



you



Responsabilité individuelle

Cycle 3

Table des matières

L'essentiel en bref	3
Liens avec le plan d'études romand	4
Planification	6
Pistes pour l'enseignement	10
Que faire, si...	13
Faits et chiffres	15
Partenaires	17
Impressum	18

L'essentiel en bref

Contenu du module

Dans le module « you », les élèves étendent leurs compétences de vie ; ces dernières correspondent pour l'essentiel aux compétences transversales décrites dans le plan d'études romand.

À partir de différentes situations de la vie courante, les élèves analysent leurs comportements et élaborent des possibilités d'action et des perspectives d'avenir. Par le biais de leur travail individuel et autonome, les élèves expérimentent une capacité d'action (auto-efficacité) étendue et peuvent fixer leurs priorités personnelles.

Temps nécessaire

Dans le tableau ci-dessous, deux possibilités de réaliser le module « you » sont proposées. La personne enseignante peut les élargir comme elle ou il l'entend ou choisir de combiner les deux versions. Dans la **version individuelle**, les élèves travaillent sur les journaux de bord pendant une période prolongée. À cet effet, des plages de temps sont prévues : elles peuvent être utilisées pour travailler sur les apprentissages proposés et pour progresser dans la réalisation des objectifs personnels fixés. Durant cette étape, les élèves sont suivies ou suivis individuellement par la personne enseignante. La **version prévue pour la classe** offre la possibilité de travailler avec l'ensemble de la classe sur des apprentissages complémentaires à ceux qui sont proposés aux élèves individuellement.

Version individuelle	Version pour la classe
(env. 2 leçons) Amorce	(env. 2 leçons) Amorce
(20'/semaine) Travail sur le journal de bord, pendant un trimestre ou semestre	(20'/semaine) Travail sur le journal de bord, pendant un trimestre ou semestre
Accompagnement individuel de l'apprentissage personne enseignante/élèves (entretiens individuels/en groupes/en classe)	Accompagnement individuel de l'apprentissage personne enseignante/élèves (entretiens individuels/en groupes/en classe)
	Pistes pour l'enseignement et activités tirées de l'outil de travail, adaptées aux situations
(env. 1 leçon) Retour en arrière sur le module/réflexion	(env. 1 leçon) Retour en arrière sur le module/réflexion

Liens avec le plan d'études romand

Pertinence et lien avec le quotidien

Les jeunes fument essentiellement par habitude, pour se calmer dans des situations stressantes et parce qu'elles et ils apprécient la saveur. Une autre raison expliquant la consommation de tabac pourrait être le souhait d'« avoir l'air cool ».¹ À la puberté, les jeunes se trouvent influencés et influencés dans leur bien-être par des changements d'ordre physique, émotionnel et hormonal. C'est précisément à ce moment-là qu'ils ont besoin de vivre des expériences positives concernant leur capacité d'action et d'influence (auto-efficacité) via des comportements sains². L'encouragement des compétences de vie s'est révélé, s'il s'inscrit dans la vie quotidienne des jeunes, particulièrement efficace sur le plan de la prévention du tabagisme³. Encourager ces compétences a des effets positifs sur la santé et aide les jeunes à s'orienter dans un quotidien de plus en plus complexe⁴.

Le concept des compétences de vie a été présenté pour la première fois par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en 1994. Les compétences de vie désignent les capacités qui permettent à une personne de diriger sa vie et de gérer les charges psychologiques et les difficultés qu'elle comporte⁵. Dans le plan d'études romand, ces compétences correspondent pour la plupart à des capacités transversales⁶.

Références aux thématiques et aux disciplines

Dans le module « you », les élèves abordent, au moyen de cinq journaux de bord, différentes situations de la vie courante et élargissent ainsi leurs capacités transversales.

Le travail individuel sur le journal de bord permet de se focaliser dans la durée sur les compétences, en fonction des besoins. Les élèves sont amenées et amenés à réfléchir sur leurs valeurs et à en déduire des possibilités d'action. Elles et ils établissent activement des relations avec leur vie de tous les jours. L'approche choisie est optimiste, favorable à la santé. La pensée créatrice est encouragée. Grâce aux imbrications avec les autres modules, les nouveaux contenus sont reliés entre eux.

Approche par compétences

Le module « you » encourage les compétences personnelles qui font partie des capacités transversales (connaissance de soi, réflexivité et autonomie). Le module poursuit en outre les objectifs suivants en matière de compétences :

L'élève est capable ...

- d'expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues...
 - ... en cernant ses préférences, ses valeurs, ses idées, en les confrontant et en acceptant celles des autres (FG 38 E).
 - ... en situant sa place au sein du groupe-classe, de l'établissement et des autres groupes d'appartenance (FG 38 F).
- de répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents...
 - ... en reconnaissant ses pouvoirs, ses limites et ses responsabilités dans diverses situations (FG 32.2).
 - ... en adaptant ses comportements dans diverses situations (encouragement, amitié, conflit, stress, ...) (FG 32.4)
 - ... en identifiant les situations à risques pour soi et les autres (consommation d'alcool ou de drogues, jeux dangereux, ...) (FG 32.5).

