

## **BILAN DU PROGRAMME CAP'S ATTITUDES ANIME AUPRES DES ELEVES DE 5EME COLLEGE ROLAND VASSEUR de VIGNY**

**ANNEE SCOLAIRE 2014 – 2015**

### **1. Les objectifs du projet**

#### **Objectifs stratégiques :**

- ✓ Prévenir et réduire les comportements à risques, dont les conduites addictives, chez les jeunes par le développement et le renforcement des compétences psychosociales
- ✓ Pérenniser l'approche des compétences psychosociales par la mobilisation des partenaires dans un projet global associant l'équipe éducative de l'établissement scolaire, le CESC et les parents

#### **Objectifs opérationnels :**

- ✓ Identifier et expliquer ses choix et ses comportements
- ✓ Réfléchir à des attitudes permettant d'éviter les risques liés à certaines situations (ex : résister à la pression du groupe, gérer sa colère, ...)
- ✓ Apprendre à gérer diverses situations de la vie quotidienne en s'entraînant à utiliser des techniques de gestion des situations difficiles pouvant amener à des conduites à risque.
- ✓ Permettre la pérennisation des actions de prévention en impliquant les différents membres de la communauté éducative et par la mise en place d'un comité de pilotage

## 2. Bilan de l'action

### Auprès des élèves

#### ➤ DEROULEMENT DES ATELIERS

#### Atelier 4<sup>ème</sup> suivi de cohorte

A l'issue du bilan final avec les élèves du niveau 5<sup>ème</sup> l'année dernière, nous avons relevé que ces derniers souhaitent bénéficier en 4<sup>ème</sup> d'autres ateliers dans le cadre du programme Cap's attitudes traitant un des thèmes suivant :

- l'effet du groupe et les comportements à risques,
- la gestion des émotions,
- comment se concentrer en classe,
- les moqueries et l'adolescence.

Les membres du comité de pilotage ont donc validé cette demande en laissant le choix du thème aux élèves. Nous sommes donc intervenus en début d'année scolaire auprès des 5 classes de 4<sup>ème</sup> soit auprès de **130 élèves**.

L'intervention d'une durée de deux heures s'est déroulée en demi-groupe.

Tous les groupes ont souhaité aborder la problématique des moqueries qui selon les élèves persistent voire s'amplifient en 4<sup>ème</sup>. Les moqueries que subissent de nombreux élèves sont surtout centrées sur le physique, les tenues vestimentaires et les origines. Certains élèves osent dire pour la première fois à la classe qu'ils souffrent de cette situation. Selon les élèves pour affronter ce type de situation il est nécessaire « *d'avoir confiance en soi* », « *d'avoir une bonne estime de soi* » et de « *se dire qu'on est capable de faire des choses* ».

Certains élèves avouent tout mettre en œuvre pour « *être comme les autres* » car selon eux la différence attise les moqueries et engendre la mise à l'écart. A ce sujet les élèves précisent être conscients qu'à la base ils sont tous différents mais qu'ils ont des points communs. Les personnes qui ne rentrent pas dans le moule sont inconsciemment mises de côté.

Avec les élèves nous avons réfléchi au ressenti des élèves victimes de moqueries (« *se sentir rejeté, être mal dans sa peau, plus confiance en eux, plus envie d'aller à l'école, triste et malheureux* »)

Nous avons également réfléchi aux motivations des auteurs de moqueries (« pour le regard des autres, à cause d'une rumeur, pour se sentir fort, montrer qu'on existe, l'influence du groupe »).

Les élèves souhaiteraient que soit mis en place au sein du collège un espace de parole pour qu'ils puissent parler de leurs préoccupations et des difficultés rencontrées.

**Ateliers sur le niveau 5<sup>ème</sup>** : 128 élèves ont participé aux ateliers CAP'S Attitudes

**Atelier n°1 sur la santé et les comportements à risques :**

Objectifs de l'atelier :

- ✓ Exprimer les représentations sur la santé
- ✓ Savoir repérer différents comportements à risques
- ✓ Comprendre pourquoi nous pouvons être amenés à adopter des comportements à risques

Cet atelier a permis aux élèves d'aborder la notion de santé (physique, mentale et sociale) et de réfléchir à la notion de comportements à risques.

