

PLAISIR OU DÉPENDANCE ?

Cartes de mise en situation



Dossier pédagogique
Degrés scolaires : Cycle 1 et 2

TABLE DES MATIÈRES

1. Liens au PER (Plan d'études romand)	3
2. Objectifs d'apprentissage	3
3. Qu'est-ce qu'une carte de mise en situation ?.....	3
Quand les cartes de mise en situation peuvent-elles être utilisées en classe ?	4
Comment utiliser les cartes de mise en situation en classe ?	5
De quoi faut-il tenir compte ?.....	6
Compléments à propos de l'alcool et des cigarettes	6
4. Informations générales en lien avec plaisir ou dépendance.....	7
Plaisir ou dépendance	7

1. Liens au PER (Plan d'études romand)

Cycle 1 :

FG 12 — Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...

- ...en repérant des conduites à risques et en cherchant des réponses appropriées
- ...en identifiant des ressources internes ou externes pour agir en situation
- ...en identifiant ses caractéristiques physiques
- ...en reconnaissant les manifestations de ses besoins physiques et affectifs

Cycle 2 :

FG 22 — Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles...

- ...en mettant en relation une situation émotionnelle avec son contexte
- ...en identifiant plusieurs comportements possibles dans diverses situations
- ...en identifiant des situations à risque pour soi et les autres
- ...en classant les différents types de besoins physiques et affectifs

CM 25 — Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

- ...en percevant et en identifiant son rythme biologique
- ...en reconnaissant les fonctions de l'alimentation

CM 26 — Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...

- ...en identifiant ses besoins alimentaires et hydriques
- ...en observant ses habitudes alimentaires

2. Objectifs d'apprentissage

Les élèves sont capables de ...

- mener une **réflexion** sur leurs habitudes de consommation et celles des autres et s'interrogent sur la « bonne mesure ».
- **déduire** des pistes de solutions favorables à la santé pour leur vie de tous les jours.
- **comprendre** de quelle manière ils et elles peuvent se protéger contre les dangers (dépendance/addiction).

3. Qu'est-ce qu'une carte de mise en situation ?

Une carte de mise en situation utilise des scénarios fictifs mais réalistes tirés de la vie quotidienne sur le thème du plaisir ou de la dépendance.

Les élèves peuvent y reconnaître des modèles de comportement et de consommation sans avoir à révéler leur contexte personnel ou privé. Des marges de manœuvre concrètes sont présentées ainsi que des visions à long terme favorisant la santé.

Quand les cartes de mise en situation peuvent-elles être utilisées en classe ?

- Comme **approche** d'un thème* (pour activer les pré-connaissances, identifier les lacunes).
- **Parallèlement** à une séquence d'enseignement avec des travaux de recherche et une synthèse des connaissances pour étudier et approfondir les différentes questions.
- **À la fin** d'un thème* (les réponses des élèves sont nuancées, les arguments se fondent sur des faits objectifs).

**Peut-être combiné avec un thème connexe tel que l'alimentation, la santé physique et mentale, l'activité physique, la consommation, la consommation des médias, etc.*

Comment utiliser les cartes de mise en situation en classe ?



Développer des connaissances spécifiques sur le thème du plaisir ou de la dépendance à partir d'une situation donnée.

Par exemple : étudier la pyramide alimentaire ou les dangers d'une consommation excessive de médias ; en fonction du thème, rechercher des services spécialisés dans la commune ou le canton.



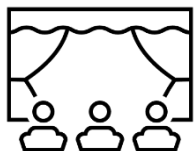
Analyser et approfondir ensemble une situation dans le cadre d'un débat philosophique.

Par exemple : comment la vie quotidienne change-t-elle au fil du temps si l'on consomme une quantité excessive de ... ? Quelle quantité de ... est (encore) bonne pour la santé ?



Réfléchir à ses propres modes de consommation et développer des connaissances sur le plaisir et la dépendance en se basant sur une situation spécifique.

Par exemples : Quand est-ce que je consomme trop ?



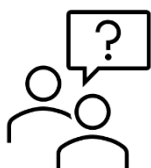
Reconstituer les situations sous une forme théâtrale ou en préparant un dialogue puis analyser le résultat.

Par exemple : interpréter un enfant qui vole, cache et mange en cachette du chocolat et la réaction possible de sa mère si elle le découvrirait.



Approfondir les questions en groupe et présenter les conclusions qui en découlent.