1 *Cahier tabac no 2 – Fumer ou ne pas fumer ? Raisons et motifs - Addiction Suisse (addictionsuisse.ch)*

2 *Brochure_PSCH_2019-03_-_Auto-efficacite.pdf (promotionsante.ch)*

3 *Addiction Suisse 2017 : Bases de la prévention du tabagisme chez les enfants et les jeunes dans le contexte de la formation. Analyse de la littérature internationale et appréciation des acteurs en Suisse.*

4 *PH Zürich 2020: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention. Lebenskompetenzen; Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur 2012: Suchtprävention in der Schule; S. 24ff; Högger, Dominique et al. 2012: Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Schwerpunktprogramm «gesund und zwägi de Schuel». Aarau (en allemand).*

5 *Organisation mondiale de la Santé, 1994. Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. 2nd rev. Geneva: World Health Organization, Etat 6.7.2022 (en anglais).*

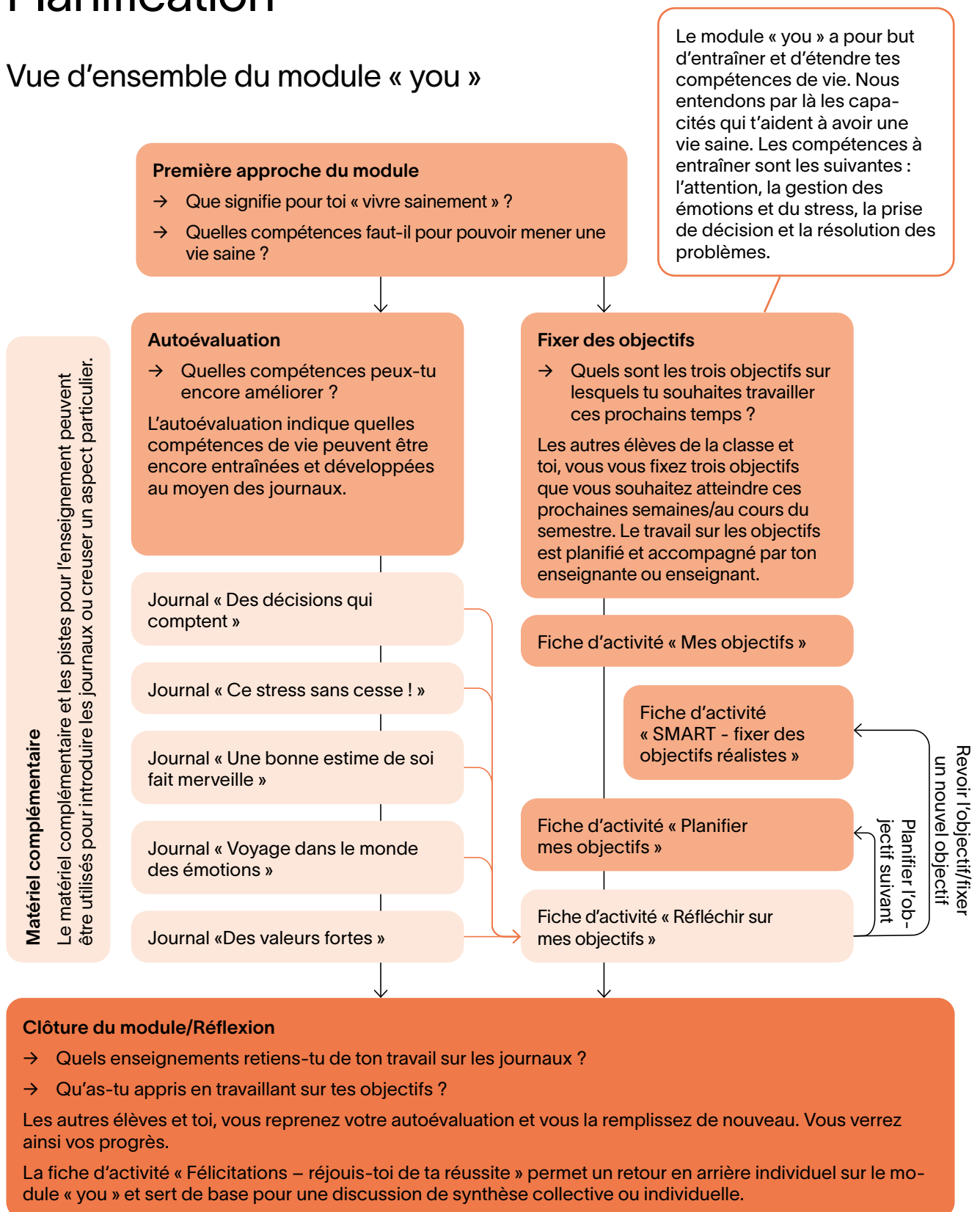
6 *Högger, Dominique, 2018. Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule. Suchtmagazin [online]. 2018. vol. 2018, no. 4, p. 29–32. DOI 10.26041/fhnw-1462. Disponible sous: <http://dx.doi.org/10.26041/fhnw-1462>*

Objectifs d'apprentissage du module

- Les élèves sont capables de réfléchir sur leurs valeurs, de se forger une opinion et de défendre leur point de vue.
- Les élèves sont capables de percevoir leurs émotions et d'en déduire des besoins.
- Les élèves sont capables de chercher des solutions à l'aide de stratégies dans des situations difficiles, de prendre des décisions et d'être responsables d'elles et eux-mêmes.
- Les élèves connaissent les stratégies qui favorisent leur santé et sont capables de les mettre en pratique.