**Selon les élèves :**

La santé physique c'est :	La santé morale c'est :	La santé sociale c'est :	un comportement à risque c'est :	Les raisons qui amènent à la prise de risques sont :
Faire du sport Etre en forme Se soigner Manger Entretenir son corps	Se faire plaisir Se détendre Etre bien dans sa peau Etre satisfait de soi même Avoir une bonne estime de soi Avoir confiance en soi Etre heureux Se sentir aimé, entouré, intégré, protégé, aidé, compris, encadré, et apprécié. Prendre du temps pour soi Etre soutenu Se confier	Avoir des amis Etre en lien avec d'autres générations Savoir vivre avec les autres Sortir S'entraider Partager Communiquer	Fumer Se droguer Prendre trop de médicaments Alimentation déséquilibrée Boire de l'alcool La violence Ne pas respecter les règles Trop jouer aux jeux vidéo	Se sentir rejeté par un groupe Pour se faire remarquer, Se mettre en valeur, L'influence du groupe, La colère

**Selon les élèves cette séance a permis de**

- Leur donner l'occasion de dire ce qu'ils savaient sur le thème de la santé
- S'expliquer avec les autres élèves
- Dire ce qu'ils pensaient et d'apprendre des autres
- Parler du quotidien et des difficultés rencontrées
- Apprendre des choses sur eux même et prendre conscience des dangers
- S'exprimer sans être jugés
- Mettre des idées en commun
- Prendre conscience du mal être de certains de leurs camarades

- Dire ce que l'on n'arrive pas à dire habituellement

### **Les élèves ont apprécié de :**

- Donner leur avis,
- Ne pas être jugés par les camarades ce qui leur a permis de s'exprimer et de dire librement ce qu'ils pensaient
- Participer activement à la séance
- Ecouter les camarades
- Parler de choses les concernant

Les élèves ont souhaité aborder pendant la séance le thème des moqueries, de l'humiliation et du racisme que subissent certains élèves.

Nous avons également abordé avec les élèves le choix des amis centré sur la tenue vestimentaire. Ils précisent que leur hantise c'est de ne pas être intégré à un groupe, alors pour éviter cela ils sont prêts « à faire des choses non voulues ».

Par exemple de nombreux élèves veulent à tout prix ressembler aux autres sur le plan vestimentaire pour éviter d'être montrés du doigt et de subir des moqueries.

Certains élèves soulignent qu'ils font partie d'une génération d'angoissés, d'anxieux, de stressés ce qui peut parfois les amener à la prise de risque. Ils évoquent le fait d'être préoccupés face à leur avenir.

### **Atelier n°2 sur la gestion de la pression du groupe :**

#### *Objectifs de l'atelier :*

*Savoir repérer différents moyens de pression*

*Connaître des techniques de résistances aux pressions et s'entraîner à les mettre en œuvre*

Cet atelier s'est déroulé de la manière suivante :

- Avec les élèves nous avons déterminé les objectifs de l'atelier et défini la notion d'influence
- A l'aide de mises en scènes jouées par les adultes pour introduire le sujet et par celles menées par les élèves nous avons listé les différents moyens de pressions et les différentes techniques pour y résister.
- A l'issue de l'atelier nous avons remis à chaque élève un support reprenant les différents moyens de pression et les différentes techniques de résistance. Ce support a été créé l'année dernière par un groupe d'élèves de 5<sup>ème</sup> de ce collège ayant participé à CAP'S Attitudes.

Selon les élèves cet atelier est utile voire très utile. Il est important d'aborder ces questions au collège pour préparer leurs réactions.

Ils ont mis en avant l'utilité des mises en scènes permettant de mieux comprendre les réactions face à l'influence et d'appréhender ce qu'ils peuvent ressentir face à ce type de situation.

Certains élèves soulignent que cet atelier permet d'identifier les types d'arguments face auxquels ils sont les plus vulnérables donc influençables.

Les élèves évoquent leurs difficultés à dire non par crainte de contrarier les copains qui peuvent les écarter du groupe. Certains élèves soulignent que l'humiliation entraîne une mauvaise estime de soi et une perte de confiance en soi ce qui peut amener à la solitude.

Les jeunes affirment donc que pour résister à l'influence il est nécessaire d'avoir confiance en soi et avoir de l'assurance ce qui selon eux est travaillé pendant les ateliers de CAP'S Attitudes.

D'autres précisent que la timidité de certains élèves les empêcherait de résister à l'influence. Ils préconisent donc que les élèves les plus timides puissent bénéficier d'ateliers théâtre.

