

## Synthèse publiable du rapport final

<b>Titre du projet</b>	Connais-toi toi-même (Etude de faisabilité)
<b>Coordonnateur scientifique du projet</b>	BROUSSE Georges
<b>Référence de l'appel à projets (année)</b>	Général – Prévention 2017

### Programme de prévention Connais-toi toi-même

*Programme basé sur le développement des compétences psycho-sociales et la connaissance de soi*

#### Phase 1 – Expérimentation Année scolaire 2018/2019

##### Présentation de l'activité

Lors de l'année scolaire 2018/2019, nous avons effectué une étude de faisabilité afin de préparer le projet de recherche intitulé « Connais-toi toi-même ». Ce projet de prévention primaire vise à observer quel est le rôle de la dynamique identitaire chez les adolescents dans l'entrée dans les consommations de substances psychoactives. Selon notre hypothèse, la cohérence des connaissances de soi des adolescents et le niveau d'engagement dans cette dynamique de recherche d'identité est un facteur protecteur de l'expérimentation des substances psychoactives.

Nous expérimentons ce programme de prévention en partenariat avec l'Université de psychologie et le Rectorat de Clermont-Ferrand.

##### Etape 1 : Septembre à décembre 2018

Grace au financement obtenu pour l'étude de faisabilité, nous avons recruté un psychologue chargé de mission sur ce programme en septembre 2018. Lors de la première partie de l'année scolaire, nous avons conçu le matériel de prévention utilisé pour le programme et sommes entrés en contact avec des établissements scolaires grâce à notre partenariat avec le Rectorat.

Lors de cette étape de conception, nous avons modifié le programme de prévention Unplugged afin que les exercices relatifs aux compétences psycho-sociales soient d'avantage questionnés par rapport à la notion de connaissance de soi. Par exemple, plutôt que d'apprendre à savoir reconnaître, nommer et gérer une émotion, nous avons ajouté des exercices individuels qui questionnent l'adolescent sur lui-même et comment il se situe dans cette compétence de gestion émotionnelle. Nous avons créé un livret d'exercice pour les élèves qui recentre le programme sur la connaissance de soi.

##### Etape 2 : Janvier à juin 2019 - Animation des séances

A compter du mois de janvier 2019, nous avons pu mettre en place le programme expérimental et contrôle dans deux classes de 4<sup>ème</sup> de deux collèges afin de le tester et d'en tirer des conclusions afin de l'améliorer. Cinquante élèves au total ont participé à cette étude de faisabilité. Chaque classe a bénéficié de 13 séances de prévention. Un questionnaire d'évaluation a été administré aux élèves avant et après les interventions. Un psychologue et un membre de l'équipe de l'établissement scolaire

étaient présents pour chaque séance afin de les animer et également de recueillir les remarques des élèves. Le psychologue animateur proposait également un temps d'échange et de relai avec les équipes si un élève en difficulté se manifestait.

Lors de cette année d'étude de faisabilité, nous avons également réalisé un travail de communication autour de ce projet à destination des établissements scolaires. Ce travail a été réalisé en partenariat avec le Rectorat et nous a permis de recruter les 12 établissements scolaires volontaires pour mettre en place ce programme. Nous avons réalisé avec chaque établissement, un programme d'intervention réparti sur l'année scolaire 2019/2020 que nous avons fait valider par le chef d'établissement en fin d'année scolaire.

### Étape 3 : Juillet à septembre 2019 - préparation du programme de recherche

Durant les mois de juillet et août 2019, nous avons perfectionné et confectionné les livrets de prévention pour les élèves en fonction des remarques recueillies au cours de l'expérimentation. Nous avons, par exemple, constaté que les adolescents pouvaient avoir des difficultés à s'approprier les compétences présentées en classe en dehors des séances. Nous avons donc perfectionné les livrets et le contenu des séances afin d'améliorer l'utilisation au quotidien des compétences psychosociales. Ainsi chaque élève, en fonction du groupe expérimental ou contrôle dispose d'un livret de prévention, format papier (version classique UNPLUGGED pour le groupe contrôle VS version connaissance de soi pour le groupe expérimental). Les livrets ont été imprimés en septembre 2019. A l'heure actuelle le programme a donc démarré dans les 12 établissements scolaires recrutés l'année dernière.

Le questionnaire d'évaluation utilisé lors de l'étude de faisabilité est actuellement en cours d'analyse.

### **Conclusion**

Bien que des résultats des questionnaires d'évaluation sont encore en cours d'analyse, nous avons pu observer que les élèves ayant bénéficié du programme cette année ont apprécié le programme et les retours des établissements concernés sont favorables concernant l'amélioration de compétences psychosociales comme une communication plus adaptée ou une meilleure gestion émotionnelle.

Cette année nous a permis de préparer dans les meilleures conditions la mise en place de ce projet à grande échelle.