Planification

Vue d'ensemble du module « you »



Indications et conseils pratiques pour la réalisation

Le module « you » se compose de :

- **5 journaux de bord** axés sur les situations suivantes : « Des décisions qui comptent » ; « Ce stress sans cesse ! » ; « Une bonne estime de soi fait merveille » ; « Voyage dans le monde des émotions » et « Des valeurs fortes »
- **Un outil de travail** (matériel permettant d'entrer dans les modules ou de les conclure ainsi que des pistes pour l'enseignement supplémentaires)
- **Un dossier pédagogique**

Journaux

Le module « you » se compose de cinq journaux de bord sur lesquels il est possible de travailler séparément. Une première autoévaluation permet aux élèves de se rendre compte pour quelle compétence de vie ils auraient besoin de s'entraîner. Sur cette base, l'élève discute avec la personne enseignante pour déterminer sur quel journal elle ou il travaillera. Il existe la possibilité que toutes et tous les élèves travaillent de manière individuelle sur un journal ; il est possible aussi de constituer des groupes de travail focalisés sur un journal ou de faire travailler toute la classe sur le même journal. Le but n'est pas que toutes et tous les élèves aient étudié tous les journaux. En raison de la conception modulaire, il y a suffisamment d'espace pour une approche individualisée en fonction des points forts, du rythme d'apprentissage et de l'intérêt personnel.

Les cinq journaux de bord sont structurés de la même façon. Un court récit d'introduction en rapport avec la situation interpelle les élèves et sert d'introduction à la thématique. Suivent ensuite des activités en rapport avec l'acquisition de connaissances, la mise en application au quotidien ainsi que différents outils. Chaque journal de bord se conclut par une réflexion personnelle sur les progrès accomplis.

À côté de l'accompagnement individuel de l'apprentissage et de la formulation d'objectifs personnels, les journaux de bord constituent l'élément central du module « you ».

→ « Des décisions qui comptent »

Le journal « Des décisions qui comptent » aborde la thématique des décisions spécifiques ayant trait à la consommation (boissons énergisantes, cigarettes électroniques jetables) ainsi que l'attitude personnelle quand il s'agit de décider. Les élèves apprennent à utiliser des stratégies qui leur permettent d'évaluer le pour et le contre de leurs décisions au quotidien.

→ « Ce stress sans cesse ! »

Dans le journal « Ce stress sans cesse ! », les élèves apprennent quels sont les différents types de stress (stress négatif ou distress – stress positif ou eustress). Des stratégies de gestion du stress devraient les aider à réduire individuellement leur stress au quotidien.

→ « Une bonne estime de soi fait merveille »

Le journal « Une bonne estime de soi fait merveille » se fonde sur l'approche du « growth mindset » (esprit de croissance). Les élèves développent leur estime de soi.

→ « Voyage dans le monde des émotions »

Dans le journal « Voyage dans le monde des émotions », il s'agit de prendre conscience de leurs émotions et à en déduire des besoins. Trois stratégies montrent aux élèves comment elles et ils peuvent exercer une influence positive sur leurs émotions.

→ « Des valeurs fortes »

Dans le journal « Des valeurs fortes », les élèves se focalisent sur la thématique des conflits de valeurs et la façon de les gérer. En outre, les élèves sont amenées et amenés à réfléchir sur leurs valeurs personnelles et celles qui sont en vigueur dans leur entourage.

Outil de travail

L'outil de travail comprend des fiches d'activités pour aborder le module, pour conclure le module ainsi que d'autres suggestions pédagogiques en rapport avec les différentes situations qui peuvent être traitées avec la classe. Le matériel supplémentaire peut être utilisé par exemple pour introduire le travail hebdomadaire avec les journaux de bord ou en guise de complément à un journal.

Sphère privée

Le journal de bord est un outil de travail personnel et contient des textes et des informations de nature confidentielle. Il convient impérativement d'en tenir compte. Le journal de bord reste en possession des élèves. Il n'est pas prévu de le remettre à d'autres personnes. Lors de l'accompagnement de l'apprentissage et de la réflexion, l'accent est mis sur les stratégies et les compétences acquises ainsi que sur le processus d'apprentissage lui-même. Les contenus concrets restent privés mais peuvent être partagés avec d'autres personnes si les élèves le souhaitent. Si la personne enseignante a connaissance d'informations personnelles sensibles ou de situations à risque, un échange avec les responsables du travail social en milieu scolaire ou un service cantonal spécialisé peut être utile. Dans un premier temps, ceci peut avoir lieu de manière anonyme.⁷

Accompagnement de l'apprentissage

Un accompagnement de l'apprentissage est, pour la réussite de l'apprentissage des élèves, une composante essentielle du travail sur les journaux et les objectifs. Les élèves sont soutenus dans leur processus d'apprentissage par l'accompagnement de la personne enseignante. En dialoguant avec la personne enseignante et la classe, elles et ils consolident ce qui a été appris et établissent des liens. L'accompagnement permet en outre de donner de la visibilité aux réussites. Les étapes suivantes peuvent être planifiées ensemble.

L'accompagnement de l'apprentissage peut prendre la forme de discussions au sein de la classe, par petits groupes ou se faire dans le cadre d'entretiens individuels. Il est recommandé de varier les formes au cours du module.

Les discussions et les questions ciblées de la personne enseignante permettent aux élèves de formuler avec leurs mots ce qu'ils ont appris, d'y réfléchir et de faire le lien avec des exemples de la vie courante. Les parties consacrées à la réflexion à la fin de chaque journal – par exemple la fiche d'activité « Réfléchir sur mes objectifs » – offrent une bonne base de discussion et d'analyse avec la personne enseignante, que ce soit dans la classe entière, au sein de groupes de travail ou individuellement.