Par exemple : quels sont les avantages et les inconvénients d'un smartphone et à partir de quand est-ce qu'on en abuse ?



Se focaliser sur une question à approfondir ; rassembler des informations, des faits et des questions et réaliser un podcast/ message vidéo.

Par exemple : comment expliquer aux parents la différence entre plaisir et dépendance et comment les parents peuvent se protéger eux-mêmes et protéger leurs enfants contre la consommation excessive de...

Remarque pour la préparation :

Lors de la préparation de la séquence, il conviendra de tenir compte du fait que les élèves du 1er cycle sont déjà capables ou non de lire le texte de manière autonome.

De quoi faut-il tenir compte ?

- **La notion** de « plaisir » ne peut être définie de manière univoque et laisse donc place à un débat ouvert. Le thème dépendance (ou addiction) en revanche est défini de manière scientifique et univoque comme une maladie.
- Les situations peuvent inciter à modifier son propre comportement et ses habitudes de consommation au quotidien. Il convient donc de découvrir **ses propres marges de manœuvre** et d'en discuter.
- Evitez de donner pas de conseils éducatifs ou moraux, mais posez plutôt des questions concernant les valeurs et l'avenir. Il est important que les élèves se forment **leur propre opinion et représentations** sur leur comportement (de consommation).
- **En cas de soupçon** de comportement à risque d'un ou de plusieurs enfants, il est conseillé de faire appel à des services spécialisés et de se faire conseiller sur les mesures à prendre.

Compléments à propos de l'alcool et des cigarettes

Les enfants des cycles 1 et 2 n'ont majoritairement pas d'expérience personnelle en matière de consommation d'alcool et de tabac. Ils en subissent toutefois parfois les conséquences, car leur entourage compte des adultes qui consomment ces substances. Dans ce cas, il convient de protéger la sphère privée des enfants et des familles concernés en parlant de la situation décrite sur la carte et non pas des personnes affectées dans la vie réelle.

Pour les enseignant.e.s, une telle discussion est importante pour identifier les élèves concernés par ces problèmes ou pour évaluer leur charge émotionnelle. Dans de tels cas, il est conseillé d'offrir ensuite une aide dans un cadre protégé et de contacter des services compétents afin de discuter des mesures supplémentaires à prendre et des possibilités de soutien.

4. Informations générales en lien avec plaisir ou dépendance

Plaisir ou dépendance

Dossier thématique



Informations de base



Les définitions suivantes proviennent du dossier thématique réalisé en collaboration avec l'OFSP.

Se régaler: une autre expression pour consommer ou ingérer, associée à des sentiments positifs comme la joie, le plaisir. La consommation est toujours liée à un risque. « La stratégie nationale établit une distinction entre les modes de consommation et les schémas de comportement en fonction de leur intensité et des risques qu'ils représentent pour l'individu et la société ».

Comportement à faible risque : « Un comportement à faible risque désigne les formes de consommation et les pratiques qui ne sont nocives ni pour la santé de la personne concernée ni pour son entourage ; elles font souvent partie de la vie en société ».

Comportement à risque : « Un comportement à risque désigne une façon de consommer ou une pratique qui pourrait causer des problèmes ou des dommages physiques, psychiques ou sociaux à la personne concernée et à son entourage. On distingue trois schémas comportementaux potentiellement nocifs pour l'individu, son entourage et la société : comportement excessif, comportement chronique et comportement inadapté à la situation ».

Addiction : « L'addiction est une maladie. Elle se caractérise par des comportements compulsifs qui persistent malgré des conséquences graves pour la santé de la personne concernée et sa vie sociale ».

Impressum

Dossier pédagogique sur le thème « Plaisir ou dépendance? » Cycle 1 et 2

Editeur : éducation21

Auteurs : Angela Thomasius und Tanja Stern (éducation21)

Traduction : Martine Besse

Adaptation linguistique : Anne Monnet

Concept graphique : GRAFIKREICH AG und éducation21

Copyright : éducation21, Berne, 2025

Informations :

éducation21, Monbijoustr. 31, 3011 Berne, Tel 031 321 00 22 | info@education21.ch | www.education21.ch

éducation21 | La fondation éducation21 coordonne et promeut l'Éducation en vue d'un Développement Durable (EDD) en Suisse. Sur mandat de la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP), de la Confédération et de la société civile, elle agit en tant que centre de compétences nationales pour l'école obligatoire et le degré secondaire II.