### **Atelier n°3 sur la gestion de la colère :**

#### Objectifs de l'atelier :

*Acquérir des connaissances sur la notion de colère (définition, fonction, indicateurs)*

*Identifier le type de situations qui peuvent déclencher la colère*

*Connaître des techniques simples et pratiques pour réagir de façon constructive à ses sentiments de colère et s'entraîner à les mettre en œuvre*

Cet atelier a permis aux élèves de définir la notion de colère et de lister les facteurs déclenchants ce sentiment : « *les moqueries, le mensonge, la discrimination, le manque de respect, l'injustice, les disputes, la désobéissance, le vol, être dérangé, les insultes, la médisance, perdre, les rumeurs, les ordres, l'humiliation, être rejeté, la trahison, le harcèlement, et la pression familiale sur le plan scolaire* ».

Durant cet atelier les élèves ont apprécié de parler de situations concrètes et de se mettre en situation car selon eux c'est un entraînement pour mieux analyser leur réaction. Ils ont apprécié de partager des idées avec leurs camarades notamment avec ceux qui habituellement s'expriment peu.

Certains élèves se sont saisis de l'occasion pour trouver des solutions à certains problèmes rencontrés dans la classe.

Les élèves précisent que cet atelier leur offre l'occasion de prendre du recul par rapport à des situations et de prendre le temps de se poser pour y réfléchir.

Suite à l'atelier, les élèves ont compris l'intérêt de gérer la colère mais constatent qu'il est difficile de penser à réutiliser les stratégies efficaces vues lors des ateliers. Ils évoquent donc la nécessité d'avoir à leur portée une chose qui leur rappellerait l'atelier. Un élève a émis l'idée d'un bracelet sur lequel serait imprimé le nom du projet « CAP'S Attitudes ». Nous avons évoqué cette suggestion au comité de pilotage qui propose de réfléchir avec un groupe d'élèves à un logo qui pourrait figurer sur le bracelet.

### **Atelier n°4 sur la prise de décision et faire un choix:**

#### Objectifs de l'atelier :

1, allée de la pépinière  
95 300 PONTOISE  
Tel : 01 30 38 88 90  
[anpaa95@anpaa.asso.fr](mailto:anpaa95@anpaa.asso.fr)

*Apprendre à réagir de façon adaptée à différentes situations  
Apprendre à évaluer les différentes options d'une décision et les effets de chacune d'entre elles.*

Cet atelier a permis aux élèves de réfléchir à leurs réactions face à des situations concrètes que certains ont pu rencontrer :

- *Des élèves de ta classe t'interdisent de parler avec une nouvelle élève car pour eux, elle n'a pas de style vestimentaire. Que fais-tu ?*
- *Tu t'aperçois qu'en EPS un élève de ta classe est toujours humilié par les autres dans les vestiaires. Que fais-tu ?*
- *Ton camarade est accusé d'avoir lancé un bout de gomme en classe alors que c'est toi qui l'as fait. Que fais-tu ?*
- *Quelques élèves de ta classe décident de faire une blague désagréable à un de tes meilleurs amis pour s'amuser. Que fais-tu ?*

Les élèves précisent que c'est un atelier utile car il permet d'anticiper leurs réactions, de s'enrichir les uns des autres et de se rendre compte des difficultés rencontrées par certains camarades. « Ça fait réfléchir à l'essentiel »

Pendant cet atelier, les élèves ont fait preuve d'un travail de réflexion et d'analyse très approfondi en petit groupe.

Les élèves ont pris conscience qu'il n'était pas toujours facile de prendre une décision, que cela nécessitait de la réflexion.

## ➤ EVALUATION

L'évaluation auprès des élèves a été réalisée suite à la passation d'un questionnaire un mois après le dernier atelier.

Tous les élèves ont été invités à renseigner un questionnaire d'évaluation abordant :

- ✓ La satisfaction des élèves
- ✓ Leur capacité (ressenti) à utiliser les stratégies expérimentées lors des ateliers
- ✓ Leur réutilisation effective des stratégies depuis leur participation au programme
- ✓ Leur avis sur la pertinence de proposer ce type de programme au collège

**122 questionnaires ont été renseignés.**

Les éléments de cette évaluation confortent l'ANPAA dans l'intérêt de poursuivre ce programme :

### **Satisfaction des élèves :**

91% des élèves ont trouvé le programme CAP'S Attitudes Très intéressant ou Intéressant.