Le rôle de la personne enseignante

Concernant l'accompagnement de l'apprentissage, la personne enseignante joue un rôle essentiel. Elle ou il observe les élèves, a des entretiens avec elles et eux sur ce qu'elles et ils apprennent, les motive et les aide. Cependant, la personne enseignante devrait être consciente que, du fait de sa fonction, elle ou il peut être perçue comme un facteur de stress pour les élèves. Afin de générer une certaine régularité dans le travail sur les compétences de vie, il serait souhaitable que la personne enseignante planifie dans l'enseignement le travail sur le journal de bord. Il est recommandé enfin que la personne enseignante s'intéresse de son côté aux compétences de vie. Elle ou il peut ainsi assurer aux élèves un accompagnement authentique qui les aide. Pour se situer personnellement, il est possible de remplir l'autoévaluation du journal de bord.

Possibilités d'aide

Il peut être difficile pour les élèves de se fixer elles et eux-mêmes des objectifs réalisables et de travailler individuellement sur les journaux. À cet égard, une aide peut être profitable pour certaines ou certains élèves. Comme l'accompagnement individuel des élèves peut prendre beaucoup de temps, il est tout à fait possible de constituer des groupes d'apprentissage : dans ce cadre, les élèves peuvent échanger entre elles et eux, s'entraider et réfléchir ensemble.

Travail social en milieu scolaire ou personnes professionnelles qualifiées

Le journal peut être le point de départ pour un travail complémentaire librement consenti de certaines ou certains élèves ou de toute la classe avec les responsables du travail social en milieu scolaire ou d'autres personnes professionnelles qualifiées.

Aborder des comportements malsains en matière de consommation

Le journal « Des décisions qui comptent » aborde la question des boissons énergisantes et des cigarettes électroniques jetables. Il est judicieux d'aborder la thématique avec la classe et de travailler même oralement sur les contenus. Les liens donnant accès aux fiches d'information dans l'outil de travail peuvent être une aide précieuse pour la personne enseignante.

La personne enseignante devrait laisser ouverte la décision en matière de consommation. En même temps, elle ou il a aussi pour tâche d'attirer l'attention des élèves sur les risques et les conséquences à court et à long terme de la consommation de boissons énergisantes, de cigarettes électroniques jetables et de différents produits du tabac.

⁷ La mise en application des droits d'aviser, des obligations de collaborer et des obligations d'aviser diffère d'un canton à l'autre. Pour un aperçu exemplaire, voir par exemple [Programme de prévention des conduites addictives](#) du canton de Vaud.

Préparation de la personne enseignante

Avant la réalisation

- ☐ Se familiariser avec les journaux de bord et l'outil de travail, planifier l'accompagnement de l'apprentissage. Les bulles rouges dans le coin en haut à droite indiquent les fiches d'activités qui peuvent être traitées par écrit par les élèves.
- ☐ Définir la forme qui sera utilisée pour le travail (mode individuel ou mode classe)
- ☐ Remplir l'autoévaluation (voir « Le rôle de la personne enseignante »)

En classe

- ☐ Intégrer l'accompagnement de l'apprentissage (classe entière, petits groupes, entretiens individuels)
- ☐ Mode classe : sélectionner des exercices et des tâches possibles dans l'outil de travail
- ☐ Conclure ensemble le travail sur le module ou la réflexion en classe

Suivi

- ☐ Mener une réflexion sur les progrès réalisés, les objectifs atteints et la réussite de l'apprentissage
- ☐ Planifier les étapes suivantes possibles et la suite de la démarche

Pistes pour l'enseignement

Séquence	Contenu/durée	Matériel/liens
Einleitung		
Approche/ sensibilisation	Compétences de vie (20 min) Individuellement, les élèves définissent la notion de « vie saine – vivre sainement ». → Que signifie pour vous une « vie saine » ? La personne enseignante met en avant au besoin les différentes composantes de la santé psychique et physique. Durant 5' environ, les élèves notent ce que sont, pour elles et eux à titre personnel, les caractéristiques d'une vie saine.	Matériel pour prendre des notes
Établir une carte heuristique de la classe	Ensuite, les idées sont mises en commun dans la classe et notées au tableau noir ou sur le tableau blanc sous forme de mindmap ou carte heuristique de la classe. Après avoir établi la mindmap de la classe, la personne enseignante pose aux élèves la question principale : → « Quelles compétences faut-il pour pouvoir mener une vie saine ? »	Tableau blanc ou tableau noir
Outil de référence pour le travail sur le journal	Les réponses sont inscrites pour compléter la mindmap. La mindmap de la classe devrait être conservée (p. ex. par une photo), car elle sera reprise lors de l'étape de réflexion et d'analyse à la fin du module. Autoévaluation (15 min) Sur la fiche d'activité « Autoévaluation », il est demandé aux élèves d'évaluer leurs compétences de vie. Les élèves sont invitées et invités à répondre aux questions de manière sincère, car cette autoévaluation permet à chacune et chacun de se situer et de voir sur quelles compétences il s'agira de continuer de travailler. Sur la base de ces résultats, les élèves discutent avec la personne enseignante afin de déterminer sur quel journal elles et ils devraient travailler. Il est possible de prévoir un travail individuel ou de constituer des groupes de travail en fonction du journal choisi. Selon la classe, il peut être judicieux de travailler toutes et tous ensemble sur le même journal. Fixer des objectifs (40 min) Le module « you » se focalise en premier lieu sur la « responsabilité individuelle ». Se fixer des objectifs personnels fait partie de cette responsabilité et devrait occuper une place importante à côté du travail individuel sur les différentes compétences de vie au moyen des journaux. Après l'introduction axée sur les compétences de vie et l'autoévaluation personnelle, il est demandé aux élèves de formuler trois objectifs personnels se rapportant aux compétences. Ces objectifs peuvent appartenir au domaine scolaire ou privé. Ils seront inscrits sur la fiche d'activité « Mes objectifs ».	Outil de travail « Autoévaluation » Outil de travail « Mes objectifs »

