour refuser une cigarette (ou un verre d'alcool) ?*

>> Comment faire pour refuser ? Est-ce facile de refuser ? La capacité à dire non n'est pas donnée à tout le monde, ça peut être plus ou moins difficile selon les personnes.

>> Expliquer son choix de ne pas consommer, faire comprendre à l'autre, et si besoin s'appuyer sur le groupe pour que l'insistance s'arrête.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

### > À TOI DE JOUER

### > JEUNES

>> Quand on est la personne qui insiste : savoir prendre conscience que son propre comportement n'est pas cool, voire déplacé. Si la personne ne souhaite pas consommer : il est nécessaire de respecter son choix, son opinion et son consentement.

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

>> Si une personne consomme un produit alors qu'elle n'en a pas envie, quand elle est forcée (quelqu'un insiste / met la pression), elle peut mal réagir au produit, ne pas aimer l'expérience, être déçue par son entourage...

#### CARTE 8 :

**« J'organise une soirée. Je veux qu'il y ait une bonne ambiance : je sers des verres à tout le monde. Plus tard, je m'aperçois qu'un de mes amis n'a pas touché à son verre. Je m'assure qu'il le termine avant qu'il parte. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> Avant de questionner sur le problème, on peut questionner sur le contexte. Quels sont les ingrédients pour avoir une bonne ambiance en soirée ? Alcoolisation ou sobriété ?

>> Questionner le protagoniste : Qu'est-ce que ça t'apporte que ton pote termine son verre avant de partir ?

*Que peut-il se passer ?*

>> Quand on est la personne qui insiste : savoir prendre conscience que son propre comportement n'est pas cool voire déplacé. Si la personne ne souhaite pas consommer : il est nécessaire de respecter son choix, son opinion et son consentement.

>> Questionner les conditions de retour : ça peut être compliqué d'autant plus si les effets du produit sont difficiles à gérer pour la personne.

*Quelles sont les alternatives ?*

>> Faire réfléchir sur le fait qu'il n'y a peut-être pas besoin de demander à la personne de finir son verre avant de partir ?

>> S'assurer que la personne ait envie de boire et ne pas insister en cas de refus.

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

>> Tensions entre les deux protagonistes voire dans le groupe ? Difficultés à gérer les effets du produit...

>> Si une personne consomme un produit alors qu'elle n'en a pas envie, quand elle est forcée (quelqu'un insiste / met la pression), elle peut mal réagir au produit, ne pas aimer l'expérience, être déçue par son entourage...

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > À TOI DE JOUER

## > JEUNES

### CARTE 9 :

**« Avec mes potes, on a l'habitude de se poser, tous les vendredis soir, sur la place en bas de chez moi pour se faire une chicha. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> Questionner sur ce que ça apporte. Une discussion sur l'importance de se socialiser, de voir ses potes est attendue. Pour quelles raisons se rassembler ? Qu'est-ce ça apporte ?

>> Questionner sur le contexte : pour quelles raisons se rassembler à cet endroit ? Peut-être qu'ils n'ont pas d'autres lieux pour se retrouver.

*Que peut-il se passer ?*

>> Creuser le contexte : combien sont-ils ? Combien de sessions chicha ?

>> Entre potes : quelle est l'ambiance ? La même à tout moment ? Quel rapport au voisinage (place publique) ?

>> La chicha : est-elle partagée (risques si l'embout est partagé... au temps du Covid plus que jamais) ? Qu'est-ce que cela leur apporte de faire une chicha ?

*Quelles sont les alternatives pour passer une soirée avec ses potes ?*

>> Quels autres moyens pour se sociabiliser ? Autre endroit ? Autre activité ?

>> Imaginer une soirée sans la chicha : qu'est-ce que cela changerait et pourquoi ?

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

>> Polyconsommation si autre produit en plus de la chicha, embout partagé...

>> Sur l'espace public : relations avec le voisinage (nuisances), quid des femmes sur l'espace public ?

### CARTE 10 :

**« Avec mes potes, on se pose souvent sur la place en bas de chez moi pour se faire une chicha. L'un d'entre eux ramène son petit frère. On lui propose de "chicher". »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

>> Questionner sur ce que ça apporte. Une discussion sur l'importance de se socialiser, de voir ses potes est attendue. Pour quelles raisons se rassembler ? Qu'est-ce ça apporte ?

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

### > À TOI DE JOUER

### > JEUNES

>> Questionner sur le contexte : intégration d'une nouvelle personne ? Pour quelles raisons lui proposer de "chicher" ? Selon l'âge du petit frère, qu'est-ce que ça change ?

>> Si une personne consomme un produit alors qu'elle n'en a pas envie, quand elle est forcée (quelqu'un insiste / met la pression), elle peut mal réagir au produit, ne pas aimer l'expérience, être déçue par son entourage...

