



Image: Emily Ranquist

Cartes de mise en situation

PLAISIR OU DÉPENDANCE ?

Cycles 1 et 2

Repas préféré



L'école est finie. J'ai une faim de loup. Je me demande ce qu'il y aura au repas de midi. J'aimerais surtout manger des frites, mon plat préféré. Je pourrais en manger tous les jours. Déjà au petit-déjeuner. Dans ce cas, j'en mangerais une fois avec du ketchup, une autre fois avec du pain et une fois avec.... - Oh oui, ce serait vraiment le paradis, si je pouvais manger des frites tous les jours. Quelle déception s'il n'y a pas de frites aujourd'hui à midi !

Questions

- Quel est ton aliment préféré ? Est-il bon pour toi et pourquoi ?
- Que nous arriverait-il, si nous mangions toujours la même chose ?
- Pourquoi est-il important de parler de la quantité de frites à manger ?
- Quelle quantité de frites est acceptable, quelle quantité est excessive ?
- Les frites créent-elles une dépendance ?
- Quel menu sain pourrions-nous proposer à la maison ?



Le repas à la cantine scolaire



« Il faut aussi manger des aliments sains ! » affirme Mira. C'est elle qui encadre le repas de midi dans notre école et elle montre les carottes dans mon assiette. Mais moi, je n'aime pas les carottes. Je n'aime pas la nourriture ici. À la maison, je peux toujours choisir ce que je veux manger (pizza, hamburger, saucisses, frites). Mais ici, ils nous servent des légumes, des fruits et de la salade. Je n'aime rien de tout cela. Les personnes qui s'occupent du repas à la cantine n'ont aucune idée de ce qu'est un bon repas.

Questions

- Qu'entend-on par « alimentation saine » ?
- Comment reconnaître les aliments sains de ceux qui ne le sont pas ?
- Certains aliments peuvent-ils rendre malade à long terme ?
- (Comment) remarque-t-on qu'on est devenu dépendant de certains aliments ?
- Quels aliments devraient être servis en abondance/en quantité minimale au repas de midi à la cantine ?
- A quoi devrait ressembler une collation saine ?

Télévision



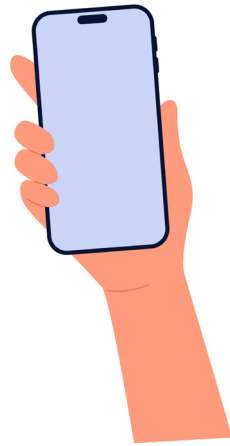
Hé pourquoi tu regardes encore la télé ? Prépare-toi pour aller à l'école, sinon tu vas être en retard ! C'est toujours la même histoire. Un jour ou l'autre, je vais faire disparaître la télévision ! » – « Oui, maman ! ». Éteindre la télé m'énerve vraiment parce que je ne peux pas raconter à mes copains ce qui s'est passé dans l'épisode d'aujourd'hui. C'est important que je le sache, car cela intéresse les autres enfants. Si je ne le sais pas, mes copains se fâchent parce qu'ils ne peuvent pas regarder l'épisode chez eux. Ce soir, je dois donc absolument finir de regarder l'épisode d'aujourd'hui et regarder aussi le prochain pour avoir à nouveau quelque chose à raconter demain.

Questions

- Comment se sentirait l'enfant si ses parents faisaient disparaître la télévision pendant quelques jours ?
- Combien de temps peut-on regarder la télévision sans que cela nuise à la santé ?
- Comment savoir si je passe trop de temps devant la télévision ?
- Que peut-on faire pendant le temps habituellement consacré à regarder la télévision ?
- Quand on regarde la télévision, quelles règles devraient s'appliquer à tous ?



Smartphone



Je dois toujours demander à mon père si je peux avoir son smartphone pour pouvoir jouer. Souvent, il en a besoin à nouveau au bout de deux ou trois heures. Ou alors, la batterie est déchargée. Parfois, je n'arrive pas à terminer le jeu. Ou bien je dois éteindre l'appareil en plein milieu du jeu. Ça m'énerve.

Questions

- Pourquoi le smartphone est-il si important pour cet enfant ?
- Combien de temps peut-on passer sur un smartphone sans que cela devienne excessif ?
- Comment et à quelles fins les adultes et les enfants utilisent-ils leur smartphone ?
- Pourquoi les parents limitent-ils le temps passé sur un smartphone ?
- Est-il dangereux de naviguer sur Internet avec un smartphone ?
- Comment et à quelles fins pouvons-nous utiliser notre smartphone de manière raisonnable ?
- Faut-il établir des règles pour l'utilisation du smartphone ? Lesquelles ?



Sucre

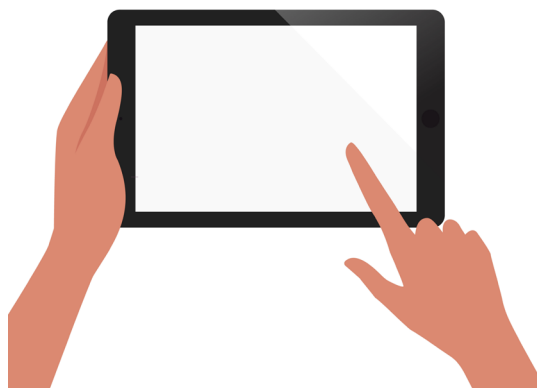


Aujourd'hui, j'ai hâte d'aller à l'école. C'est l'anniversaire d'une de mes copines. Hier, elle m'a déjà dit qu'elle apporterait un gâteau au chocolat en classe. J'adore les gâteaux au chocolat! Et en général, j'aime les desserts. De plus, je raffole des œufs surprise. Ma maman aime aussi le chocolat. C'est pourquoi nous en avons toujours une grande réserve dans le placard à la maison. Quand maman fait le ménage ou range, je me faufile toujours dans la cuisine pour manger du chocolat en cachette. Parfois, je cache même quelques chocolats dans ma chambre. Heureusement, maman ne s'en est jamais aperçue, même si je le fais presque tous les jours.