Règles SMART	Option possible Se fixer des objectifs n'est pas une tâche facile. Il se peut qu'une aide individuelle de la personne enseignante soit nécessaire ici. Pour s'entraîner à définir des objectifs, il est possible d'utiliser comme outil la fiche d'activité « SMART – Se fixer des objectifs réalistes ». Les élèves y apprennent quelles sont les caractéristiques d'un bon objectif. Les cinq règles SMART : → Spécifique : veille à le formuler de manière concrète et précise. → Mesurable : choisis des critères clairs pour le vérifier. → Attractif : choisis un objectif motivant et adapté qui n'exige de toi ni trop peu ni trop. → Réaliste : ton objectif doit être atteignable et réalisable par tes propres moyens ou avec de l'aide. → Temporellement défini : fixe une date limite à laquelle l'objectif devrait être atteint. Afin de ne pas perdre de vue ces objectifs, il serait bon de les planifier et de les intégrer activement dans la vie (scolaire) des élèves. Pour faciliter la planification, il est possible d'utiliser la fiche d'activité « Planifier mes objectifs ». Réexamen régulier de ses objectifs personnels Au cours du module, les objectifs peuvent être réadaptés, supprimés et reformulés. Au plus tard au moment où ils terminent le travail sur un journal, les élèves devraient revenir à leurs objectifs et y réfléchir en étant guidés dans cette tâche. La fiche d'activité « Réfléchir sur mes objectifs » est prévue à cet effet. L'obligation de revenir sur les objectifs, d'y réfléchir et de les vérifier permet aux élèves de travailler de manière cohérente et active sur leurs objectifs personnels. Passage au travail sur le journal Une fois que les élèves ont déterminé, grâce à l'autoévaluation, quelles compétences elles et ils souhaitent entraîner et qu'elles et ils se sont fixé des objectifs, le travail en profondeur sur les journaux peut débuter. Avant que les élèves commencent à travailler sur le journal, il est judicieux de clarifier les conditions générales et, éventuellement, d'en prendre note : temps disponible, forme sociale (travail individuel avec échange possible), sphère privée, possibilités d'aide, ...	Outil de travail « SMART – Se fixer des objectifs réalistes » Outil de travail « Planifier mes objectifs » Outil de travail « Réfléchir sur mes objectifs »
--------------	--	--

Partie principale		
Démarche focalisée sur différents aspects	Travail individuel sur le journal (au min. 20 min par semaine) Le module « you » est conçu pour que les élèves y travaillent pendant une période prolongée (un trimestre – un semestre). La personne enseignante prévoit à cet effet dans son enseignement (hebdomadaire) une plage horaire réservée au travail sur les journaux.	Journal « Des décisions qui comptent » Journal « Ce stress sans cesse ! » Journal « Une bonne estime de soi fait merveille »
Concevoir des perspectives	Accompagnement de l'apprentissage Pour la réussite de l'apprentissage, un accompagnement est essentiel. Des informations sont disponibles à ce sujet dans ce dossier pédagogique, sous la rubrique « Accompagnement de l'apprentissage ».	Journal « Voyage dans le monde des émotions »
Transfert		Journal « Des valeurs fortes »
Analyse et réflexion		Outil de travail « Suggestion didactiques »
	Matériel complémentaire (version pour la classe) La personne enseignante peut aborder les cinq journaux de manière plus approfondie. Elle ou il trouvera à cet effet des activités d'apprentissage complémentaires dans l'outil de travail. Ce matériel complémentaire peut être utilisé pour introduire le travail sur les journaux ou pour développer la thématique d'un journal.	
Fin		
Réflexion/vérification des objectifs d'apprentissage	Réflexion et analyse (45 min) Après la clôture du travail sur les journaux, un retour en arrière collectif sur le module a lieu en classe. Pour vérifier individuellement leur travail, les élèves reprennent la fiche d'activité « Autoévaluation ». En utilisant une autre couleur, les élèves s'autoévaluent comme au début. Cette démarche met en lumière leur évolution. La fiche d'activité « Félicitations – réjouis-toi de ta réussite » permet de mener une réflexion sur l'ensemble du module à l'échelon individuel. Les questions incitent les élèves à analyser leur travail sur les journaux, à prendre conscience des réussites et à concevoir des visions d'avenir. L'autoévaluation et la fiche d'activité « Félicitations – réjouis-toi de ta réussite » servent de base à la discussion et à la réflexion. À l'occasion d'une discussion en classe, il est souhaitable de reprendre la carte heuristique (mindmap) de la classe. Les questions suivantes peuvent être discutées : → Quelles sont les compétences de vie que je juge particulièrement importantes après avoir travaillé sur les journaux ? → Quelles sont les compétences qui doivent être ajoutées dans la mindmap ? → Quelles sont les compétences que l'on peut supprimer ? Les réussites peuvent être consignées par exemple sur une « Coupe de la classe ». Les conclusions et les nouveaux objectifs sont transcrits et intégrés par la personne enseignante à l'enseignement dispensé.	Outil de travail « Autoévaluation » Outil de travail « Félicitations – réjouis-toi de ta réussite » Outil de travail « Document à photocopier. Coupe de la classe »

Que faire, si...