*Que peut-il se passer ?*

>> Creuser le contexte : combien sont-ils ? Combien de sessions chicha ? Comment intégrer une nouvelle personne dans un groupe qui consomme ?

>> Entre potes : quelle est l'ambiance ? La même à tout moment ? Y compris avec ce nouvel arrivant ? Quel rapport au voisinage (place publique) ?

>> La chicha : est-elle partagée (risques si l'embout est partagé... au temps du Covid plus que jamais) ? Qu'est-ce que cela leur apporte de faire une chicha ?

*Quelles sont les alternatives pour passer une soirée avec ses potes ?*

>> Quels autres moyens pour se sociabiliser ? Autre endroit ? Autre activité ?

>> Imaginer une soirée sans la chicha : qu'est-ce que cela changerait et pourquoi ?

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

>> Polyconsommation si autre produit en plus de la chicha, embout partagé...

>> Sur l'espace public : relations avec le voisinage (nuisances), quid des femmes sur l'espace public ?

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES



Chicha : pipe à eau utilisée pour fumer du tabac

Une séance de chicha → 40 cigarettes

Dans une chicha, le goût fruité et le fait que la fumée refroidisse n'engendrent pas d'irritation dans la gorge ou de dégoût gustatif, d'où une tendance à beaucoup plus tirer sur une chicha que sur une cigarette.



Le niveau de risques pris par chaque personne est bien défini par l'usage qui en est fait.

Si tu fumes une chicha par mois le niveau de risques sera moins élevé que quelqu'un qui fume 20 cigarettes par jour.

La combustion libère diverses substances toxiques, irritantes et/ou cancérigènes. De plus la fumée de chicha contient des métaux provenant du tabac, du charbon, du revêtement de fourneau et de la colonne de tuyau ou encore de la feuille d'aluminium.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > À TOI DE JOUER

## > JEUNES

### CARTE 11 :

**« On se fait une soirée entre potes. En fin de soirée, on remarque qu'un de nos potes, qui a dû abuser de certains produits durant la soirée, est insistant auprès d'une de nos amies. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

- >> Faire réfléchir sur les comportements : différence entre drague et harcèlement. Dans cette situation, il s'agit de harcèlement.
- >> Qu'est-ce qui fait que sous-produit le gars soit insistant et harcèle une des filles pour un rapport sexuel ? En quoi c'est justifié / en quoi ça l'excuse ? Réponse : rien n'excuse ou ne justifie ce type de comportement.

*Que peut-il se passer ?*

- >> Intervention de l'entourage pour que le gars arrête avant que la situation n'empire.
- >> Comment peut réagir la fille victime de ce comportement ? Comment peut-elle vivre cette situation ?

*Quelles sont les alternatives pour que la soirée se passe bien ?*

- >> Comment faire pour que ce type de comportement n'existe pas ou soit banni ?
- >> Comment faire pour que l'agresseur ne soit plus agresseur, prenne conscience de ce qu'il fait ?
- >> Comment faire pour permettre à l'agressée de réagir et de se sortir de cette situation ?

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

- >> Du harcèlement sexuel (insistance) à l'agression sexuelle (main aux fesses par exemple) au risque de viol.
- >> Comment peut réagir la fille victime de ce comportement ? Comment peut-elle vivre cette situation ?
- >> Quel recours si l'entourage ne fait rien ?

### CARTE 12 :

**« J'étais en soirée avec des amis, et je finis par ramener mon "crush" chez moi. On est tous les deux sous-produits, je pense que la soirée se passera bien. Je ne crois pas avoir envie de coucher avec, mais mon "crush" semble plutôt bien parti pour. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

- >> Faire réfléchir sur les comportements : les deux personnes sont sous-produits, comment s'assurer du consentement de l'autre ?
- >> Risque de ne pas faire attention au consentement de l'autre.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

## > À TOI DE JOUER

## > JEUNES

*Que peut-il se passer ?*

>> Si la personne respecte le fait que l'autre personne n'ait pas envie de rapport sexuel ?

>> Si la personne ne respecte pas le fait que l'autre personne n'ait pas envie de rapport sexuel ?

>> Rappel : toute personne a le droit de changer d'avis à tout moment. On peut être ok pour une pratique mais pas pour une autre, on peut être ok au début mais ne plus avoir envie etc. Le consentement doit être respecté.

*Quelles sont les alternatives pour que la soirée se passe bien ?*

>> Respecter le consentement de l'autre, discuter, passer la nuit ensemble sans sexe c'est aussi possible.

>> Comment faire pour mettre en place une discussion dans ce cadre-là ? Proposer de se revoir à un autre moment ?

>> Appeler quelqu'un au cas où la personne ne respecte pas le consentement ?