**Capacité des élèves à utiliser les stratégies apprises lors des ateliers :**

70% des élèves se sentent en capacité d'utiliser les stratégies vues lors des ateliers pour gérer leur colère et gérer la pression du groupe.

**Réutilisation des stratégies depuis leur participation au programme**

55% des élèves ont mentionné avoir eu l'occasion de réutiliser ce qu'ils avaient expérimenté durant l'atelier portant sur la gestion de la colère

26% des élèves ont mentionné avoir eu l'occasion de réutiliser ce qu'ils avaient expérimenté durant l'atelier portant sur la gestion de la pression dans les cas suivants :

- ✓ 15 situations au collège
- ✓ 12 situations à l'extérieur
- ✓ 10 situations à la maison

### **Pertinence de proposer ce type de programme au collège.**

95% des élèves, pensent utile de proposer ce programme aux collégiens en relevant qu'il permet :

- De mieux comprendre notre comportement
- De réfléchir à des possibilités de réactions
- De mieux réagir face à une situation quand on ne sait pas quoi faire
- D'apprendre à réfléchir en groupe et de réfléchir différemment

<b>Points positifs relevés par les élèves</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>L'intervention en demi groupe qui facilite la prise de parole et l'écoute</i> »</li> <li>- « <i>La possibilité d'échanger avec les camarades : mieux les connaître, oser leur dire des choses, et découvrir leurs réactions.</i> »</li> <li>- « <i>Permet de réfléchir sur des situations concrètes</i> »</li> <li>- « <i>Apprendre des choses qu'ils jugent utiles</i> »</li> <li>- « <i>Les mises en situation qui permet d'analyser leurs réactions</i> »</li> <li>- « <i>Oser s'exprimer</i> »</li> <li>- « <i>Intervenante à l'écoute</i> »</li> </ul>
<b>Points négatifs relevés par les élèves</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>Ne pas être en classe entière ce qui ne permet pas de connaître les camarades de l'autre groupe</i> »</li> <li>- « <i>Séance trop courte</i> »</li> <li>- « <i>Pas assez d'ateliers</i> »</li> <li>- « <i>Difficile de réutiliser les techniques car pas assez d'entraînement</i> »</li> <li>- « <i>2 heures par thème insuffisant</i> »</li> </ul>
<b>Remarques et attentes des élèves à l'issue de cette action</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>Les élèves précisent vouloir bénéficier en 4<sup>ème</sup> d'autres ateliers dans le cadre du programme Cap's attitudes traitant des mêmes thèmes.</i> »</li> <li>- « <i>Ils soulignent également qu'il serait pertinent d'aborder un thème en deux séances (2h + 1h)</i> »</li> <li>- « <i>Ils recommandent de proposer ce programme dès le CM2 pour préparer l'entrée au collège</i> »</li> <li>- « <i>Les élèves souhaitent obtenir un diplôme suite à leur participation aux ateliers. Nous avons donné suite à leur demande et leur avons remis à chacun lors de la journée portes ouvertes du collège un certificat « T' CAP'S »</i> »</li> </ul>
<b>Paroles d'élèves</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>C'est une chance d'avoir ça au collège</i> »,</li> <li>- « <i>J'ai eu le courage de pouvoir dire à mes camarades que leurs moqueries me déplaisaient</i> »,</li> <li>- « <i>On s'entend mieux dans la classe qu'au début de l'année</i> »</li> <li>- « <i>ça devrait même devenir une heure de cours comme le français ou les maths</i> »</li> </ul>



- « *le collège est une drôle d'expérience ou se mêle stress, pression, en CM2 c'est dur de se rendre compte à quel point le collège est une grande maison où tout peut arriver* »

### Auprès des professionnels

L'action auprès des professionnels a été organisée au travers :

- ✓ D'une séance de présentation du projet dans sa globalité aux professionnels de l'établissement lors de la pré-rentrée.
- ✓ De la mise en place d'un comité de pilotage constitué à minima de la direction de l'établissement, des référents du projet, des co-animateurs et de l'ANPAA et des représentants de parents d'élèves pour assurer un suivi efficace de ce projet. Il s'est réuni durant son déroulement et en phase de bilan.

Lors du bilan, la remarque suivante évoquée par un élève a retenu notre attention « *il est difficile de réutiliser les techniques vues lors des ateliers cap's attitudes car il n'y a pas assez d'entraînement* ». Ce constat était partagé par l'ensemble des membres du comité de pilotage ce qui nous a amené à réfléchir sur comment aider les élèves à mettre en pratique leur savoir-faire.