... la personne enseignante fume ?

Comme vous avez une fonction qui sert d'exemple, il faudrait éviter de fumer devant les élèves. Si l'on vous interpelle à ce sujet, il est judicieux d'aborder votre tabagisme. Parlez à vos élèves de la problématique du tabagisme d'après vos expériences personnelles. Pourquoi avez-vous commencé à consommer du tabac ou de la nicotine ? Quels sont les désavantages de la fumée dans la vie courante ? Vouliez-vous arrêter et vous n'avez pas réussi ? Parlez-en. Veillez à ne pas seulement parler en mal de la fumée. Vous resterez ainsi authentique et crédible.

... une ou un élève est convaincue ou convaincu que la fumée ou d'autres produits addictifs sont une possibilité de se détendre ?

La détente qui survient après avoir fumé est liée à l'atténuation du manque de nicotine. Les personnes non fumeuses ne ressentent ni détente ni plaisir la première fois qu'elles fument. La détente résulte de l'addiction et n'a rien à voir avec une diminution du stress quotidien ; elle résulte principalement du besoin de nicotine qui a été satisfait. Certaines routines adoptées pour fumer – par exemple sortir prendre l'air – peuvent aussi avoir lieu sans cigarettes et être intégrées à la vie courante. Il faut également relever que l'acquisition et, dans le cas de certaines substances psychoactives, la possession, sont interdites. L'interdiction de vendre et de délivrer est réglementée au niveau cantonal.

... une ou un élève propose plutôt des possibilités d'action négatives ?

La personne enseignante ou d'autres élèves peuvent compléter les propositions par d'autres exemples plus constructifs. Lors d'une autre étape, les différentes possibilités d'action seront comparées et analysées. Il est possible alors de discuter par exemple des conséquences à court et à long terme. Ainsi, toutes et tous les élèves ont un aperçu d'autres possibilités d'action constructives.

... une ou un élève touche à ses limites et a besoin d'aide ?

Dans un tel cas, il est important de chercher des solutions. La plupart des écoles ont à disposition pour de telles situations des personnes qualifiées auxquelles les personnes enseignantes peuvent s'adresser ou avec lesquelles les élèves en question peuvent prendre contact. Il existe en outre dans chaque canton des offres de soutien et des services de consultation pour les écoles. Selon la situation, il peut être judicieux de prendre contact avec les parents.

... une ou un élève ne prend pas au sérieux ce qu'on lui demande de faire et n'accepte pas d'entrer dans la démarche ?

Lors d'un entretien individuel ainsi qu'au sein de la classe ou d'un groupe, il est possible de rappeler les objectifs d'apprentissage du journal de bord. Dans ce contexte, il peut valoir la peine de réfléchir ensemble aux acquis de l'apprentissage et aux avantages qui en découlent. L'autoévaluation peut servir ici de base. Peut-être que le fait d'aborder les objectifs et la perspective de les atteindre en travaillant sur le journal peuvent aussi contribuer à accroître la motivation.

Peut-être que le journal semble dans un premier temps trop volumineux. Dans ce cas, il est possible d'examiner ensemble comment répartir les contenus en portions plus petites ou focaliser le travail sur certaines parties seulement.

... une ou un élève parle de circonstances problématiques dans sa vie courante ou dans son entourage proche ?

Dans ce cas, il s'agit en premier lieu d'écouter, de prendre les récits au sérieux et d'en prendre note. La suite de la démarche varie selon la teneur du récit et doit toujours être adaptée à la personne concernée. Si l'école elle-même n'a pas prévu de protocole particulier pour de telles situations, la personne enseignante doit demander de l'aide à la direction de l'école, à une personne qualifiée ou à un service de consultation.

... une ou un élève n'accepte pas l'accompagnement de ses apprentissages ?

L'accompagnement de l'apprentissage peut avoir lieu dans un groupe ou dans l'ensemble de la classe. L'élève peut ainsi bénéficier des interventions des autres participantes et participants et a la possibilité de s'occuper des questions soulevées, au moins par la pensée. L'accompagnement de l'apprentissage devrait être proposé régulièrement, même face à une attitude de rejet.

... un ou une élève fait savoir qu'elle ou il aime bien fumer et qu'elle ou il n'aimerait pas changer cela ?

L'élève ne peut pas être forcée ou forcé à arrêter de fumer. Il est possible néanmoins de montrer les avantages d'une vie sans fumée. Il y a lieu en outre d'expliquer les fausses vérités sur la fumée, par exemple que la fumée permet de rester svelte, que fumer peu n'est pas nocif ou que fumer peut aider à se détendre.