*Quelles conséquences peut-il y avoir ?*

>> En cas de non-respect du consentement : du harcèlement sexuel (insistance) à l'agression sexuelle (main aux fesses par exemple) au risque de viol.

>> Comment peut réagir la fille victime de ce comportement ? Comment peut-elle vivre cette situation ?

>> Quel recours ?

>> En cas de rapport sexuel non consenti et sans préservatif ou contraception : dépistage, contraception d'urgence, soutien moral et judiciaire si la victime en a besoin.

> DROGUES ET DÉPENDANCES

> À TOI DE JOUER

> JEUNES

RdR

**Quelques petits conseils de réduction des risques...**

- Essayer d'espacer ta prise de produits
- Boire de l'eau
- Manger

... Pour mieux se rappeler de sa soirée et éviter la gueule de bois le lendemain !

CARTE 13 :

**« En pleine discussion avec une pote sur nos soirées et nos consos, je prends conscience que j'ai du mal à gérer mes consos, à m'arrêter dans la soirée. Je ne sais pas quoi faire. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

- > La personne prend conscience de ses consommations et de ses difficultés à les gérer, mais ne sait pas comment faire pour changer.
- > Risque de ne pas bien vivre les conséquences d'une mauvaise gestion de ses consommations (vomir, mal de tête).
- > Risques potentiels liés à la sexualité sous l'emprise de l'alcool.

*Que peut-il se passer ?*

- > Plusieurs risques potentiels suite à une consommation d'alcool et une difficulté à gérer sa consommation (risques sexuels, lendemain difficile, perte de connaissance, etc.).
- > La personne peut se sentir mal suite à cette prise de conscience. Elle peut avoir besoin d'en parler autour d'elle, à des personnes de confiance.

*Quelles sont les alternatives pour que les soirées se passent bien ?*

- > Proposer à la personne des astuces comme se fixer des limites avant de commencer la soirée et s'assurer avec un ou une amie qu'elles sont respectées ; attendre le plus possible dans la soirée avant de commencer à boire de l'alcool ; remplacer l'alcool par des softs ou alterner alcool / soft.

## > DROGUES ET DÉPENDANCES

### > À TOI DE JOUER

### > JEUNES

*Qu'est-ce que l'on peut mettre en place ?*

- > Prendre contact avec des lieux ressources comme les consultations jeunes consommateurs ou l'Atelier, le lieu d'accueil du Crips Île-de-France.
- > Se renseigner sur des ressources numériques fiables : drogues info service, alcool info service, fil santé jeunes.
- > Des personnes de confiance autour de soi : amis, parents, infirmière scolaire, éducateur ou éducatrice, conseiller ou conseillère en insertion, etc.

#### CARTE 14 :

**« Je suis dans un parc avec mon meilleur pote et je remarque que c'est clope sur clope. Je sous-entends que ça fait beaucoup de cigarettes. Il m'avoue ne pas croire aux alternatives concernant la réduction / l'arrêt du tabac. »**

*Quel est le problème dans cette situation ?*

- > L'enchaînement des cigarettes : quelle en est la raison / la motivation ? La personne est-elle stressée en ce moment ? A-t-elle des soucis particuliers ?
- > Est-ce l'environnement (être en extérieur) qui impacte la consommation ?

*Que peut-il se passer ?*

- > Recevoir un commentaire / un jugement de la part d'un ou d'une pote sur ses consommations peut être mal reçu / mal vécu.
- > Cela peut provoquer une prise de conscience ou a minima une discussion sur la consommation de tabac : qu'est-ce qui fait que tu consommes ? Comment te sens-tu en ce moment ? Si la personne a des problèmes : qu'est-ce que l'on peut faire pour que tu ailles mieux ? De quoi a-t-elle besoin ? L'orienter vers des lieux et personnes ressources.

*Quelles sont les alternatives pour réduire/arrêter sa consommation de tabac ?*

- > Suggérer d'utiliser le kit d'aide à l'arrêt du tabac proposé par le dispositif « Mois sans tabac ».
- > Se lancer un défi collectif entre potes : arrêter de fumer ensemble et se motiver ensemble.
- > Si être dehors favorise une consommation de tabac, s'orienter vers des lieux fermés pour moins fumer.

*Qu'est-ce que l'on peut mettre en place ?*

- > Prendre contact avec des lieux ressources comme les consultations jeunes consommateurs ou l'Atelier, le lieu d'accueil du Crips Île-de-France.
- > Se renseigner sur des ressources numériques fiables : drogues info service, alcool info service, fil santé jeunes.
- > Des personnes de confiance autour de soi : amis, parents, infirmière scolaire, éducateur ou éducatrice, conseiller ou conseillère en insertion etc.