Questions

- Pourquoi l'enfant mange-t-il du chocolat en cachette ?
- Quelle quantité de chocolat est excessive ?
- Le chocolat peut-il créer une dépendance ?
- Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous mangeons trop de chocolat (de sucre) ?
- Quelles règles la mère devrait-elle instaurer pour éviter que son enfant ne mange trop de sucre ?
- Comment se rendre compte que l'on mange trop de sucre ? Que peut-on faire pour éviter cela ?

Tablette



C'est l'heure de me brosser les dents. Je le fais à toute vitesse. J'enfile mon pyjama et je me glisse sous la couverture. Mon père nous apporte la tablette et, comme tous les soirs avant d'aller au lit, il nous autorise à regarder cinq courtes vidéos. Sinon, nous n'avons presque jamais le droit d'utiliser la tablette. C'est pourquoi c'est un moment spécial. J'adore aussi que mon père me câline. Il regarde toujours la tablette avec nous. Puis, petit à petit, je commence à me sentir fatigué(e) et calme.

Questions

- De quoi l'enfant se réjouit-il particulièrement ?
- Pourquoi l'enfant aime-t-il regarder la tablette ?
- L'enfant pourrait-il aussi s'endormir si, une fois, son papa et la tablette n'étaient pas là ?
- Combien de vidéos ne posent pas de problème et quand est-ce excessif ?
- Quelles sont les règles importantes concernant la tablette ?



Jeux vidéo



Mon parrain m'a offert un jeu vidéo pour mon anniversaire. Je le voulais depuis longtemps. Je peux enfin jouer en ligne avec mes copains et je n'ai plus besoin de les rencontrer dehors. Je joue tous les jours aux jeux vidéo. Cela me plaît beaucoup. Hier, mon grand-père m'a dit que je devrais aussi aller jouer dehors de temps en temps. Mais il fait trop froid dehors et mes copains sont en vacances. Aujourd'hui, je veux aussi vaincre le monstre. Ainsi, je pourrai passer au niveau supérieur.

Questions

- Cet enfant est-il dépendant aux jeux vidéo ?
- Les jeux vidéo peuvent-ils créer une dépendance ?
- Comment se sent l'enfant lorsqu'il peut jouer aux jeux vidéo ?
- Quel risque court l'enfant s'il joue trop aux jeux vidéo à l'avenir ?
- Quand est-il acceptable de jouer aux jeux vidéo et quand est-ce excessif ?
- Faut-il établir des règles ?
- Que pouvons-nous faire si nous remarquons qu'un copain ne fait que jouer aux jeux vidéo ?



Cigarettes (adulte*)



Aujourd'hui, c'est mercredi. Et comme tous les mercredis, ma grand-mère vient me chercher à l'école enfantine. J'aime bien aller chez elle. Elle est gentille, drôle et fait toujours des choses sympas avec moi. Mais ma grand-mère fume des cigarettes. Elle fume depuis que je la connais. Même si elle fume sur le balcon, il y a toujours une mauvaise odeur dans son appartement. Et mes vêtements et mes cheveux sentent toujours mauvais. Je ne m'en aperçois que lorsque je suis de retour à la maison. C'est dégoûtant ! C'est pourquoi je n'apporte plus mon chien en peluche chez elle. Quand je lui dis : « Ça sent mauvais ! », elle me répond simplement : « Oui, je sais ».

Questions

- Comment sait-on que fumer des cigarettes est mauvais pour la santé ?
- Comment ou avec quels mots l'enfant peut-il expliquer à sa grand-mère que la fumée de cigarette est désagréable ?
- Y a-t-il des accords raisonnables qui pourraient être conclus avec la grand-mère dans cette situation ?
- Qui pourrait venir en aide à l'enfant ?
- Qu'est-ce qui pourrait aider l'enfant dans cette situation ?

*Voir aussi les indications qui figurent dans le commentaire destiné aux enseignant.e.s !



Alcool (adulte*)



Le matin, au petit-déjeuner, je dois rester tranquille. Mon père n'aime pas le bruit le matin. Il se fâche tout de suite si mon frère et moi posons trop de questions ou faisons trop de bruit. C'est pourquoi nous mangeons parfois dans notre chambre ou ne mangeons pas du tout. Ainsi, nous n'avons pas besoin d'aller dans la cuisine. Je pense que c'est parce qu'il boit beaucoup d'alcool. Quand il parle, son haleine sent l'alcool. C'est dégoûtant. Lui-même ne trouve cela pas si grave. Il dit : « Je ne bois pas beaucoup d'alcool. »

Questions

- Qu'est-ce que l'alcool ?
- Pourquoi est-il important de parler de l'alcool ?
- À quoi reconnaît-on qu'une personne a trop bu ?
- L'alcool peut-il rendre malade ?
- Qui pourrait aider l'enfant dans cette situation ?

*Voir aussi les indications qui figurent dans le commentaire destiné aux enseignant.e.s !



Impressum

Cartes de mise en situation « Plaisir ou dépendance ? »

Editeur : éducation21

Auteurs : Angela Thomasius et Tanja Stern (éducation21)

Traduction : Martine Besse

Adaptation linguistique : Anne Monnet

Concept graphique et layout : Grafikreich AG et éducation21

Images : Shutterstock.com

Copyright : éducation21, Berne, 2025

Informations :

éducation21, Monbijoustr. 31, 3001 Berne, Tel. 031 321 00 21 | 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 national pour l'école obligatoire et le degré secondaire II.