Faits et chiffres

Une méta-étude établissant des comparaisons à l'échelon international a montré que, dans le contexte éducatif, seules les mesures de prévention qui reposaient sur le renforcement des compétences sociales avaient des effets préventifs démontrables – le cas échéant, en étant combinées à la lutte efficace contre la pression des pairs et pairs (influence sociale).⁸ Cela signifie concrètement que l'encouragement des compétences de vie et la façon de gérer la pression du groupe se trouvent au cœur des interventions possibles et des séquences d'enseignement. Parallèlement, on sait aussi que les facteurs d'influence sociaux et l'environnement physique sont des facteurs essentiels pour la santé.⁹ Les approches préventives fructueuses requièrent donc la conjonction d'approches axées sur le comportement et de mesures axées sur le contexte (les structures). Le module « you » de ResponsAbilita se focalise sur les compétences de vie et le module « surrounding » sur un aménagement de l'environnement propice à la santé. La conception des deux modules, qui est fondée sur les ressources, contribue à encourager l'auto-efficacité. Le travail sur le journal de bord, l'analyse et la réflexion ainsi que l'accompagnement de l'apprentissage au sein des groupes ou de la classe offrent des expériences de réussite personnelle, des possibilités d'apprendre d'après un modèle par des expériences emblématiques et un développement des capacités verbales par le biais de réactions et de retours constructifs et valorisants. De ce fait, trois des quatre voies connues et prometteuses de succès pour accroître l'auto-efficacité sont proposées.¹⁰

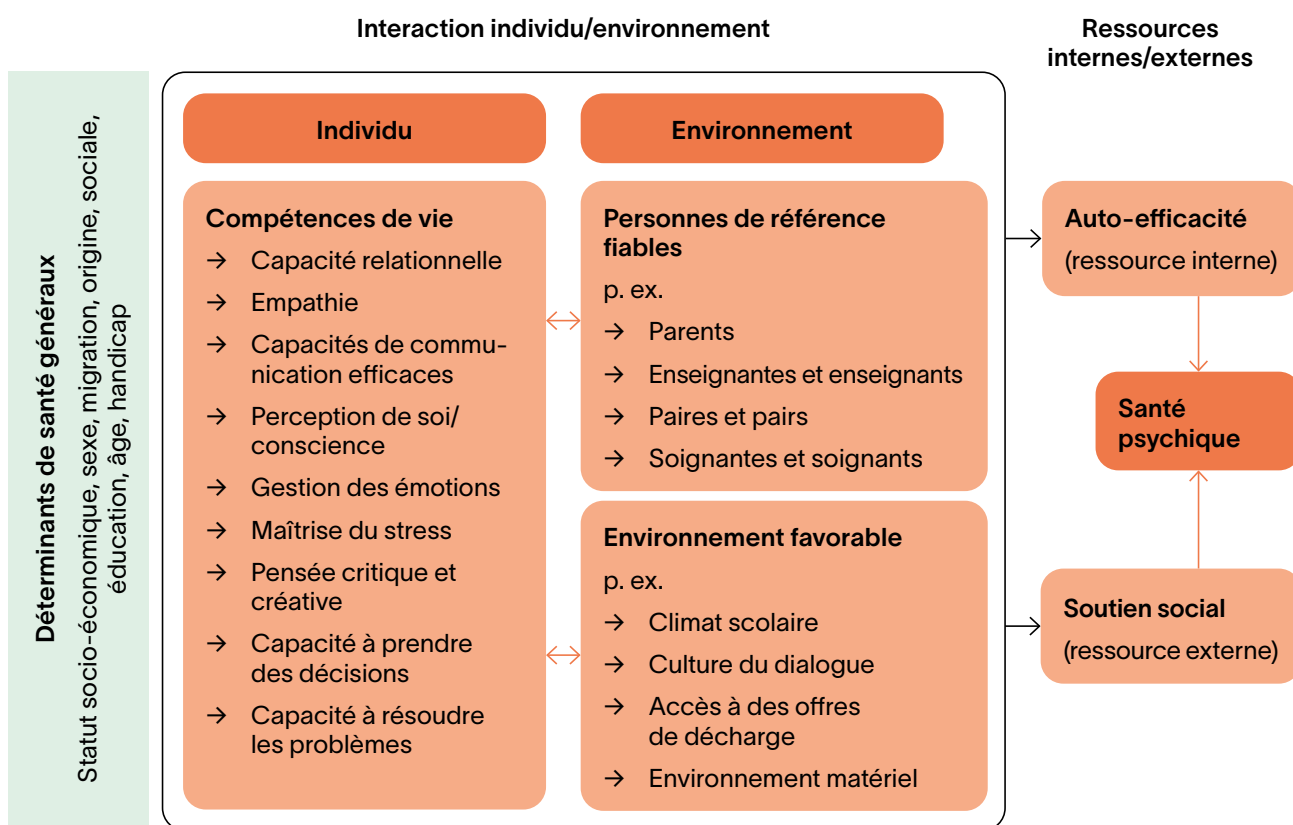


Illustration : relations entre les compétences de vie et l'environnement¹¹

Selon une enquête réalisée auprès de jeunes en Suisse, celles et ceux-ci estiment qu'elles et ils utilisent activement les 10 compétences de vie telles que définies par l'OMS selon une fréquence allant de « occasionnellement » à « souvent ». Elles et ils se fient à leurs compétences surtout en matière de « conscience de soi », « empathie », « pensée critique » et « relations interpersonnelles ». En ce qui concerne les aspects « gestion du stress », « pensée créative », « attention » et « gestion des émotions », en revanche, plus de la moitié des élèves déclarent qu'elles et ils utilisent ces capacités seulement « parfois », « rarement » ou « jamais ». Près d'un cinquième des jeunes reconnaissent qu'ils et elles sont « rarement » ou « jamais » « attentifs à elles-mêmes ou eux-mêmes » et qu'elles et ils ne sont pas en mesure « de comprendre ou de décrire leurs émotions ».¹²

