

Un programme complet

Ce programme est une méthodologie éducative et préventive de développement de la personne basée sur l'expression des ressentis.

Il propose des activités permettant d'aider chacun·e à se connaître, à se comprendre, à se respecter, en exprimant ses ressentis et ses sentiments, pour ensuite comprendre et respecter les autres. Il favorise le développement des Compétences PsychoSociales (C.P.S).

Il est reconnu comme probant dans la promotion de la santé des jeunes (prévention des addictions, des violences, des conduites à risques) par Santé Publique France.

Il vise l'autonomie et la responsabilisation, il s'adapte aux plus jeunes dès l'âge de 4 ans et tout au long de leur scolarité, ou même auprès de jeunes hors cadre scolaire et d'adultes dans d'autres contextes.

Les postulats de départ du ProDAS :

- Toute personne a en elle-même une valeur intrinsèque
- Toute personne a le droit à l'autonomie
- Toute personne a le besoin et le droit de se sentir acceptée et aimée

Le programme est composé de nombreuses séances clés en main à destination de groupes restreints (10 à 15 participant·e·s). Dans chacun des « modules thématiques », plusieurs activités ou thèmes de discussion (cercles) sont proposés.

Pour chaque séance, les co-animateur·trice·s choisissent l'outil qui leur convient le mieux en fonction du groupe et de la faisabilité. Les thématiques ont été pensées dans un ordre précis favorisant l'implication progressive et la confiance dans le groupe.

Le Livret

Le Livret de l'animateur·trice ProDAS est un outil qui accompagne les animateur·trices formé·e·s au ProDAS il détaille les trois grands modules qui sont :

► **Module de base** : Se connaître, apprendre à communiquer, à écouter, à gérer les conflits. Les séances de ce module permettent de travailler avec les jeunes les notions de communication, d'écoute et la gestion des conflits. Elles sont destinées à favoriser et développer l'empathie, la connaissance de soi et des autres et d'expérimenter les effets de la parole et de l'expression de soi et de ses émotions. Le groupe se familiarisera également avec les outils d'animation utilisés dans le ProDAS, notamment le « cercle de parole ».

► **Module Intermédiaire** : Parler de soi : je suis, je rêve, je souhaite... Ce module permet d'aborder des thématiques qui intéressent a priori les jeunes et qui sont peu traitées au sein de l'école. Les questions liées à l'argent, à l'avenir, à l'identité ou la culture restent souvent tabous ou considérées comme « sensibles ». Les séances de ce module permettront d'échanger autour des valeurs que chacun·e porte en lui-elle, de travailler sur les différences, de développer l'acceptation de l'autre et la conscience de soi.

► **Module avancé** – S'affirmer et prévenir les discriminations et les conflits. Ce module permet de favoriser la prise de conscience et la compréhension des phénomènes de discrimination et de violence liées au genre, à l'origine, au milieu social ou à une

quelconque « différence ». Il est également destiné à outiller les jeunes et les adultes pour faire face aux situations de harcèlement et promouvoir la notion de respect, d'égalité et de solidarité.

Les 6 phases du cercle ProDAS

1 – Aménagement du cercle

Conditions matérielles/rappel des règles

2 – Présentation du thème

Exemple personnel récent

3 – Révélation d'expériences personnelles

On reste sur les émotions

4 – Intégration cognitive

On développe la réflexion

5 – Conclusion

Qu'est-ce qu'on a appris ?

6 – Évaluation

Les participant.e.s font un retour

Ce que permet le programme ProDAS au lycée

Le programme de développement affectif et social permet aux adolescents de développer leurs compétences psychosociales au lycée à partir de l'âge de 15 ans jusqu'à l'âge de 17 ans. En l'absence d'intérêt porté au développement de leurs compétences psychosociales en milieu scolaire ou dans le cadre familial, les adolescents peuvent, en quelques années, développer une attitude de déni ou de manque de conscience vis-à-vis de leurs ressentis. L'accompagnement de l'adolescent dans son développement psycho affectif présente un intérêt majeur en termes de prévention de la santé mentale. Il favorise sa capacité à écouter les autres avec empathie et bienveillance, à gérer les conflits et à déconstruire les stéréotypes de genres, souvent déjà bien ancrés.

« Ça m'a permis de m'améliorer dans la communication. Je n'ai pas forcément pris la parole à chaque séance mais j'ai appris des choses en écoutant les autres ». (Enzo, lycéen)

Compétences psychosociales à développer de 15 à 17 ans

Le ProDAS est un programme psycho-éducatif de promotion de la santé mentale des enfants et adolescents qui vise à prévenir à long terme le mal être et les violences chez les élèves, en classe et en dehors. Dans ce but, le ProDAS se concentre de façon

coordonnée sur trois facteurs fondamentaux du développement affectif et social des enfants : la conscience, la réalisation et l'interaction sociale.

Développer la conscience de soi au lycée

Définition : la conscience c'est le fait de pouvoir identifier, dans une situation, ce qu'on ressent, ce qu'on pense, et la façon dont on se comporte.

Entre 15 et 17 ans, les adolescents ont encore beaucoup à apprendre d'eux-mêmes et cherchent à comprendre qui ils sont, quelles sont leurs valeurs et construire leur identité. Prendre davantage conscience d'eux-mêmes, de l'environnement qui les entoure et des relations qu'ils entretiennent avec les autres, peut les aider à mieux se connaître, se respecter, s'apprécier et acquérir une plus grande confiance d'eux-mêmes.

Ce qu'apporte le ProDAS au lycée :

Les séances au lycée ont pour objectifs de favoriser la conscience des élèves en développant la connaissance de soi, des autres et d'expérimenter les effets de la parole, de l'expression de soi et de ses émotions. Le ProDAS permet d'aborder des thématiques qui sont peu traitées au sein de l'école. Les questions liées à l'argent, à l'avenir, à l'identité ou la culture restent souvent tabous ou considérées comme « sensibles ». Les séances de ProDAS permettent d'échanger autour des valeurs portées par chacun·e et de travailler sur les différences, l'acceptation de l'autre et la conscience.