Il est ressorti que les professionnels sont convaincus de la nécessité de mettre en place des conditions favorables dans l'établissement permettant aux élèves de mettre en pratique les stratégies évoquées lors des ateliers savoir gérer la colère et savoir gérer la pression du groupe. Ils proposent alors de constituer des binômes (un professionnel investi dans le projet depuis le début de sa mise en place et un nouveau) afin de prendre en charge sur le temps du midi un petit groupe d'élèves pour leur proposer un atelier de mises en scène leur permettant de réinvestir les techniques.

Nous avons remis à l'ensemble des co-animateurs un diplôme attestant de leur capacité à co-animer les ateliers cap's attitudes.

- ✓ De trois temps de travail et d'échange avec les co-animateurs qui leur ont permis :
  - D'être informés et sensibilisés aux notions de compétences psychosociales : définition, finalités, exemples applications, ...
  - D'être informés du contenu pédagogique des ateliers et de leurs conditions de mise en œuvre : objectifs, déroulement, conditions d'animation, outils utilisés, séances avec les co-animateurs: informations sur l'organisation et la nature des ateliers, le rôle du co-animateur,
  - De faire le bilan des ateliers

Cette année un professeur a animé entièrement les ateliers du programme « cap's attitudes » auprès d'un demi groupe. L'animatrice ANPAA étant présente en tant qu'observatrice.

Cet enseignant avait participé l'année dernière aux ateliers et avait tout mis en œuvre pour pouvoir prendre en charge lui-même l'animation des ateliers cette année.

Le bilan montre qu'il a saisi les techniques d'animation et qu'il s'est approprié la démarche d'intervention. Le fait que ce soit un enseignant qui anime ne pose aucun problème aux élèves.

Il est notable que depuis 2007 c'est la première fois qu'un professeur s'approprie le programme cap's attitudes et désire le développer et l'animer. A sa demande (pour légitimer la mise en place et l'animation d'ateliers dans un autre établissement s'il venait à changer)

nous lui avons délivré une attestation notifiant qu'il a été sensibilisé par l'ANPAA 95 à l'animation d'ateliers sur le développement des compétences psychosociales. Ce professeur se sent maintenant capable d'animer seul les ateliers auprès des élèves sans la présence de l'animatrice ANPAA.

### **Auprès des parents**

L'intervention auprès des parents répond à deux objectifs :

- ✓ Leur présenter le projet : déroulement, contenu pédagogique
- ✓ Les informer sur les notions de compétences psychosociales : définition, finalités, raisons pour lesquelles elles sont retenues comme base à ce projet, ...

Ces deux objectifs visent à leur permettre, tout au long du projet, de reprendre avec leurs enfants le travail réalisé dans le cadre des ateliers.

Nous avons rencontré environ 100 parents d'élève de 5<sup>ème</sup> afin de leur présenter l'action lors de la réunion de rentrée en septembre. Les fédérations de parents d'élèves présentes, ont souhaité dire un mot sur le projet. Ils ont tout d'abord évoqué le fait que les élèves du collège avaient de la chance de pouvoir bénéficier de ces ateliers et ont précisé que les retours des parents de l'année dernière étaient très positifs. Suite à cette remarque un parent dont l'enfant avait bénéficié de cap's attitudes l'année dernière a rebondi en témoignant qu'elle avait remarqué que les ateliers avaient aidé sa fille très timide à plus s'affirmer et à oser dire lorsqu'elle n'allait pas bien etc....

A la fin de la présentation certains parents sont venus à la rencontre de l'animatrice pour l'informer qu'ils étaient ravis et rassurés que ce type d'ateliers puisse être proposé à leurs enfants au sein du collège. Nous avons remis à tous les parents un document de présentation du projet précisant les objectifs de chaque atelier ainsi que son déroulement.

Lors de la journée portes ouvertes du collège, nous avons remis un bilan des ateliers aux 30 parents rencontrés au moment de la remise des certificats « Cap's attitudes » aux élèves. Tous étaient ravis de ce retour ainsi que du projet.

Un représentant de parents d'élèves souhaite que le bilan puisse apparaître dans l'Espace Numérique de Travail de l'établissement afin que tous les parents de 5<sup>ème</sup> puissent y accéder. Un autre parent nous a sollicités pour intervenir dans l'école où il enseigne. Nous lui avons indiqué les coordonnées de nos collègues du territoire concerné.