8 Addiction Suisse 2017 : *Base de la prévention du tabagisme chez les enfants et les jeunes dans le contexte de la formation. Analyse de la littérature internationale et appréciation des acteurs en Suisse (résumé).*

9 PH Zürich 2020: *Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention* (en allemand).

10 PH Zürich 2020: *Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention. Selbstwirksamkeit* (en allemand).

11 Promotion Santé Suisse 2019 : *Auto-efficacité. Brochure destinée aux responsables de projets et de programmes des programmes d'action cantonaux en vue d'encourager l'auto-efficacité et les compétences de vie.*

12 feel-ok Schweiz 2022: *Lebenskompetenzen. Wie sich Jugendliche selbst einschätzen und die Perspektive ihrer Lehrpersonen.* Ergebnisse aus einer feel-ok-Studie (en allemand).

Informations complémentaires

Informations précises et complètes à propos de la consommation de tabac

Addiction Suisse met à disposition sur son site Internet des fiches d'information concernant la consommation, ses conséquences et le marché.

→ [Cigarettes & Co: consommation. Chiffres-clés – addiction Suisse \(addictionsuisse.ch\)](#)

Raisons et motifs pour ou contre la fumée

Quels sont les raisons et les motifs qui poussent les jeunes à commencer de fumer ? Addiction Suisse a réalisé un dossier contenant du matériel pédagogique pour les personnes enseignantes et des propositions pour le travail en classe.

→ [Cahier tabac no 2 – Fumer ou ne pas fumer ? Raisons et motifs – Addiction Suisse \(addictionsuisse.ch\)](#)

Brochure consacrée à l'auto-efficacité

La brochure de Promotion Santé Suisse aborde le rôle important joué par le développement de l'auto-efficacité et des compétences de vie pour la santé (psychique) et s'adresse de ce fait à toutes les catégories d'âge. On trouve dans la brochure des exemples de projets, des programmes et de nombreux conseils utiles.

→ [Auto-efficacité. Brochure destinée aux responsables de projets et de programmes des programmes d'action cantonaux en vue d'encourager l'auto-efficacité et les compétences de vie.](#)

Vue d'ensemble des produits du tabac

L'association suisse pour la prévention du tabagisme met à disposition sur son site Internet une quantité d'informations sur la santé, les produits, les faits et chiffres ainsi que la durabilité en matière de tabac.

→ [Association suisse pour la prévention du tabagisme](#)

Tabac/nicotine

Des études, des brochures, des faits et du matériel d'enseignement sont disponibles en français, allemand et italien sur le site Internet d'Addiction Suisse.

→ [Tabac/Nicotine – Addiction Suisse \(addictionsuisse.ch\)](#)

Nicotine

Les informations sur les produits contenant de la nicotine mises à disposition sur le site Internet de ciao.ch sont conçues pour les jeunes.

→ [www.ciao.ch](#)

Boissons énergisantes

Des informations concernant les boissons énergisantes sont à disposition dans le document suivant.

→ [Fiche d'information boissons énergisantes \(addictionsuisse.ch\)](#)

Cigarettes électroniques jetables

Des informations concernant les cigarettes électroniques jetables sont à disposition dans les documents suivants.

→ [Puff bars et autres e-cigarettes jetables \(at-schweiz.ch\)](#)

→ [Fiche d'information Vaporette de type JUUL – Addiction Suisse \(addictionsuisse.ch\)](#)

→ [vapefree.info \(vapefree-info.ch\)](#)

Partenaires

Idées permettant de compléter les offres existantes

Ciao.ch

Ciao.ch met à disposition les compétences de professionnelles et professionnels pour les jeunes romandes et romands de 11 à 20 ans. Le site est géré par l'association romande CIAO, basée à Lausanne.

→ www.ciao.ch

Feel-ok

Feel-ok, la plateforme spécialisée de la Fondation suisse pour la santé RADIX, est un programme d'intervention pour la jeunesse accessible sur Internet. Le site met à disposition une offre thématique abondante pour les jeunes, les personnes enseignantes et les multiplicatrices et multiplicateurs ainsi que les parents (principalement en allemand).

→ www.feel-ok.ch

Addiction Suisse

La fondation indépendante et d'utilité publique Addiction Suisse s'est fixé pour but de réduire et de prévenir l'usage problématique de substances psychoactives et les comportements addictifs en général. En tant que centre de compétence national pour la prévention, la recherche et la transmission des connaissances dans le domaine de l'addiction, la fondation travaille sur un large éventail de sujets.

→ www.addictionsuisse.ch

Vapefree.info

Plateforme sur les ENDS/puff pour les personnes enseignantes et les parents. Le site est géré par l'Association suisse pour la prévention du tabagisme.

→ vapefree.info (vapefree-info.ch)

Impressum

Auteure : Claudia Füglistaller

Rédaction : Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Traduction : Martine Besse

Adaptation en français : Valérie Arank, éducation21

Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Expertise : Sonja von Eichborn, Unfairtobacco

Relecture : Rotstift AG, Bâle

Conception du design : Heyday, Berne

Illustrations : YK Animation Studio, Berne

Année de production : 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.

→ freefairfuture.ch

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21